

DOBA seniorů

č. 1 / XV. ROČNÍK LEDEN 2019 18 Kč

Cena v předplatném 16 Kč

03

DS AKTUÁLNĚ

Ohlédnutí
předsedy
za uplynulým
rokem

20

DS SERIÁL

KOH-I-NOOR
- objev
se jménem
diamantu

14

DS PŘÍBĚH

Pocta
ze zámoří
našemu
krajanovi

12

DS ROZHOVOR

Po stopách
tajemství
slavné
becherovky

16

ROZHOVOR MĚSÍCE

IVA

HÜTTNEROVÁ

NA SVÉM PSACÍM STOLE MÁM MODLITBU VE STÁŘÍ



04

DS REPORTÁŽ

Z mezinárodní konference o zdravotních aspektech
kvality života českých seniorů

VÁŽENÍ A MILÍ SENIŘI,

bývá zvykem se na přelomu roku ohlédnout za uplynulými měsíci. V našem časopise to jako už tradičně udělal ve svém příspěvku předseda Rady seniorů České republiky Zdeněk Pernes. A tak trochu vzpomínkové jsou i dopisy. Během prosince nám na naši adresu dorazilo mnoho přání adventních, vánočních i novoročních, tak jsme tentokrát rubriku pojali trochu netradičně. Všem, kteří nám napsali, velmi děkujeme. Snad jste si Vánoce užili ve zdraví a pohodě. Přejeme vám hodně zdraví a sil. Těšíme se, že se i v nadcházejícím roce budeme setkávat nad stránkami časopisu Doba seniorů.

Těší nás váš zájem o naše soutěže, těší nás, že nás zasobujete svými příspěvky a tipy. Zcela náhodou jsme ale zjistili, že někteří z vás stále píší na starou mailovou adresu, byť jsme na změnu upozorňovali mnohokrát a do-

šlo k ní už před dvěma lety. Správná mailová adresa je **dobasenioru@rscr.cz**.

Na přelomu roku bychom se ještě jednou chtěli omluvit za výpadky v zasílání časopisu i za opožděné dodávky. V létě došlo k vynucené změně společnosti, která zajišťovala předplatné i rozesílání na naše krajské Rady, kde si mnozí časopis kupujete. Původní distributor je v insolventci a přechod k novému nebyl a není úplně bez problémů. Snažíme se je řešit co nejrychleji, děkujeme, pokud nás na ně upozorníte, protože pak to jde rychleji a snáz, a děkujeme rovněž za vaše pochopení.

Příjemnou zábavu u lednového čísla přeje

Lenka Desatová

OBSAH

03 DS AKTUÁLNĚ

03 Slovo předsedy RS

04 DS REPORTÁŽ

04 Mezinárodní konference – Zdravotní aspekty kvality života českých seniorů

12 DS ROZHOVOR

12 Za tajemstvím becherovky

14 DS PŘÍBĚH

14 Pocta ze zámoří našemu krajanovi
aneb Pohnutý osud prof. MUDr. Oskara Fischera

23 DS PŘEDPLATNÉ

31 ADRESÁŘ PORADEN RS ČR

08 ZE ŽIVOTA KRAJŮ

08 Výroční zasedání krajské Rady seniorů
Olomouckého kraje
08 Country v Besedě
08 Vánoční turnaj v kuželkách
09 Senioři OSŽ Ostrava hl. n. hodnotili
09 Fifejdský seniorský pětiboj
10 V Olomouci zpívali slavíčky
10 Společné zpívání spojovalo generace
10 Vernisáž fotografií ze soutěže Senior foto 2018

11 TIPY NA VÝLETY

ROZHOVOR



strana 16

16 ROZHOVOR MĚSÍCE

16 Iva Hüttnerová

20 SERIÁL

20 35. díl – KOH-I-NOOR

21 BEZ ČEKÁRNY

22 Právní poradenství
23 Bytové poradenství
24 Kosmetika
25 Veterinární poradna
26 Zdraví
27 Finance

28 SOUTĚŽE A ZÁBAVA

28 Sudoku
28 Básnička
28 Vtipy
29 Křížovka

30 TRIBUNA ČTENÁŘŮ

Foto na titulní straně: z archivu Ivy Hüttnerové

PŘEDSEDA RADY SENIORŮ ČESKÉ REPUBLIKY K NOVÉMU ROKU

2019



VÁŽENÉ SENIORKY, VÁŽENÍ SENIŘI,

jistě se mnou budete souhlasit, že rok 2018 byl rokem nebývalé vstřícnosti obou vlád premiéra Babiše k seniorské populaci. Poprvé v historii se vláda zavázala respektovat zásadní programové priority Rady seniorů České republiky a co je ještě důležitější, také je plní.

Byly zavedeny neobvyklé dopravní benefity, které podstatným způsobem mění možnosti, životní styl i kvalitu života každého z nás. Nepochybuji o tom, že většina seniorů již využila levný způsob cestování v železniční i v autobusové dopravě. Končí také první rok existence progresivnějšího valorizačního vzorce, jehož prosazení věnovala Rada seniorů dva a půl roku práce v důchodové komisi. Na základě všech těchto faktů hodnotíme letošní rok za úspěšný.

Přesto plně spokojeni nejsme. Starobní penze sice meziročně vzrostly o 4,8 procentního bodu, ale ve vztahu k ekonomicky aktivní populaci to stále nestačí. Průměrná mzda za tři čtvrtletí letošního roku meziročně vzrostla o 8,6 %, tedy téměř dvojnásobně. Měřeno v reálných hodnotách při očekávané inflaci kolem 2,4 % to

znamená letošní nárůst reálné kupní síly starobních důchodů 2,6 %, zatímco nárůst reálné kupní síly mezd bude zhruba 6,0 %. Důsledkem je meziroční pokles sociálního postavení seniorské populace měřený obecným náhradovým poměrem ze 40,3 % na 38,7 %. **Na tak nízké hodnoty mezigenerační spravedlnost v České republice nikdy nepropadla!**

Druhým problémem, o kterém jsem povinen hovořit, je skokový růst nákladů na bydlení v nájemních bytech, které jsou u jednočlenných seniorských rodin zejména v Praze, ale i v Brně a v ostatních krajských městech nezaplacitelné. **Podíl nákladů na bydlení ve vztahu ke starobní penzi osamělé seniorky bydlící v průměrném nájemním bytě zde dosahuje neuvěřitelných 67 až 133 procentních bodů.** Český trh nájemního bydlení za neodpovědné a dlouhodobé nečinnosti obcí i státu selhal! A to včetně nastavené sociální ochrany. Příslušné změny jsou nezbytné jak na úrovni městských samospráv, tak i státu. Po jednání s premiérem a s ministryněmi práce a sociálních věcí a pro místní rozvoj máme přísliby řešení.

Navýšení starobních penzí 2019 je nejprogresivnější za celou dobu účinnosti zákona o důchodovém pojištění, tedy za posledních 24 let. Vláda akceptovala požadavek Rady seniorů ČR uskutečnit pro současné seniory vstřícnou penzijní reformu a prostřednictvím novely zákona o důchodovém pojištění ošetřila dva z šesti zásadních problémů současného penzijního systému – tedy nízké penze starodůchodců a plošnou valorizaci, která je požadována od důchodců s nízkými penzemi. Osobám 85+ tak důchody vzrostou o 1000 Kč

a základní výměra, která je plošná pro všechny typy důchodů, meziročně vzroste o historických 570 Kč. Průměrný starobní důchod vzroste o 900 Kč. Konceptně zbývá vyřešit vysoký počet předčasných starobních důchodů, zavedení institutu minimálního starobního důchodu, nízké starobní důchody žen a důchody vdovské s vdoveckými. A s ohledem na extrémní pokles sociálního postavení starobních důchodců, který nepřetržitě pokračuje již čtvrtým rokem, není od věci znovu otevřít složitá jednání o novém valorizačním schématu.

Dále máme rozjednáno posílení seniorských benefitů v kultuře, zavedení institutu seniora jako chráněné osoby do českého právního řádu a bezplatné zdravotní prohlídky seniorských řidičů. Po vyhodnocení jednotlivých programů počítáme též s oslovením nově zvolených samospráv ve všech statutárních městech. Na stole jsou městské seniorské benefity v dopravě, kultuře a také podpora rekreační seniorské tělovýchovy a sportu. Dále rozvoj klubové činnosti a zejména výstavba domů s pečovatelskou službou a seniorských nájemních bytů. Čeká nás velká práce, prosíme o vaši podporu. Sledujte **www.rscr.cz**.

Děkuji vám za důvěru a podporu Rady seniorů České republiky. Děkuji všem, kteří posíláte stanoviska, podněty a doporučení. Do nového roku přeji všem seniorkám a seniorům pevné zdraví, pohodu v rodinách a žádné velké starosti. A pokud snad přijdou, jsme tu pro vás.

Zdeněk Pernes,
předseda RS ČR

MEZINÁRODNÍ KONFERENCE ZDRAVOTNÍ ASPEKTY KVALITY ŽIVOTA ČESKÝCH SENIORŮ

Jednou z největších akcí, které v letošním roce Rada seniorů ČR pořádala, byla mezinárodní konference s názvem Zdravotní aspekty kvality života českých seniorů. Záštitu nad ní převzal ministr zdravotnictví ČR Mgr. et Mgr. Adam Vojtěch, MHA.



Už od časného rána bylo kolem konferenčního sálu v pražském hotelu Olšanka rušno. Seniori ze všech koutů republiky se sjížděli, a čekalo se i na avizovaný příchod vzácného hosta – premiéra České republiky Ing. Andreje Babiše. Pan premiér dorazil s časovým předstihem. Nezamířil ale hned do sálu na

místo jemu určené, nýbrž zůstal ve foyer, kde studoval materiály. Toho někteří odvážnější seniori využili k tomu, aby mu potrásli pravicí, pozdravili jej nebo se s ním vyfotili.

S tím, jak se blížila půl desátá a sál se zaplňoval, zaplňovala se i místa na pódiu určená pro ty, kteří na konferenci posléze vystoupili.

Krátce po půl desáté se k řečnickému pultu postavil předseda Rady seniorů dr. Zdeněk Pernes a konferenci oficiálně zahájil. Úvodní slovo patřilo muži, který již tradičně seniorské konference moderuje – předsedovi zdravotní komise RS ČR prof. MUDr. Pavlu Kalvachovi, CSc. Ten připomněl, že uplynulo pět let



od doby, kdy Rada seniorů organizovala první zdravotní konferenci, na jejímž konci seznámila veřejnost s Memorandem o dostupné zdravotní péči pro seniory. To později přijaly všechny politické strany s výjimkou TOP 09 a ODS.

Po něm pronesl svůj projev Andrej Babiš, který začal tím, že je v podstatě mezi svými, neboť jak se dočetl z tisku, má prý také nárok na starobní důchod. Jen si jej zatím nestihl vyřídit, takže ho nepobírá, a až jej vyřízen mít bude, hodlá jej věnovat ve prospěch matek samoživitelek. Posléze shrnul, co jeho vláda pro seniory udělala, ale vysvětloval také, jaké kroky chystá a poměrně podrobně je popsal. V závěru neopomněl popřát všem přítomným i krásné Vánoce. U řečnického pultu vystřídal premiéra ministr zdravotnictví. I on mluvil velmi konkrétně o tom, jaké kroky pro zlepšení situace ve svém rezortu hodlá podniknout.

Poté už přišla řada na jednotlivé prezentace. Jako první vystoupil prof. MUDr. Ing. Petr Fiala, místopředseda a ekonomický expert Asociace českých a moravských nemocnic, ředitel rehabilitačního ústavu LRS Chvaly v Praze. Hovořil na téma Život Čechů ve zdraví a jejich další vyhlídky. Zabýval se v něm i prognózami o počtu obyvatel na Zemi i jejich věkového složení. Porovnával také život lidí v ČR a ve Švédsku. Pak rozebíral počty lůžek v nemocnicích, lůžek v následné péči a náklady s nimi spojené.

Prezentaci na téma Zdraví seniorů a péče o ně v mezinárodním kontextu přednesla náměstkyně ministra zdravotnictví MUDr. Alena Šteflová, Ph.D., MPH. Uvedla mimo jiné, že stárnutí populace s sebou přináší zvýšené ekonomické a sociální požadavky, a to nejen v ČR, ale i v ostatních zemích. Mluvila o tom, proč je důležité i po delší hospitalizaci v nemocnici pacienty doléčit, řádně s nimi rehabilitovat a vracet je do domácího prostředí, kde jim je nejlépe, a nikoli je nechávat v léčebnách dlouhodobě nemocných. Mluvila o reformě zdravotní péče, která je zaměřena na péči

primární – týká se tedy praktických lékařů, kteří by měli mít víc kompetencí. Cílem je výrazně zlepšit péči o pacienta.

Dostupnost moderní léčby seniorské populaci bylo téma, jemuž se věnoval MUDr. Tomáš Doležal, Ph.D., ředitel Institutu pro zdravotní ekonomiku a technology assessment, o. p. s. Ve svém příspěvku apeloval na nutnost zaměřit se nejen na celkovou délku života, ale také na délku života ve zdraví! V tomto ohledu vyzdvihl nutnost prevence, s níž souvisí i včasný záchyt diagnóz a tím pádem jejich léčení v raném stadiu. Zmínil se o tom, jak je pro seniory důležité očkování, ale proočkovanost seniorské populace

v ČR je velmi nízká. MUDr. Doležal vyčíslil, kolik peněz by se v rezortu zdravotnictví ušetřilo, pokud by se proočkovanost zvýšila. Pro dostupnost kvalitní zdravotní péče pro seniory je třeba se také zabírat omezením úhrad na léky.

Po tomto příspěvku následovala přestávka, během níž se živě diskutovalo, a to jak v sále, tak ve foyer. Blok po přestávce pak zahájil MUDr. Martin Šrámek, primář Komplexního cerebrovaskulárního centra Ústřední vojenské nemocnice Praha, který hovořil na téma, jak předcházet onemocnění ve vyšším věku, samozřejmě zejména s důrazem na centrální mozkové příhody. Vysvětloval, jak poznat příznaky

mrtvice, apeloval na posluchače, aby včas přijeli do nemocnice, protože pouze tak se jim včas dostane účinné pomoci. A neopomněl ani zdůraznit aspekty, které k těmto nemocem přispívají, a možnost prevence.

PharmDr. Josef Suchopár, statutární ředitel společnosti, se věnoval lékové interakci. Jeho řeč byla poslouchána obzvláště bedlivě, neboť jen zlomek z přítomných seniorů neužívá pravidelně nějaké léky. Jako příklad, kdy se užívání léků nedá ani při nejlepší vůli zvládat správně, uvedl ženu, která užívala na 60 různých léků současně! Upozorňoval i na další problém, kterým je duplicita, kdy pacienti uží-

PLNĚNÍ MEMORANDA O DOSTUPNOSTI ZDRAVOTNÍ PÉČE SENIORŮM

Z 10 BODŮ SPLNĚNY 2:

- ✓ Zrušení zdravotních regulačních poplatků.
- ✓ Navýšení plateb za státní pojištění ze 787 Kč na 845 Kč měsíčně.
Cílem RS ČR bylo však 1080 Kč...

DALŠÍ BODY:

- ▶ Vznik jednotné vládní strategie pro zajištění zdravého stárnutí populace ve vláděm zdravotním prostředí (dále jen „strategie“). Strategie musí být dlouhodobě podporována všemi vládami a celým parlamentním politickým spektrem.
- ▶ Propojení a úzká spolupráce Ministerstva zdravotnictví s Ministerstvem práce a sociálních věcí na tvorbě a realizaci strategie, založené na zdravotně-sociálních analýzách současného stavu i vývoje a s respektem k evropským analýzám a sociálním programům.
- ▶ Vznik plánu sanace dluhů současného zdravotního systému. Po dosažení stabilizace zajistit zvyšování podílu zdravotnictví na HDP na úroveň ve vyspělé Evropě obvyklou.
- ▶ Zajistit (Ministerstvem zdravotnictví) popis chodu českého zdravotnictví jako optimálního funkčního modelu: poměr veřejného a soukromého sektoru (které složky s jakými finančními toky), způsob honorování zdravotnických činností, který by nezakládal umělé utrácení. Zajistit redukci a zefektivnění systému zdravotních pojišťoven s účastí klientů v řídicích orgánech. Rada seniorů ČR uplatňuje nárok na zastoupení v dozorčí radě Všeobecné zdravotní pojišťovny.
- ▶ Aktivní vyhledávání úspor uvnitř zdravotního systému. Omezit neúčelně vynakládané finance na opakovaná vyšetření, medicínské postupy s neúčelně vynakládanými prostředky a nadbytečně užívaných léků. Vznik podrobných nezávislých analýz financování zdravotního systému, včetně popisu toku finančních prostředků, rozhodujících řídicích vlivů, způsobu kontroly apod.
- ▶ Podpora prevence u seniorské populace se musí stát prioritou

vají dva, někdy i tři léky se stejnou účinnou látkou denně. Seniori většinou mívají více nemocí, na ty samozřejmě užívají léky, pak ale koupí pod vlivem reklamy další volně prodejné léky, a pokud k tomu ještě přidají potravinové doplňky, je téměř jisté, že se lékové interakce nevyhnou. Důsledky lékové interakce přitom nejsou zanedbatelné. Může dojít ke zvýšení nebo naopak ke snížení až ztrátě účinku, ke zvýšení výskytu nežádoucích účinků, k jiné změně v účinku, ale také k neočekávané toxicitě, a dokonce i k poškození zdraví nebo smrti.

Proočkovanosti seniorů se věnoval dr. Zdeněk Pernes, předseda

Rady seniorů ČR. Díval se přitom na problematiku očima seniorů, kteří mají určitý příjem, ze kterého musí uhradit náklady spojené se základními životními potřebami. Teprve po úhradě nákladů nezbytných přicházejí na řadu náklady zbytné a úhrada očkovaní se mezi nimi krčí logicky vzadu.

Po obědě se pak ke slovu dostali zahraniční hosté. Jako první oslovil přítomné maršálek Opolského vojvodství. Po něm pak hovořil viceprezident mezinárodní seniorské organizace EURAG Japp van der Spek. Krátce po půl čtvrté byla konference ukončena.

Přítomní, a to nejen z řad samot-

ných seniorů, ale i prezentantů a zahraničních hostů, ji hodnotili jako velmi kvalitní a užitečnou akci. Poděkování patří i České televizi, která celý dopolední program i následnou tiskovou konferenci přenášela v přímém přenosu na kanále ČT24. Pokud vás některá témata zaujala, můžete se podívat na všechny prezentace. Najdete je na webových stránkách Rady seniorů ČR www.rscr.cz na tomto odkazu: <http://www.rscr.cz/2018/12/mezinarodni-konference-zdravotni-aspekty-kvality-zivota-ceskych-senioru/>.

Lenka Desatová



zdravotního a sociálního systému. Stát musí hrát aktivní roli v oblasti informování seniorů o možnostech prevence (informační kampaně). Za plnění plánu preventivních prohlídek musí senior získat benefit a být tak lépe motivován. Prevence ve formě zdravého životního stylu musí být silně podporována, prevence ve formě lékařských výkonů/základních (screeningy, očkování) musí být plně hrazena. Současná data ukazují, že nehrzená prevence není seniory využívána.

- Následná péče, ambulantní a terénní ošetrovatelské a pečovatelské služby musejí

být více podporovány státním a veřejnými rozpočty.

Rehabilitace, lázeňství, denní péče, LDN, hospice a jiné instituce následné či paliativní péče nesmějí stát na okraji zájmu politiků. Podporovat je nezbytné zvláště gerontologický výzkum.

- Rada seniorů ČR požaduje zachovat stávající síť nemocnic s dostatečným počtem zdravotníků nezbytných pro zajištění kvalitní péče. Odmítáme současné tendence nahrazování všeobecných zdravotních sester v LDN a v psychiatrických nemocnicích ošetrovateli.

ZÁVĚR

Memorandum RS ČR, podepsané v prosinci 2013, se plní jen minimálně. České zdravotnictví má příliš akcentovaný byznys a nedostatečně respektovaný servis. Role státu je silně podceňována, vyžaduje seriózní posílení celospolečenské zodpovědnosti a solidarity! Potlačování proporce plateb z veřejných zdrojů se vzestupem plateb z vlastní kapsy poškozuje exponenciálně více seniory a důchodce – je nepřipustné! Za péči o bezmocné v léčebnách dlouhodobé péče má ručit stát, nesmí se dopustit vydírání rodin bezuzdnými poplatky!

Prof. MUDr. Pavel Kalvach, CSc.,
předseda zdravotní komise RS ČR

VÝROČNÍ ZASEDÁNÍ KRAJSKÉ RADY SENIORŮ OLOMOUCKÉHO KRAJE

V Kongresovém sále Krajského úřadu Olomouc proběhlo výroční zasedání krajské Rady seniorů Olomouckého kraje. Jiné bylo v tom, že tentokrát na něj byli pozváni i zástupci jednotlivých členských organizací. Vysoká účast na hranici devadesáti procent je jasným důkazem, že o činnost a aktivity krajské Rady je na Olomoucku zájem. Na pořadu jednání bylo celoroční zhodnocení všech aktivit podle schváleného plánu na rok 2018.

Během jednání také zazněla slova díky směrem k hejtmanství kraje, které je k seniorům velmi vstřícné. Rada seniorů ocenila mimo jiné návrh hejtmanství uspořádat také dotované zájezdy pro zdravotně hendikepované seniory. Na základě toho byly vypraveny dva autobusy se stovkou zájemců na wellness zájezd do Velkých Losin.

Předsedkyně krajské Rady seniorů Milena Hesová pak seznámila přítomné s návrhem plánu aktivit na rok 2019 a vyzvala přítomné, aby se nebáli zapojit a zasílali vlastní návrhy do 10. ledna 2019. Předsedkyně dále přednesla závěrečnou zprávu k čerpání dotací a seznámila přítomné s úspěchy Rady seniorů ČR.

Závěrem poděkovala hejtmanství a krajskému vedení za



významnou celoroční podporu seniorských aktivit, které by bez ní nemohly být realizovány. Poděkovala rovněž všem partnerům, podporovatelům a příznivcům za podporu, vstřícnost a dosavadní spolupráci.

Milena Hesová

Foto: autorka



COUNTRY V BESEDĚ

Rada seniorů Plzeňského kraje připravila pro seniory podvečer plný country melodií. Malý sál Městské besedy se dobře bavil. Mnozí posluchači se díky známým melodiím vrátili do časů Porty a tedy do doby relativního mládí, kde skupina MHS – Country music také často vystupovala. Není divu, skupina vznikla před více než 30 lety a koncertuje pod vedením zpívajícího kytaristy Petra Kratochvíla.

Karel Knap

Foto: autor

VÁNOČNÍ TURNAJ V KUŽELKÁCH

Svaz diabetiků Strakonice uspořádal už počtvrté vánoční turnaj v kuželnkách. Účastnili se ho členové KD ČZ, nechyběli zástupci Sdružení zdravotně postižených v České republice. Přišli i senioři z Domova pro osoby se zdravotním postižením Osek a samozřejmě členové Svazu diabetiků Strakonice. Soutěžící přišel povzbudit zastupitel města Strakonice pan Josef Zoch. Vítězství nakonec vybojovali Jiří Švarc a Jaroslava Vondrášková. Po vyhlášení vítězů následovala volná zábava a tu nám zpříjemnili zahráním vánočních koled pánové z DOZP Osek. Zahanbit se nenechali ani pánové Jiří Moc a Josef Burda. Příjemné a pohodové dopoledne se všem moc líbilo.

Marcela Štveráková

SENIORŮ OSŽ OSTRAVA HL. N. HODNOTILI

Za uplynulým rokem se ohlíželi seniori OSŽ Ostrava hlavní nádraží. Učinili tak na své poslední letošní schůzce, která proběhla v sále Střední školy technické a dopravní v Ostravě-Vítkovicích. A jak se na závěr roku sluší a patří, akce byla spojena se společenským a zábavným odpolednem. Cestu si sem našlo 120 seniorů a pozvaných hostů. K přítomným promluvil i předseda krajské Rady seniorů Ing. Pavel Gluc a předseda Rady seniorů OSŽ Kurt Mužík. Oba vysoce hodnotili práci organizace, která zvítězila v soutěži o nejaktivnější organizaci seniorů v Moravskoslezském kraji.

Pro seniory byla připravena řada soutěží o ceny, k tanci i k poslechu hrála živá hudba. Uskutečnila se také autogramiáda knihy autorů Ing. Jiřího Trefného, ostravského rodáka a přírodního léčitele, který nyní žije v Olomouci, a jeho kolegy a spoluautora publikace *Stromy v léčitelství Vít Stanovského*. Občerstvení bylo podáváno jak u baru, tak roznáškou v sále a v jídelně školy, kde se servírovala večeře.



Ve večerních hodinách se spokojení seniori rozcházeli do svých domovů a těšili se na další společné setkání.

Helena Čiklová

Foto: autorka

FIFEJDSKÝ SENIORSKÝ PĚTIBOJ



Abyste rozuměli, Fifejdy jsou místní část Ostravy, a právě podle ní se rozhodlo vedení Ostravského organizačního centra spolku Seniors pojmenovat své sportovní klání. V hale TJ Ostrava se sešlo 35 seniorek a seniorů, kteří změřili své síly v košíkové – pod tímto názvem se ukrýval dribling na čas, v šípkách, golf snagu, „raketě“ (běh s tenisovou raketou a míčkem na čas) a ve „florbalu“ (toho dne asi střelba na florbalovou branku, v níž byla umístěna maketa brankáře. Na stupně vítězů se postavili Vašek Stanov-

ský (bronzový), Pepa Pekárek (stříbrný) a vítěz Milan Peša.

Kromě pohárů a dalšího ocenění si nejlepší trojice domů odnesla téměř metrové mandlové vánočky, které věnovala pekárna SEMAG, jeden z partnerů soutěže. Dík patří i městskému obvodu Moravská Ostrava a Přívoz za finanční podporu.

Milan Fabián

Foto: autor

V OLOMOUCI ZPÍVALI SLAVÍČCI



Zábavné odpoledne pro všechny generace uspořádala krajská Rada seniorů Olomouckého kraje. Rodinné týmy (ve složení senior a jeho vnouče) změřily své síly v pěvecké soutěži s názvem Zazpívej, slavičku. Výkonům dětí i seniorů tleskalo zaplněné hlediště kina Metropol. Přítomní se dobře bavili a ocenili akci, která spojuje generace.

Lenka Desatová

SPOLEČNÉ ZPÍVÁNÍ SPOJOVALO GENERACE

Do šestého ročníku tradiční akce vydavatelství VLTAVA LABE MEDIA a Českého rozhlasu „Česko zpívá koledy“ se letos opětovně zapojila i středočeská obec Zavidov, čítající jen 320 stálých obyvatel. Na místní návsi se jich u kapličky sv. Floriana sešla asi dvacítká. Od dětí z mateřské školy až po seniory. V jejich podání se tak zasněženým parčíkem před kapličkou nesly tóny našich kouzelných vánočních koled a písní. Tentokrát to byly Neseme vám noviny, Narodil se Kristus Pán, Půjdeme spolu do Betléma, Štědrý večer nastal, Pásli ovce Valaši a Vánoce, Vánoce přicházejí. Zavidov se tak stal jedním z více než 800 míst v celé ČR, ve kterých si lidé bez rozdílu věku společným zpíváním užívali kouzlo předvánočního adventního období. Oblíbenost akce „Česko zpívá koledy“ rok od roku roste, příznačné přitom je, že jejím dějištěm jsou velmi často domovy seniorů, domovy s pečovatelskou péčí a další zařízení pro seniory.

Podobně jako jinde byla i v Zavidově, i když si někteří, zejména ti mladší, museli pomáhat přinesenými texty, at-



mosféra během společného zpívání nádherná. Nechyběl samozřejmě ani stánek se sladkostmi pro děti a svařeným vínem pro starší zpěváky.

František Vonderka

Foto: autor

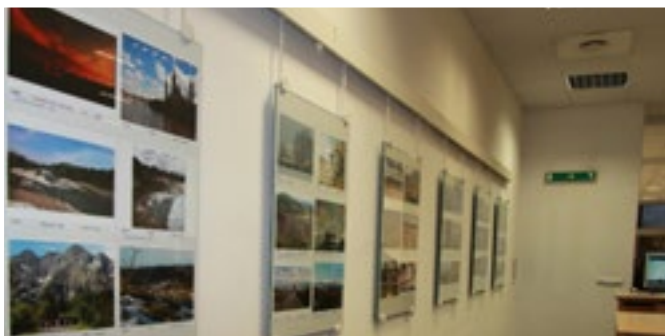
VERNISÁŽ FOTOGRAFIÍ ZE SOUTĚŽE SENIOR FOTO 2018

V prostorách Státní vědecké knihovny v Lidické ulici v Českých Budějovicích proběhla vernisáž výstavy sestavené z fotografií, které poslali senioři do soutěže Senior foto 2018. Soutěž pořádala krajská Rada seniorů Jihočeského kraje ve spolupráci s vědeckou knihovnou a za finančního přispění Krajského úřadu Jihočeského

kraje a Magistrátu statutárního města České Budějovice. Veřejnost si může vystavené fotografie prohlédnout ještě v lednu 2019.

Marie Nollová

Foto: autorka



TIPY NA LEDEN

První měsíc nového roku vás pozveme do Opavy na výstavu věnující se historii a vývoji stolování, do Brna můžete vyrazit za Leošem Janáčkem nebo za loutkami a v Praze na vás čekají motýli z celého světa.



MOTÝLÍ DŮM V PRAZE

Netradiční expozici můžete až do 31. března navštívit v Praze. Najdete ji v ulici Na Příkopě a je věnována motýlům a jejich životu. Zblízka si tak můžete prohlédnout hned několik druhů exotických motýlů, u těch největších dosahuje rozpětí křídel až 20 centimetrů. S řadou druhů se navíc setkáte vůbec poprvé, protože žijí v džunglích například na Filipínách, v Malajsii, Amazonii nebo subsaharské Africe. A protože se mezi poletujícími motýly můžete pohybovat naprosto volně, pořadatelé výstavy doporučují – pokud chcete být s motýly v co nejtěsnějším kontaktu, vezměte si na sebe výrazně žluté oblečení. Více informací najdete na www.papilonia.cz.



ŠPILBERK PATŘÍ LOUTKÁM

Tápete, kam v lednu v Brně vyrazit s vnoučaty o víkendu? Tak co třeba na výstavu historických loutek Marie a Pavla Jiráskových z Brna, která je k vidění na hradě Špilberk. Sběrka zahrnuje loutky z doby 1850 až

1950 – najdete v ní loutky potulných marionetářů, postavičky inspirované tvorbou Mikoláše Alše nebo ty modernější pocházející již z období první republiky. Sběrka manželů Jiráskových je tak skutečně velmi pestrá, jak by ne, vždyť loutky sbírají již přes 30 let. Návštěvníci výstavy také budou mít možnost dozvědět se víc o tom, jak loutky fungují, jakým vývojem loutky prošly a jak se od sebe liší nebo co by měl umět loutkoherec. Výstava je otevřená do neděle 20. ledna.



DOMA U JANÁČKŮ

Biskupský dům v Brně hostí až do 24. února výstavu věnovanou skladateli Leoši Janáčkovi s názvem Doma u Janáčků. Návštěvníci si mohou prohlédnout část archivu Leoše Janáčka, který byl nedávno zapsán do registru Pamět národa UNESCO, v němž najdou sbírkové předměty spojené s Janáčkovým soukromým životem, ať už to jsou například psací potřeby, knihy ze skladatelovy knihovny, umělecké předměty z jeho domácnosti, toaletní potřeby, sbírka lidových výšivek, nádobí, ze kterého se u Janáčků jedlo, osobní předměty jeho předčasně zesnulé dcery Olgy a dokonce také část Janáčkovy šatníku.



JAK ŠEL ČAS LÉKÁRNOU

To je název výstavy, kterou nyní můžete navštívit ve Vlastivědném muzeu ve Vysokém nad Jizerou. Věnuje se především lékárenství, vzdělávání lékařníků, poukazuje také na složité právní předpisy ve farmácii, prezentuje vývoj od historických receptů až po současný e-recept. Malí i velcí návštěvníci se dokonce mohou na malou chvilku stát lékárníkem a zkusit si vyrobit vlastní mast nebo odhalit tajemství bylinek. Výstava je otevřená až do 24. května.

STOLOVÁNÍ VŠEDNÍ A SVÁTEČNÍ

V historické výstavní budově Slezského zemského muzea v Opavě je do 15. května otevřená expozice věnující se vývoji a důležitým proměnám stolování v různých dějinných obdobích. Tak například v renesanci se poprvé začala víc uplatňovat vidlička, nádoby měly převážně odvážné tvary a často se k jejich výrobě používaly drahocenné materiály. V baroku a rokoku byl pro změnu zaznamenán velký rozmach porcelánu, který doslova vytlačil dosud hojně používané stříbrné nádobí, a navíc se z něho vyráběly také oblíbené tematické stolní dekorace. Na výstavě je zároveň k vidění prostřený stůl z měšťanské rodiny z přelomu 19. a 20. století ovlivněný styly secese a art deco.

Simona Lišková

NEJZNÁMĚJŠÍ A NEJLEPŠÍ PRAMEN KARLOVÝCH VARŮ – BECHEROVKA

V karlovarském divadle jsem zhlédl velice povedené představení Tajemství pánů Becherů, které líčilo všechny klíčové momenty historie becherovky. Nadchlo mě natolik, že jsem se rozhodl pátrat dál, a tak jsem se vypravil přímo na místo, kde se tento český a vyhlášený unikát vyrábí.

Přijal mě výrobní ředitel společnosti Jan Becher Pernod Ricard Ing. Tomáš Bryzgal. Ten během rozhovoru doplnil nejen střípky z historie, ale vyprávěl i o současnosti výroby becherovky. Třeba o tom, jak probíhá výroba košer becherovky nebo odhalil, proč becherovka není v dnes tak populární biokvalitě.

DO BECHEROVKY JSTE NASTOUPIL V ROCE 2009, VYSTŘÍDAL JSTE RŮZNÉ POZICE, AŽ JSTE SE V ROCE 2016 STAL JEJÍM ŘEDITELEM. JAK JSTE SE DO BECHEROVKY DOSTAL A KDO VÁM NEJVÍC POMOHL V LIKÉROVÝCH ZAČÁTKÁCH?

Jsem z Prahy a studoval jsem na VŠCHT pivovarnictví, ve kterém jsem viděl svou budoucnost. Studia jsem uzavřel v roce 2009, kdy končila finanční krize a většina podniků nebrala nové zaměstnance. V Praze navíc nebylo a není mnoho potravinářských podniků, takže jsem se poohlížel po práci i mimo hlavní město. Poslal jsem životopis i do Becherovky. Tehdejší provozní ředitel Vladimír Darebník si mě vybral a později s oblibou říkal, že mě zachránil ze spárů pivovarů pro likérnictví. On byl můj předchůdce, nadřízený, ale hlavně mentor.

DÁ SE ŘÍCI, ŽE JSTE „RODINNÁ FIRMA“. DĚDÍ SE ŘEMESLO JAKO U SKLÁŘŮ I U VÁS Z OTCE NA SYNA?

Určitě, je to tradice, máme kolegy a kolegyně, kteří začali pracovat v Becherovce, protože jejich otcové či sourozenci tu také byli zaměstnaní. Máme otce a syna na plnicí lince, otce a syna ve skladu. Určitě to funguje i v dnešní době velkých personálních problémů. Když ně-



kdo doporučí člena své rodiny, je to pro nás nejlepší výběrové řízení.

VYRÁBÍTE I KOŠER BECHEROVKU. JAK DLOUHO PLATÍ CERTIFIKÁT NA VÝROBU, BUDETE HO OBNOVOVAT?

V roce 2015 jsme vyrobili prvních 20 tisíc lahví košer becherovky, letos na jaře jsme to zopakovali s dvojnásobným množstvím – 40 tisíc lahví. Certifikát platí přibližně rok. Můžeme v průběhu roku vyrobit, kolik bychom chtěli, ale samozřejmě vše závisí na poptávce. Nevyrábíme jen tak na sklad, ale vždy na přesnou objednávku. Při výrobě musí být přítomen supervizor košer výroby, který kontroluje, zda výroba probíhá podle pravidel schválených rabínem pro výrobu košer becherovky.

DNES JSOU V KURZU BIO VÝROBKY, ZNÁM BIOVÍNO, PŘÍCHÁZÍ NĚCO TAKOVÉHO U DESTILÁTU VŮBEC V ÚVAHU?

Určitě by se některé bylinné lihoviny daly vyrobit z bylin v bio kvalitě, ale platí, že ne všechny byliny a koře-

ní používané v likérnictví je možné v takové kvalitě sehnat. A to ne snad proto, že by se při jejich pěstování používaly pesticidy či chemikálie ve velkém, ale hodně z bylin je volně rostoucích a dodávají je stovky sběračů do výkupu. Proto by certifikace bio byla nemožná. Takže ani s becherovkou zatím žádnou bio variantu neplánujeme.

NA TRHU BYLY K MÁNÍ I LIMITOVANÉ EDICE BECHEROVKY S LATINSKÝMI NÁZVY BYLIN – ACHILLEA MILLEFOLIUM, EUGENIA CARYOPHYLLUS, CINNAMOMUM AROMATICUM A HYSSOPUS OFFICINALIS S JEJICH OBRÁZKY. BUDETE V TÉTO EDICI POKRAČOVAT?

Byly to jednorázové limitované edice, odhalili jsme v nich čtyři ingredience, které se používají při výrobě becherovky – řebříček, hřebíček, skořice, yzop. Kdybychom pokračovali ve stejném typu limitované edice dál, tak za čtyři roky odhalíme celé tajemství becherovky, a to bychom nechtěli. Limitovaná edice nebyla speciální



jen díky odhaleným bylinám a kořením, ale i zvláštní etiketou, na které se český název byliny či koření objevil až po zchlazení láhve v mrazáku. Tento typ etikety byl oceněn i na akci Obal roku.

PŘÍZNIVCŮM BECHEROVKY NEMOHLA UNIKNOUT, ŽE NÁPOJ PO DLOUHÉ DOBĚ ZMĚNIL VZHLED ETIKETY A MÍRNĚ I LÁHVE. PROČ?

Všechny obalové materiály na becherovku prošly redesignem, který měl vycházet z její víc než dvousetleté historie, ale zároveň měl přinést design, který bude přitažlivý pro dnešní mladou generaci. Na tu se chceme při prezentaci becherovky víc zaměřit. Vzhledem k úspěchům becherovky na exportních trzích musela etiketa zároveň vypadat dostatečně ikonicky, aby uspěla v konkurenci velkých nadnárodních značek. Nová láhev becherovky je také mnohem ekologičtější. Jen za prvních pár měsíců používání této novinky jsme ušetřili tolik CO₂, který by průměrný automobil vypro-

dukoval za 750 tisíc kilometrů jízdy. To je velký krok kupředu. Snažíme se, aby becherovka byla vnímána jako přírodní produkt, nepoužíváme barviva nebo nějaké jiné „pomocníčky“. Všechno vychází z přírodních ingrediencí, proto chceme ukázat, že becherovka je ohleduplná k životnímu prostředí. Například na Karlovarském filmovém festivalu byla Becher zóna z použitých kontejnerů a kelímky a brčka nebyly z plastů. I ve výrobě se snažíme, máme projekty na ochranu životního prostředí. Každý rok vytrídíme víc než 98,5 procenta odpadu a od 1. 1. 2019 budeme pro výrobu becherovky používat elektřinu stoprocentně jen z obnovitelných zdrojů.

K BECHEROVCE NEODMYSLITELNĚ PATŘÍ I MUZEUM, UVAŽUJETE O JEHO ROZVOJI?

Nejen uvažujeme, ale pracujeme na tom. V současné době finišuje rekonstrukce muzea, která by měla zvýšit jeho atraktivitu. Nově by nemělo jen prezentovat historii značky, ale interaktivní formou představí i její současnost. Rekonstruované muzeum se bude otvírat na začátku ledna.

NA KONCERTĚ KARLOVARSKÉHO SYMFONICKÉHO ORCHESTRU JSEM DOSTAL MINIATURKU BECHEROVKY. PODPORUJETE MÍSTNÍ KULTURU A SPOLEČENSKÝ ŽIVOT?

Ano, snažíme se podporovat místní organizace, koncert v Puppě byl na zahájení festivalu Dvořákův podzim, kde jsme generálním partnerem. Festival se koná každý rok. Podporujeme i Městské divadlo a další kulturní akce konající se v našem regionu.

EXTRA INFO

VÝROBA BECHEROVKY V KOSTCE

Směs bylin v pytlích z přírodního materiálu se na jeden týden ponoří do nádrže s čistým alkoholem. Hotový výluh (digerát) jde do míchacích kádí, v nichž se k němu přidává líh, cukerný roztok, voda a další ingredience. Zraje dva měsíce. Vyzrálý koncentrát se smíchá s posledními přísadami a dvakrát prochází filtrací, aby byla výsledná becherovka průzračná. Mezi filtracemi se produkt mrazí pro dosažení garantované stability. Než se becherovka stáčí do lahví, prochází laboratorním hodnocením. Pokud je v pořádku vzhled, vůně, chuť i kvalita etikety, jdou láhve do expedice. Výroba jedné várky becherovky trvá 90 až 100 dní.

Neodpustím si otázku o receptuře, která je, jak známo, v sefju. Máte tam kromě originálu přepis do latinky?

Ano, je psaný latinkou v češtině a angličtině. Originál by měl logicky patřit do muzea, ale... Vzhledem k tajemství, které ukrývá, ho samozřejmě nemůžeme jen tak vystavovat na veřejnosti.

BECHEROVKA SE ZÚČASTNILA ŘADY SOUTĚŽÍ, KTERÉHO OCENĚNÍ SI VÁŽÍTE NEJVÍC?

Soutěže hodnotící různé výrobky a také lihoviny se pořádají i dnes. Je ale otázka, jaká je jejich vnímaná hodnota proti cenám, které se udělovaly na přelomu 19. a 20. století (například Grand Prix Paříž 1904, Zlatá státní cena Vídeň 1904). V nedávné historii jsme se zúčastnili soutěže San Francisco World Spirits Competition, kde jsme jeden rok získali zlatou medaili a druhý rok medaili stříbrnou. Když se podívám na 211 let historie Becherovky, tak největším vyznamenáním ve své době bylo, když společnost Johann Becher byla oficiálním c. a k. dvorním dodavatelem. V tu dobu to byla jedna z nejvyšších poct.

Jaromír Hampel

Foto: autor

POCTA ZE ZÁMOŘÍ NAŠEMU KRAJANOVÍ

aneb

POHNUTÝ OSUD PROF. MUDR. OSKARA FISCHERA

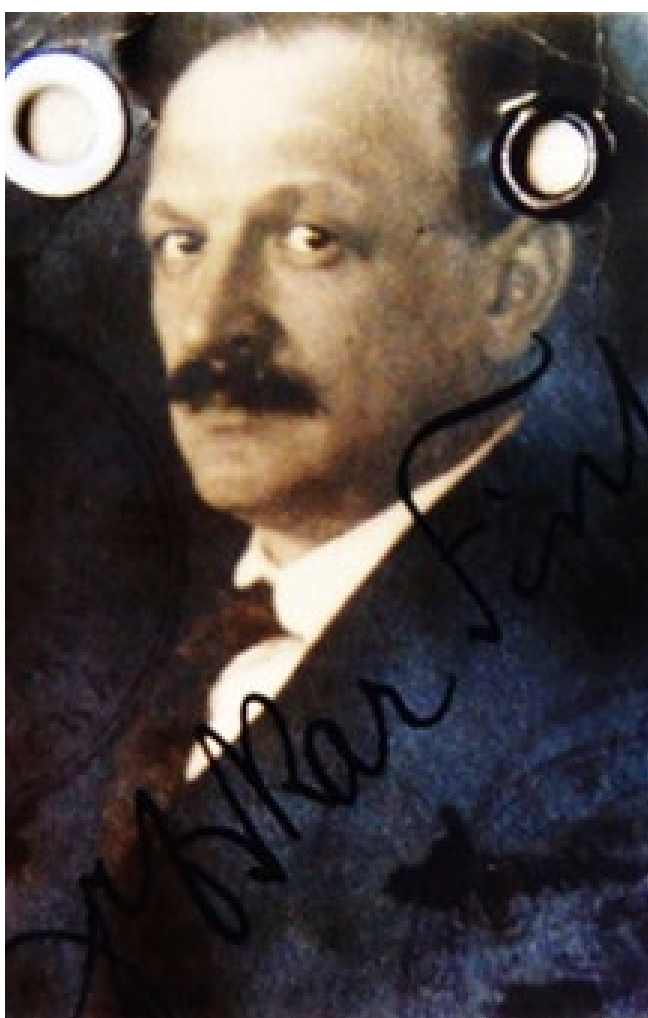
V roce 2009 se konal v Praze mezinárodní kongres Alzheimer's disease/Parkinson's disease. Jeho zahraniční organizátoři pověřili profesora Pavla Kalvacha, CSc., aby přednesl úvodní uvítací přednášku. Doporučili, aby obsahovala také zmínku o pražském badateli na poli stařeckého chřadnutí mysli.

Muže, který v téže době, kdy Alois Alzheimer publikoval své první články o předčasné demenci, zkoumal v Praze tentýž problém neméně houževnatým způsobem. A nastalo velké pátrání, neboť jeho jméno se nedařilo vydo-
lovat z paměti ani nejstarších současných neurologů a psychiatrů. Teprve zdroje ze zahraničí, zejména článek anglického profesora Goederta, nás přivedly k hledané osobě, prof. MUDr. Oskaru Fischerovi.

PEČOVAL I O CHARLOTTU MASARYKOVOU

Zajímalo nás, jaký byl osud tohoto významného, ale zapomenutého vědce. Zjistili jsme, že tento rodák ze Slaného pocházel z německé židovské rodiny, po studiu medicíny v Praze a Štrasburku promoval v Praze v roce 1900. Od roku 1902 do roku 1939 pak pracoval a učil na německé pražské psychiatrické klinice. V druhé polovině tohoto období vedl současně psychiatrickou léčebnu v záměčku Veleslavín. Bez zajímavosti jistě není, že právě tam pečoval i o paní Charlottu Masarykovou. Tak se na konci 1. světové války spřátelil i s naším prvním prezidentem Tomášem Garriguem Masarykem.

Docentem psychiatrie se stal v roce 1917, kdy obhájil svou práci o příčinách a významu zmnožení buněk v mozkomíšním moku. To byla doba, kdy už mnohé zahraniční odborníky oslovily jeho práce histologické, zabývající se změnami mozku při stárnutí. V témže roce, kdy Alois Alzheimer vydal první článek o své jediné pacientce s předčasnou demencí, publikoval Fischer práci s rozбором 12 takových případů. O čtyři roky později, kdy Alzheimerova skupina publikovala čtyři případy, uveřejnil Fischer opět nový soubor s už 56 pečlivě pitvanými případy! Během pátrání jsme se dostali i k diskusi na stránkách psychiatrických časopisů z těchto dávných let, která svědčí o hloubce jejich debat, a také o jejich



Oskar Fischer na svém řidičském průkazu. Jezdil fiatem.

vzájemné úctě. Poté, co vyšly najevo mnohé priority Fischerova výzkumu, doporučila řada světových odborníků, aby jméno stařecké demence s amyloidem a smotky neuronálních fibril byla přejmenována na nemoc Fischerovu-Alzheimerovu. Bohužel, setrvačnost zavedených pojmů je značně neprůstředná... Alzheimerovo jméno už proniklo nejen do neurovědy, ale zdomácnělo i v laickém povědomí.



Ze slavnosti ocenění Oskara Fischera in memoriam ve Slaném ke dni Československé republiky 2015

OCENĚNÍ RODÁKA

Rodné město Slaný docenilo zásluhy svého rodáka v roce 2015, kdy mu k výročí 28. října udělil starosta města pan Pavel Zálom vyznamenání in memoriam. Stalo se tak ve slánském divadle, kam jsme byli pozváni, abychom tuto plaketu jménem neurovědní společnosti převzali.

V následujícím roce byla stránka o našem pečlivém a cílevědomém vědci, muži příkladného charakteru, zařazena do kalendáře vydávaného pražským židovským muzeem. Významné příspěvky k proslavení našeho průkopníka přinesl ve svých článcích také tchajwanský badatel dr. Peng. Ten prosazoval Fischerovy zásluhy i ve své přednášce v Kao-siungu v roce 2016.

CENA OSKAR FISCHER PRIZE

Letos na podzim přišla mailem zpráva sekretářky pana Trucharda z USA, že by rádi získali další informace o Oskaru Fischerovi. Poskytli jsme tedy nějaké fotografie a hlavně se dotázali, kdo vlastně jsou. Přišla překvapivá zpráva: „Jsem Jim Truchard, filantrop, který vás přece navštívil před rokem v létě.“ Ano, rozpomenuli jsme se, že tu takový pán byl a s manželkou se nás na schůzce v hotelu Don Giovanni podrobně vyptával na historii českého pochopení demencí, na podstatu dávných i nynějších výzkumů a svěřoval se, že zamýšlí výzkum podpořit. Nyní měl své záměry natolik domyslené, že může 5. listopadu vyhlásit novou vědeckou cenu. Ukázalo se, že pan Truchard je americký miliardář, který založil a rozvinul firmu National Instruments; že vypisuje odměnu dva miliony dolarů pro nejlepšího vědce ve studiu Alzheimerovy choroby, po půl milionu pro dvě druhá místa a po čtvrt milionu pro čtyři třetí místa. Tato cena ponese jméno Oskar Fischer Prize. Užasli jsme nad velkorysostí této dosud největší investice svého druhu a současně nad ušlechtilým ohledem k velké osobnosti Fischerově, jehož zásluhy medicínská historie dosud zanedbávala.



Dr. James Truchard, majitel firmy National Instruments

Jména dvou poctivých badatelů ze začátku 20. století se tak octnou znovu v úzkém styku, tak, jak se jejich myšlenky mezi Mnichovem a Prahou setkávaly na stránkách tehdejších německých časopisů.

PÁR SLOV NA ZÁVĚR

V této dodatečné poctě vidíme velký hold Oskaru Fischerovi, jehož smutný životní osud skončil zatčením gestapem v roce 1941. Zrůdnost jeho žalárníků v koncentračním táboře Terezín jej připravila o život v únoru 1942. Praha i neurovědní komunita mohou být na tohoto velkého muže v nejvyšší míře hrdí.

Pavel Kalvach, Martin Vogner



IVA

NA SVÉM PSACÍM STOLE MÁM MODLITBU VE STÁŘÍ

HÜTTNEROVÁ

Vystudovala herectví, ale známe ji také jako uznávanou výtvarnici – malířku, ilustrátorku, jejíž idylické obrázky jsou plné laskavosti a pohody. Je autorkou poetických knížek, vídali jsme ji pravidelně v televizním pořadu Domácí štěstí, který několik let moderovala. Milovnice zahrádky, zvířat, sběratelka předmětů ze „starých časů“, které často nachází na různých půdách či při „železných nedělích“. „Sbírám všechno, co je hezké a staré,“ směje se paní Iva.

**V ÚTLÉM VĚKU VÁM DO ŽIVOTA
VSTOUPILA BABIČKA I BABIČKA.
JAKÝM ZPŮSOBEM?**

Moje babička mě vychovala, a díky ní mám ráda staré věci a staré časy. Jako Barunka v Babičce Boženy Němcové jsem poprvé stála na jevišti ve dvanácti letech. Láska k té knize mě provází celým životem. Dnes už jsem sama babičkou tří vnuků a jednoho pravnuka a v lednu čekáme další přírůstek – a zase kluka...

**VAŠÍM PEDAGOGEM NA DAMU
BYL ZNÁMÝ HEREC OTA SKLENČKA.
JAK NA NĚJ VZPOMÍNÁTE?**

Byl to nejen skvělý herec, ale i laskavý a moudrý člověk. Své studenty měl rád a pomáhal nám nejen v prvních zkušenostech s divadlem, ale i v osobním životě. Pomohl mi například získat byt po mé babičce, a to bylo tenkrát hodně složité. Protože sám dobře maloval, zajímal se i o mé malířské pokusy. I po skončení studia za námi jezdil do Karlových Varů a sledoval, jak si vedeme v praxi. Měla jsem ho moc ráda, patří k nejdůležitějším lidem, které jsem v životě potkala.

**CO VÁS NAPADNE, KDYŽ SE ŘEKNE
KARLOVY VARY?**

Bylo to mé první divadelní angažmá a město, kde jsem prožila krásný kus života. Dodnes tam mám přátele a ráda se tam vracím, i když už je to docela jiné město než tenkrát.

**HERECTVÍ JSTE VYSTUDOVALA,
MALOVÁNÍ JE VAŠÍM „NESTUDO-
VANÝM“ KONÍČKEM. CO BYLO
NEJTĚŽŠÍ PŘI MALOVÁNÍ PRVNÍCH
OBRÁZKŮ?**

Najít si svůj styl, způsob, jakým chci malovat, a hlavně co chci malovat. Z té doby mám schovaných pár nešikovných a technicky nedokonalých obrázků, které ale mají kouzlo právě toho hledání a naivity. Jsem šťastná, že mě malování nikdy neomrzelo a že je díky němu můj život pestřejší i klidnější.

**PO NÁVRATU DO PRAHY JSTE PO
NĚKOLIK SEZON ZÁŘILA V DIVA-
DLE RUBÍN V ROLI STRÝCE PEPINA
V POSTŘIŽINÁCH...**

Byla to asi moje osudová role a Divadlo Na okraji v pražském Rubínu mým nejšťastnějším životním obdobím. Většina kolegů odtud patří dodnes k mým přátelům. Každý jsme jinde, ale víme o sobě. Byli jsme mladí, v divadle jsme byli od rána do noci, pořád bylo vyprodáno. Často tam chodil jako divák i můj budoucí manžel Petr, letos jsme spolu už 37 let...

**BOHUMILA HRABALA PREZENTU-
JETE JAKO SVÉHO OBLÍBENÉHO
AUTORA, INSPIRUJETE SE JEHO
POETICKÝMI TEXTY I PŘI SVÉM MA-
LOVÁNÍ?**

Právě Postřižiny, vzpomínka na dobu jeho dětství a mládí, jsou častým námětem mých obrázků. Kočky maluju ráda, jsou pro mne takovým symbolem útulnosti, i když srdcem jsem spíš „pejskař“. V Hrabalově Kersku jsem už několikrát vystavovala, je to kouzelné místo a rozumím, proč to tam měl pan Hrabal tak rád.

**DOMÁCNOST VAŠÍ BABIČKY SE
STALA ZÁKLADEM VAŠÍ SBÍRKY**

**PŘEDMĚTŮ ZE „STARÝCH ČASŮ“.
JAKÝ SKVOST JSTE V POSLEDNÍ
DOBĚ OBJEVILA?**

Se sbíráním starých předmětů jsem bohužel musela přestat, už není prostě kam je dávat... Ale když objevím něco pozoruhodného, samozřejmě neodolám. Nejraději mám „věci s příběhem“. Jedna stará dáma mi například nabídla k prodeji krabici na klobouky, která prokazatelně patřila filmové hvězdě Anny Ondrákové. Koupila jsem ji za dva tisíce a paní mi obratem poslala potvrzení, že je věnovala na opravu kapličky u nich ve vsi. Právě teď svou sbírku vystavuji na zámku Chyše u Lubence, je to kouzelné místo.

**VE FILMU JSTE SE NĚKOLIKRÁT
OBJEVILA V ROLI UČITELEK, VE
FILMU PĚTKA S HVĚZDIČKOU JSTE
SI ZAHŘÁLA DOKONCE I SE SVÝM
SYNEM MATOUŠEM. JAK VÁS TO
OBA BAVILO?**

Vzala jsem ho s sebou na natáčení, protože měl prázdniny. A shodou náhod dostal ve filmu mnohem vět-





- ší roli než já. Tak jsme si užili krásné léto na jižní Moravě.

V DIVADELNÍ HŘE DOMÁCÍ ŠTĚSTÍ, KTERÁ BYLA INSPIROVÁNA VAŠÍ KNIHOU, JSTE HRÁLA V REŽII ONDŘEJE KEPKY, SPOLUPRACOVNÍKA NAŠEHO ČASOPISU, HLAVNÍ ROLI...

Hra se jmenuje Domácí štěstí@hned a hrajeme ji už pátým rokem. V Praze bývá představení v divadle Semafor, ale zajíždíme za diváky po celé republice. Pořád je vyprodáno a lidé se evidentně baví. Mám tam krásnou roli hospodyně a s Michaelou Dolinovou a Davidem Suchařípou si představení moc užíváme. Zkoušky s Ondřejem Kepkou byly příjemné.

DOMÁCÍ ŠTĚSTÍ JE NEJEN NÁZEV JEDNÉ Z VAŠICH KNIH, ALE I TELEVIZNÍHO POŘADU, KTERÝ SE PRAVIDELNĚ NĚKOLIK LET OBJEVOVAL NA NAŠICH OBRAZOVKÁCH. NA JAKÉ HOSTY RÁDA VZPOMÍNÁTE?

Byla to má srdeční záležitost. Podílela jsem se na tématech i na výběru hostů. Mohla jsem tak zaznamenat vyprávění a vzpomínání mnoha známých a zajímavých lidí, kteří pamatovali dobu první republiky. Řada z nich už není mezi námi – Adolf Branald, Svatopluk Beneš, Stella Zázvorková, Vlasta Brodský... Mým

nejčastějším hostem byla Zita Kábátová. Byla nejstarší, uměla krásně vyprávět o legendách českého filmu a byla roztomile indiskrétní.

Z DOCELA JINÉHO SOUDKU, ALE TAKÉ NADŠENĚ DIVÁKY PŘIJÍMÁNA, BYLA I VAŠE JOLANA LEPAŘOVÁ V SERIÁLU ORDINACE V RŮŽOVÉ ZAHRADĚ, BEZDOMOVKYNĚ, POZDĚJI HOSPODYNĚ. JAK SE VÁM HRÁLA?

„Lepářku“ jsem hrála ráda, byla to dobře napsaná role. Měla selský rozum, dobré srdce a smysl pro humor. Díky ní jsem poprvé v životě zažila seriálovou popularitu. Je příjemné, když vás lidé poznávají a usmívají se na vás, někdy je to ale náročné.

DALO BY SE NĚJAK SHRNOT, CO MAJÍ VAŠE OBRÁZKY SPOLEČNÉHO A KDE VŠUDE UŽ JSTE JE VYSTAVOVALA?

Dá se z nich vytušit, že mám ráda staré dobré časy, kdy naše prababičky větraly duchny v oknech, pánové byli galantní, dámy elegantní a čas běžel nějak pomaleji než dnes.

Výstav jsem měla po Čechách hodně, vystavovala jsem i na Slovensku, ve Švédsku, naposled i v USA v New Yorku. V prosinci mě čeká k sedmdesátým narozeninám výstava v Praze

na Novoměstské radnici, takže se snažím najít si na malování co nejméně času.

SVÝMI OBRÁZKY JSTE VYZDOBILA I VYKLÁDACÍ KARTY. VĚŘÍTE V OSUD?

Byl to zajímavý úkol, moc mě bavil, ale sama na karty nevěřím a ke kartářce nechodím. Život mě naučil spolehat sama na sebe. Nejsem pověřivá, ale když mi přejde černá kočka přes cestu, přece jen si dávám pozor...

NÁMĚTEM PRO VÁS ČASTO BÝVÁ PRAHA DÁVNÝCH ČASŮ A JEJÍ ROMANTICKÁ ZÁKOUTÍ. MÁTE TU SVÉ MÍSTEČKO, KAM RÁDA CHODÍVÁTE NA PROCHÁZKY?

Jsem čistokrevný Pražák a jsem velkým patriotem Vokovic, kde bydlím už víc než čtyřicet let a jsem tu šťastná. Ráda chodím do blízké Šárky, ale líbí se mi i ve Stromovce, na Malé Straně či na Petříně. Je skvělé mít psa, ten mě k procházkám vždycky donutí.

JE O VÁS ZNÁMO, ŽE JSTE NADŠENOU ZAHŘÁDKÁŘKOU. MÁTE ČAS SI NA SVÉ ZAHŘÁDKCE SEDNOUT A ROZJÍMAT?

Moc ne, spíš pracuji a jen občas si dopřeji trochu kochání na tu ze-



► nou krásu. Ale hned zase vidím, co je třeba ustríhnout, přesadit, vyplít... Zahrada je běh na dlouhou trať, učí trpělivosti. Často je to dřina, ale výsledek stojí za to. Stejně jako malování se stala součástí mého života. Jen kdyby tak neubývalo síly a energie...

POŘADÁTE NĚJAKÉ BESEDY ČI VZPOMÍNKOVÉ POŘADY PRO SENIORY?

Se seniory se setkávám často a ráda. Řada z nich sledovala v televizi pořad Domácí štěstí a později Barvy života, mají spoustu otázek a rádi vzpomínají. Překvapují mě svou chutí do života, kterou mladí na svých drahých mobilech marně hledají.

VYDAL SE NĚKTERÝ Z VAŠICH POTOMKŮ UMĚLECKOU CESTOU, A JAKOU POHÁDKU JSTE JIM JAKO

MALÝM NEJRADĚJI VYPRÁVĚLA?

Moje děti mají zcela jiné profese, vnuci studují, ale nikdo v žádném uměleckém oboru. Ale ani já jsem nezačala malovat hned, takže se nechám překvapit. Všichni svorně vzpomínají, jak jsem je v dětství dělala pohádkami Hanse Christiana Andersena, kterého já miluji, a oni ne. Třeba jeho zvláštní kouzlo objeví až později.

MĚLA BYSTE NĚJAKÝ VZKAZ PRO NAŠE ČTENÁŘE, SENIORY?

Na svém psacím stole mám krásnou a moudrou Modlitbu ve stáří svatého Františka Saleského, ke které se často obracím. Snad se bude líbit i čtenářům, dovolím si alespoň kousek ocitovat:

Pane, ty víš lépe než já, že den ode dne stárnu a jednoho dne budu starý. Chraň mě před domněnkou, že musím při každé

příležitosti a ke každému tématu něco říci...

Zbav mne velké náruživosti chtít dávat do pořádku záležitosti druhých.

Nauč mne, abych byl uvážlivý a ochotný pomáhat, ale abych přitom nešťoural a neporučnickoval.

Zdá se mi, že je škoda z přemíry moudrosti nerozdávat – ale ty, Pane, víš, že bych si rád udržel pár svých přátel.

Nauč mne, abych dokázal mlčky snášet své nemoci a obtíže. Přibývá jich a chuť hovořit o nich roste rok od roku.

Nauč mne obdivuhodné moudrosti umět se mýlit. Drž mne, abych byl, jak jen možno, laskavý. Starý morous je korunní dílo ďáblů...

Děkuji za rozhovor.

Text: Eva Procházková

Foto: z archivu Ivy Hüttnerové

OBJEV SE JMÉNEM DIAMANTU

Mnozí z nás si to pamatujeme ze školních lavic. To když ve třídě na základce probíhaly přestřelky „flusačkou“ vyrobenou z plnicí tužky verzatilky. I když označení verzatil je odvozeno ze slova verzatilní = variabilní, proměnný, na toto její použití tvůrci určitě nikdy nepomysleli...



Mechanická padací tužka Verzatil, umožňující výměnu tuhy, je jedním z objevů, který světu dala českobudějovická firma Koh-i-noor Hardtmuth.

Firmu založil v roce 1790 ve Vídni Josef Hardtmuth. Byl to všestranně nadaný muž, působil i jako stavební ředitel knížete Lichtenštejna. Podílel se na výstavbě jeho vídeňského paláce, ale stál i u zrodu minaretu v Lednici, Dianina chrámu u Valtic, Nového hradu u Adamova a dalších staveb. Ve svém podniku chtěl vyrábět kameninu, pak ale vynalezl grafitovou tužku a vše se začalo točit kolem ní. Roku 1802 si jeho firma, pojmenovaná podle světově nejznámějšího diamantu, nechala patentovat recept na výrobu tuhy do tužek. Ta sestávala ze směsi jemného jíl a grafitu. Nikdo

jiný ji neuměl tak dobře namíchat a tak není divu, že tužky Koh-i-noor Hardtmuth začaly sbírat ocenění na zahraničních výstavách.

Po smrti zakladatele podniku v roce 1816 převzala řízení firmy manželka Elisabeth. Když v roce 1828 zemřela, převzal vedení syn Karl Hardtmuth, který se továrnu rozhodl z obchodních důvodů (blízkost surovin a dopravní spojení) přestěhovat do Českých Budějovic. Nový tovární areál byl dokončen roku 1848. Majitel zastával progresivní metody řízení, včetně založení podnikové nemocenské pokladny pro své zaměstnance. Myslel na ně i při jednání o uzákonění maximální dvanáctihodinové

pracovní doby, kdy se neúspěšně přimlouval na ministerstvu za snížení limitu na 11 hodin. Angažoval se i v tehdejší Českém sněmu. Od roku 1852 mu při řízení továrny pomáhal syn Franz Hardtmuth. A vítězné tažení tužek z Českých Budějovic pokračovalo. Ocenění si do Čech přivezly z mnoha světových výstav, například roku 1855 z New Yorku, roku 1856, 1900 a 1925 z Paříže, 1862 z Londýna, 1882 z Vídně nebo roku 1905 z Milána.

A nejenom to. Také celosvětově používaný systém označování tvrdosti tužek H, B a F má původ v Českých Budějovicích. „H“ značí HARDTMUTH, „B“ Budějovice a speciální střední gradace „F“ značí Franze Hardtmutha, který vynalezl moderní technologie umožňující výrobu grafitové tužky ve škále gradací. Grafito-



vá tužka Koh-i-noor pod označením 1500 se díky tomu stala nejslavnější grafitovou tužkou na světě. Vznikla v roce 1888 a hned se prodávala v 17 gradacích. Brzy se počet gradací rozšířil na 21 a tak se vyrábí dodnes.

Už dávno tu ale nejde jen o tužky.

V Českých Budějovicích se zrodil i další mezinárodní hit – pastelka s vícebarevnou tuhou. A akvarelové pastelky KOH-I-NOOR jsou stále nejlepší na světě. Umožňuje to tradiční technologie výroby, která se kvůli náročnosti na know-how běžně v tužkárnách nepoužívá.

Slavný podnik zažil a přežil i zlomové časy. V roce 1945 to bylo jeho znárodnění. I po něm přicházel s novinkami. V roce 1946 to byla zmíněná verzatilka, v roce 1956 byla zavedena výroba kuličkových per. Po pádu bývalého režimu přišla privatizace. Majitelem společnosti je od roku 2000 podnikatel Vlastislav Bříza. Podnik stále překvapuje a drží řadu primátů. Doslova bombou se tak na veletrhu ve Frankfurtu n. M. v roce 2012 stala souprava tónových pastelek Magic. A stále je to pouze Koh-i-noor, kdo ve světě vyrábí mechanické držáky na tuhy velkých průměrů 5,6 mm a víc.

V současné době je firma největším výrobcem svého druhu ve střední a východní Evropě. Ochranná známka KOH-I-NOOR, která byla poprvé zaregistrována v roce 1894, je dnes chráněna v 73 zemích světa. V široké nabídce společnosti dnes najdete víc než 4500 druhů zboží – nejen



vysoce kvalitní tužky, ale i uhly, rudky, pastely, pastelky, křídly, olejové, temperové a vodové barvy, tuše, velký výběr psacích a rýsovacích potřeb, pryže a celou řadu dalších po-

můcek, které se prodávají ve víc než 65 zemích světa.

František Vonderka

Foto: Koh-i-noor Hardtmuth, a. s., autor a archiv

TAHÁK K POSTUPU PŘI DAROVÁNÍ NEMOVITOSTI

Dobrý den, prosím o sdělení informací, které bych měl vědět, když chci synovi darovat svůj rodinný dům. Dům je dvougenerační, v jednom bytě bych bydlel já a ve druhém syn s rodinou. Děkuji. P. V., Brno

ODPOVĚĎ: Dobrý den, děkuji za důvěru a zasláný dotaz. Uvedu přehledně základní informace k této problematice, aby článek mohl sloužit všem, kdo chtějí darovat nemovitou věc.

1. DEFINICE POJMU NEMOVITOST

Nemovitostí se rozumí pozemky, a to ve všech případech, a dále stavby, které jsou spojeny se zemí pevným základem, a to např. rodinné domy, chaty, garáže...

2. ZVÁŽENÍ TOHOTO KROKU JE NEZBYTNÉ!

Pokud se po pečlivém zvážení všech pro a proti rozhodnete darovat nemovitost, je třeba sepsat darovací smlouvu, jejíž sepsání doporučuji ponechat na advokátovi, aby byly naplněny všechny náležitosti a dobře sepsána vaše práva jako dárce (např. doživotní užívání a bydlení). Také lze vznést další požadavky, jako např. péče obdarované osoby o dárce v době nemoci, stáří.

POZOR! Advokáti mají smluvní ceny. Je třeba jich obvolat víc, sdělit, co potřebujete, a požadovat informaci o tom, kolik vás to bude stát. Až pak si zvolit svého advokáta. Nespokojit se s informací, že se uvidí a pak se domluvíte. Při vyúčtování by vás mohlo čekat nemilé překvapení.

PODMÍNKY V DAROVACÍ SMLOUVĚ

Obecně platí, že nemožné podmínky jsou neplatné nebo se k nim nepřihlíží. Pokud něco darujete, znamená to, že obdarovanému nadále umožňujete plnou dispozici s předmětem, tedy darem. Nelze tedy obdarovanému donekonečna zakázat prodej či zastavení nemovitosti, tj. zakázat zcizení a zatížení darované nemovitosti, toto by mělo být pořízeno jen po potřebnou dobu, např. pokud na nemovitosti vážne pohledávka, tak do jejího splacení.

Je třeba také vymezit, jaké prostory

oprávněný bude užívat výlučně a které spolu s dalšími osobami.

3. DAROVACÍ SMLOUVA

Právní úpravu najdete v § 2055 a násl. občanského zákoníku č. 82/2012 Sb. Viz www.zakonyprolidi.cz.

FORMA SMLOUVY

Je nutná písemná forma, jde-li o převod nemovitosti!

Dále je třeba ověřit podpisy obou stran – dárce i obdarovaného (katastrální úřady akceptují i elektronické podpisy).

Vymezit, jaké prostory oprávněný bude užívat výlučně nebo spolu s dalšími osobami.

4. CO SI UVĚDOMIT PŘEDEVŠÍM

a) dárce přestává být vlastníkem nemovitosti. Z toho plyne, že má pouze práva uvedená ve smlouvě a nadále nemůže vystupovat jako vlastník. Např. se nevyžaduje jeho souhlas s pronájem částí nemovitosti, ani při jejím prodeji. Vlastníkem je obdarovaný. Zdá se, že je tato informace zbytečná, ale nejeden klient se např. zlobí, když ho obdarovaný nepožádá při nakládání s nemovitostí o souhlas. Proto je třeba si tuto skutečnost připomenout.

b) vrácení daru není jednoduchá věc a soudy jen zcela výjimečně rozhodují ve prospěch dárce, který toto požaduje. Musí být naplněny důvody uvedené v zákoně, občanský zákoník k tomu praví:

§ 630 „Dárce se může domáhat vrácení daru, jestliže se obdarovaný chová k němu nebo členům jeho rodiny tak, že tím hrubě porušuje dobré mravy.“ Což například znamená, že jej nepřijede navštívit, jak je rok dlouhý, neposkytne pomoc v nouzi či opakovaně v případě naléhavé potřeby apod. Nemluvě o úmyslném psychickém či fyzickém ublížení. Obdobně § 2072 a § 2068 a násl. odvolání daru proti nouzi.

c) při úmrtí obdarovaného přechází darovaná nemovitost na jeho dědice, vlastníky se tedy stávají oni podle vyřazení dědictví notářem, který je v případě dědictvého řízení jmenován soudem jako soudní komisař a jehož rozhodnutí pak má stejnou váhu jako rozhodnutí soudu.

d) při výkonu exekuce na obdarovaného může být postižena i nemovitost darovaná (přechod vlastnictví). Může být nařízen prodej darované nemovitosti, a pokud není řádně upraveno užívací právo a právo doživotního bydlení dárce – např. pokud se toto právo vztahuje jen na polovinu domu, může se do druhé poloviny nastěhovat nový majitel.

NÁVRH NA KATASTR

Pokud dochází k jakémukoli převodu nemovitosti, je třeba pro jeho účinnost provést vklad do katastru nemovitostí. Formuláře obdržíte na příslušném katastrálním úřadu nebo jsou k dispozici v elektronické podobě na jeho stránkách. Máte-li sjednaného advokáta, zařídí vše potřebné on.

Zapsáno musí být i věcné břemeno.

Za návrh se platí poplatek. Výše poplatku za návrh je stanovena podle přílohy k zákonu č. 634/2004 Sb., o správních poplatcích.

Na závěr bych ráda připomněla, že na rozdíl od dědictvého práva, kde zákon chrání tzv. nepominutelné dědice, tj. vlastní či osvojené děti zůstavitele, a ty mají nárok na povinný podíl, není obdarovaný povinný cokoliv komukoliv vyplácet.

Stejně tak nelze požadovat vyplacení jakékoliv částky dárce. Byť by šlo o korunu, jednalo by se již o smlouvu kupní.

JUDr. Zdeňka Vejvalková
odborný poradce RS ČR
poradna Brno

SLOŽITÉ ROZÚČTOVÁNÍ CENY ZA VYTÁPĚNÍ BYTU

Pan B. C. je vlastníkem bytu v bytovém domě, ve kterém nejsou všechny byty vybaveny měřiči tepla či indikátory. To je právě případ jeho bytu. Správce domu, který je rozúčtováním a výsledným vyúčtováním cen za vytápění pověřen, postupuje tak, že nejprve náklady za vytápění rozúčtuje mezi vlastníky bytů s měřiči a zbytek nákladů pak rozdělí mezi ostatní v poměru započitatelných ploch jejich bytů. Pan B. C. s tím není srozuměn a navštívil proto bytovou poradnu, aby se poučil, kdo má pravdu.



Poradce se nejprve seznámil se stanovami společenství vlastníků. Ale v nich žádné podrobnosti nenalezl. Pak požádal klienta, aby předložil patřičná usnesení ze schůzí vlastníků, ale ani v nich nic nebylo.

Pak znovu prostudoval příslušné předpisy, zejména vyhlášku č. 269/2015 Sb. Ministerstva pro místní rozvoj České republiky. V ní poučení nenalezl, protože ta před-

pokládá, že měřiče, resp. indikátory, buď všude jsou, a pak musí být stejného typu, nebo nejsou. Nezbylo tedy, než si vytvořit vlastní názor opřený v základních rysech o platné předpisy.

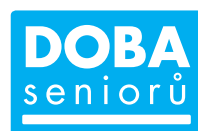
Je zvláštní, jak uvedený stav v bytovém domě vznikl. Zda například někteří vlastníci bytů, resp. jejich předchůdci, instalaci měření nebo indikace z důvodu ochrany soukromí odmítli atd. Argumentace tohoto typu se ukázala jako nepoužitelná, protože písemné doklady nebyly nalezeny. Další cestou by mohl být požadavek vlastníků bez měření, aby toto bylo v jejich bytech instalováno. Ale ani k tomu klient nic v análech SV nenalezl. Dokonce ani sám o instalaci nepožádal v domnění, že je to povinnost SV daná zákonem. To bohužel neexistuje.

Poradci tedy nezbylo, než zvolit triviální řešení – kombinovat režim rozúčtování pro byty s měřidly a pro

byty bez nich samozřejmě nelze, protože by docházelo ke znevýhodnění jedné z obou skupin. To je důležité zvláště s použitím ustanovení citované vyhlášky, podle kterého je třeba vždy kontrolovat, zda je dodržen rozsah cen za měrnou spotřebu tepla vztaženou na 1 čtvereční metr započitatelné podlahové plochy 80 až 200 % střední hodnoty za dům (zúčtovací jednotku). Lze tedy připustit režim jediný, tedy jako by žádné měřiče nebo indikátory nikde nebyly, a to do doby, až do bytů, kde dnes chybějí, budou doplněny.

Klientovi poradce doporučil dosa-
vadní způsob, kterým mu byla sta-
novena cena za vytápění, odmítnout
s odůvodněním, že je počínaje datem
platnosti vyhlášky č. 269/2015 Sb.
tato vyhláška správcem porušována.

Ing. Karel Hanauer
bytová poradna Rady seniorů ČR
Praha



OBJEDNÁVKOVÝ KUPON

Roční předplatné 192 Kč / Cena za kus jen 16 Kč

Objednávací ☐

Předplatné formou dárku ☐

složenkou odeslat na adresu odesílatele objednávky

jméno:

příjmení:

ulice:

číslo popisné:

město:

PSČ:

telefon:

e-mail:

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, s. r. o., Ve Žlíbků 1800/77, hala A7, Praha 9-Horní Počernice. Pokud budete objednávku posílat v obálce, připešete pod adresu příjemce heslo „Předplatné Doby seniorů“. Obratem dostanete složenku, kterou předplatné uhradíte. Můžete využít i bankovní převod – peníze v takovém případě odešlete na konto, které je uvedeno na složenke, a jako váš variabilní symbol (VS) uveďte ten, který rovněž najdete na složenke. Pokud objednáváte předplatné úplně poprvé a neznáte číslo konta ani VS a chcete platit bezhotovostním převodem, zavolejte do zákaznického centra Digital ICT, s. r. o. (tel.: 234 092 851), kde vám potřebné údaje rádi sdělí. Dotázat se můžete i prostřednictvím e-mailu: dobaseniuru@predplatne.cz. Předplatným můžete udělat radost i svým blízkým či přátelům.

ZAHALTE SE DO ZIMNÍCH VŮNÍ

Poradíme vám, jaké parfémy jsou do chladných zimních dní nejvhodnější a jak je správně vybírat.

Zatímco v horkém létě se doporučuje používat lehké, obvykle citrusové nebo svěží květinové toaletní vody, v zimním období je to naopak – nosí se vůně výraznější, těžší a hřejivější, které se v tomto období krásně rozvinou. Nejčastěji jde o parfémované vody, které jsou koncentrovanější a déle tak vydrží.

Liší se tak nejen intenzita vůně, ale také její složení. Právě do zimního období se totiž nejlépe hodí výraznější ingredience, jako jsou například orientální květiny, koření (především kardamom nebo bílý pepř), výrazné dřevité tóny, bergamot, skořice, pomeranč, vanilka, exotické ovoce, čokoláda, káva nebo třeba i med. Často jsou vůně koncipovány tak, aby kromě příjemného oděru měly i pozitivní vliv na naše pocity a náladu.

V zimě proto dominují květinové vůně, které se vyznačují kombinací výraznějších květinových a těžších dřevitých tónů. Dále pak kořeněné vůně, které bývají ještě sytější a intenzivnější, a takzvané vůně orientální, v nichž se mísí hřejivé a těžší, často nasládlé a exotické tóny.

HODÍ SE I NA VLASY

Protože se v těchto toaletních i parfémovaných vodách používají výraznější a aromatičtější přísady, na výsledném efektu je to znát – vůně je totiž silnější a trvanlivější, takže ji často ani není třeba během dne nanášet opakovaně, a přesto je stále příjemně cítit. Trvanlivost i intenzitu navíc ještě znásobíte, pokud si voňavku nanesete třeba na šálu nebo kožíšek kolem krku, a dokonce můžete pár kapek dodat i čerstvě umytým vlasům.

Jestliže se chystáte vyrazit na nákup nové vůně, udělejte to nejlépe dopoledne. V té době totiž nejsou čichové buňky ještě tak unavené a lépe se v té záplavě rozličných vůní zorientují. S nákupem nespíchejte. Než se pro konkrétní flakonek definitivně rozhodnete, nejprve si ho v klidu vyzkoušejte, nejlépe na testovací papírek. Teprve když se vám opravdu bude zdát vůně příjemná, zkuste ji přímo na kůži. Na každém také voní stejná vůně jinak, takže co je vám příjemné na kamarádce, vyzkoušejte raději přímo na sobě. Každý člověk má svoji osobní vůni, kterou ovlivňuje celá řada faktorů, mimo jiné napří-

klad skladba jídelníčku, pitný režim, onemocnění nebo třeba dlouhodobé brání léků.

Při nákupu se doporučuje vyzkoušet maximálně čtyři až pět různých parfémů, víc čichové buňky nezvládnou pojmout a budou se vám ve výsledku zdát všechny stejné, takže těžko vyberete ten správný. Často se v parfumeriích či drogeriích objevují u regálů s parfémy malé skleničky se zrnky kávy. Přičichněte k nim během zkoušení různých voňavek, čichovým buňkám to přijde vhod a další vůně se vám nebudou plést.

VYBÍRAT MŮŽETE I PODLE SVÉ OBLÍBENÉ BARVY

Při výběru vůně je také dobré přihlídnout k tomu, kam ji vlastně budete nosit. Zda do zaměstnání, ve volném čase nebo třeba jen občas večer do společnosti. Například do společnosti nebo na ples je ideální orientální parfém. Vliv na výběr konkrétní vůně dokonce může mít i oblíbená barva a styl oblečení, který její nositelka preferuje. Tak například pokud ráda nosíte neformální oblečení s převahou černé barvy, jsou pro vás vhodné vůně s obsahem pepře, skořice, vanilky nebo santalového dřeva. Milovnicím hnědé a také zelené barvy obvykle sluší parfémy s jasmínem, pomerančovíkem nebo medem. Pokud pro změnu dáváte přednost barvě modré, zkuste konvalinky, případně květy magnolie či kávu. A jestliže preferujete barvu bílou a čisté linie, pak jsou pro vás ideální parfémy s květinovými tóny, které mají ve svém složení růži nebo exotické ovoce.



Simona Lišková

NOVOROČNÍ PŘEDSEVZETÍ PRO PEJSKY A KOČIČKY

Tak jako si řada lidí dává na Nový rok předsevzetí, že přestane kouřit, začne chodit do posilovny a podobně, je možné taková předsevzetí uskutečnit i u svých čtyřnohých mazlíčků. Co kdybyste se letos objektivně podívali na svého pejska či kočku a zhodnotili, zda má ideální hmotnost. Případně se můžete poradit se svým ošetřujícím veterinárním lékařem. Stejně jako u lidí, tak i u zvířat je obezita spojena s predispozicí pro vznik řady zdravotních problémů.

Obezita neznamena jen zvýšenou hmotnost, ale jedná se o patologický stav, při kterém dochází k nadměrnému ukládání tuku. Co se týče lidí, tak si svou hmotnost do značné míry dokážou ovlivnit sami svými stravovacími návyky. Kdežto psi a kočky jsou závislí na svém majiteli. Na vzniku obezity se vyjma stravy mohou podílet i další faktory. Mezi ně se řadí zejména nedostatek pohybu, vyšší věk, užívání určitých léků, některá onemocnění endokrinního systému, kastrace a v neposlední řadě plemenná příslušnost. K obezitě všeobecně inklinují například labradorští retrieři, jezevčáci, westci a britské kočky.

Buňky tukové tkáně se odborně nazývají adipocyty. A právě tyto buňky mají nepříjemnou vlastnost produkce tzv. cytokinů, což jsou významné mediátory zánětu. Kvůli tomu mají obézní jedinci oslabený imunitní systém, pomaleji se hojí, jsou náchylnější k rozvoji onemocnění kardiovaskulárního aparátu, a co je nejdůležitější, tak společně s obezitou stoupá i rizikovitost anestezie pro tyto pacienty. Stejně tak je potřeba si uvědomit, že je zbytečně přetěžován také pohybový aparát, zejména hodně trpí klouby a dochází brzy k rozvoji bolestivé artrózy.

Pokud zjistíte, že je váš mazlíček obézní, měli byste začít co nejdříve jednat. Ke snížení hmotnosti jsou na trhu dostupná komerční krmiva s označením Light nebo Pro kastrované. Podstatné je nekrmit žádným jídlem od stolu a výrazně omezit pamlsky na nezbytné minimum. Dalším vhodným aspektem je pozvolné zařazení vyšší pohybové aktivity. Prodlužování procházek, v létě podporovat plavání, častější aportování



apod. Optimální bývá se domluvit na společných vycházkách s majiteli dalších pejsků. U koček se většinou nejlépe osvědčí pořízení různých mávatek a světelných laserů.

Během procesu hubnutí by mělo být samozřejmostí zvířátko jednou do týdne zvážit. Ideálně volte stejnou denní dobu, třeba vždy ráno nebo večer. Zjištěnou hmotnost si zaznamenávejte do diáře nebo připravené tabulky. Mějte na mysli, že hubnutí by mělo probíhat pozvolně a nikoliv skokově. V opačném případě by mohlo dojít k ohrožení zdraví vašeho mazlíčka. Zdravý pokles hmotnosti by se u psů měl pohybovat okolo 1,5 procenta, u koček těsně pod 1 procentem. Důležité je po úspěšném

zhubnutí vydržet na optimálním režimu, aby nedošlo k návratu k obezitě. V případě jakýchkoliv otázek na téma nadměrné hmotnosti a jejího řešení se neváhejte obrátit na svého veterinárního lékaře.

Chovejte se zodpovědně a nenechávejte své mazlíčky trpět obezitou. Odměnou vám bude spokojenější kamarád s menší pravděpodobností zdravotních problémů.

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

CVIČTE! ALE BEZPEČNĚ

Buďte aktivní, jezte zdravě, cvičte... Ze všech stran na nás útočí rady, pokyny a doporučení ohledně zdravého životního stylu. Především senioři si uvědomují důležitost toho, aby zůstali soběstační a pokud možno zdraví. S tím vším lze jednoznačně souhlasit. Ne všechna doporučení a rady jsou ale doplněny i odbornými informacemi o tom „CO NE“!



Špičkový odborník v oblasti sportovního lékařství MUDr. Miloš Matouš získává díky dlouholeté praxi i různým výzkumným projektům až neuvěřitelné výsledky o tom, kde všude může cvičení právě seniorům pomoci.

Na rozdíl od ostatních poměrně povrchních rad si ale všímá i toho, co pro seniory není vhodné či co je pro ně přímo nebezpečné.

V rámci projektu EU „Senioři na hřiště, ne do nemocnice“, který realizuje členská organizace Rady seniorů Seniorfitnes, z. s., vytvořil metodiku cvičení pro jednotlivé svalové oblasti a některá specifická onemocnění nebo problémy. Současně však uvádí i informace o tom, kterých cviků by se senioři měli vyvarovat.

Tato pomůcka je určena nejen laikům, kteří cvičí sami doma, ale rovněž cvičitelům, kteří mnohdy



nerespektují zdravotní stav a věk cvičenců.

Pro cvičitele navíc Seniorfitnes pořádá dvakrát ročně i školení. Odborné školení cvičitelé jsou si pak všech nebezpečí i omezení, která souvisejí se specifiky seniorského věku, plně vědomi a své lekce umějí seniorům náležitě přizpůsobit.

Všechny další informace můžete najít na webových stránkách **www.fit seniors.eu**.

Co tedy doporučit? Buďte aktivní, jezte pokud možno zdravě, cvičte! Ale bezpečně.

Seniorfitnes, členská organizace
Rady seniorů

NOVÝ ZÁKON O DISTRIBUCI POJIŠTĚNÍ

K tomu článku mě inspiroval telefonický dotaz jednoho čtenáře, a proto než začnu další sérii článků o některém druhu pojištění, dovoluji mi pohled na chování pojišťoven, zprostředkovatelů a finančních poradců.



Od 1. 12. 2018 platí nový zákon, který implementoval směrnici EU a do chování těch, kdo nabízejí pojištění, vnesl mnoho povinností. Tento zákon se jmenuje zákon o distribuci pojištění a zajištění a má číslo 170/2018 Sb., kdybyste ho někdy hledali a chtěli si v něm číst.

Část šest tohoto zákona se jmenuje Pravidla jednání a věnuje se ve více než 20 paragrafech všemu, co musí zprostředkovatel, pojišťovna nebo poradce zákazníkovi sdělit. Prvním paragrafem je ujednání o tom, že se pojištění distribuuje s odbornou péčí. Jiná část zákona přinesla revoluci v odbornosti pojišťoven a zprostředkovatelů. Podle zákona každý, kdo nabízí pojištění, je povinen splnit odborné zkoušky v rozsahu, který nařizuje zákon. Do budoucna byste se tedy nikde, ani na přepážce pojišťovny, neměli potkat s osobou, která nemá dostatečné znalosti a nesplnila požadavky zákona na odborné znalosti a zkušenosti.

V části 6 zákona jsou paragrafy,

kteří upravují povinnosti pojišťoven a zprostředkovatelů ohledně informací, které jsou povinni sdělit k pojistnému produktu, jež nabízejí, ať už se jedná o sjednání pojistné smlouvy, nebo její změnu. Mezi tyto informace patří jak před smluvní informace o pojišťovně nebo zprostředkovateli, kde je uvedeno nejen jméno či obchodní firma toho, s kým smlouvu uzavíráte, ale i informace o tom, kde si můžete stěžovat a jak si pojišťovna finančně stojí. Další informace musíte obdržet o pojištění, které uzavíráte. Tyto informace musí obsahovat jednoznačně a lidsky sdělená fakta o tom, co pojištění kryje, neboli které typy škod jsou z pojištění likvidní, a také informace o výlukách. Nestačí ale sdělit, že nějaké výluky existují, je nutné přesně vypsát typy škod, které pojištění krýt nebude. Toto vidím jako zásadní posun k prozákaznickému chování, protože výlukám v pojistných podmínkách dosud rozuměli jen ti, kdo je psali.

Další proklientské chování pojišťoven zaručují paragrafy, které ukládají pojišťovnám a zprostředkovatelům doporučit zákazníkovi produkt podle zhodnocení jeho potřeb, případně udělat srovnání produktů. Doporučit a poradit zákazníkovi věrohodně a pouze v jeho zájmu není v činnosti zprostředkovatelů nic nového, ale inovativní je to v tom, že rady i doporučení jsou zakotveny v zákoně. Tím má zákazník případně možnost domáhat se nejen rad a doporučení, ale také náhrady škody v případě vadné rady. Toto právo mu dává občanský zákoník.

O všem, co vám pojišťovna nebo zprostředkovatel sdělí, včetně rad a doporučení, musí být sepsán záznam z jednání, a výše uvedené informace musíte obdržet v písemné podobě. Evropská unie dokonce předsedala pojišťovnám velikost písma, takže se nebojte, že byste si museli kupovat nové brýle – vše v pohodě přečtete. V záznamu z jednání je kolonka, ve které můžete napsat, že něco není tak, jak jste chtěli, že něčemu nerozumíte, nebo že vám nebylo vše dobře vysvětleno. Využijte této možnosti, nebo jděte jinam, pokud dostatek informací nedostanete.

Trvejte na svých právech. Zákon mluví jasně a nikdo jej nesmí obcházet.

Stranu připravuje:

Ing. Eva Gmentová, LL.M.

Specialista na vzdělávání v oblasti korporátního pojištění



Radičova 2479/7, Praha 6, 169 00

+420 604 338 897

gmentova@eg-egi.cz,

eva.gmentova@seznam.cz

www.eg-egi.cz

SUDOKU

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

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

VTIP

Zpráva z rádia: „Česká republika je podle nejnovějších informací na druhém místě v pití alkoholu.“ Žena se vyčítavě podívá na muže a ten odsekne: „No nekoukej! Dělán, co můžu.“

ZIMA

Zimo, zimo, ty jsi krásná,
tvým milovníkům srdce jásá.
Kdy začínáš, naše zimo?
Od měsíce října, na horách, v kopcích i nížinách,
v Ivančicích je to někdy o Vánocích.
Na horách přibývá sněhu každým metrem,
celé rodiny spěchají za zimním sportem.
Z nebička vločky sněhové
padají na všechno živé i neživé.
Tiše padají do země,
my v nich děláme lidské šlápěje.
Jdeme jako v peřině,
příroda se tváří nevinně.
Bílé pláň, k tomu sluníčko,
pookřeje naše srdíčko.
Zima přináší zimní sporty – pro děti i dospělé,
v prosinci – Vánoce veselé.
Bílé Vánoce, ty nám příroda dala,
maloval je i Josef Lada.
Jsou to také radovánky,
děti staví sněhuláky.
Pravá zima – silné mrazy, vánice, sníh,
čekáme na teploučko,
až první skřivan vrzne na polích.
My, lidičky, jsme rádi, co ta zima vyvádí,
jednou radost – jednou ne,
na jarní sluníčko se těšíme.
Pro mě je zima jedno roční období,
kdy nejsem nemocná a klouby nebolí.

Jana Procházková

VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ

Správné řešení tajenky z prosincového vydání DS: **HLAVNĚ SI NEZAPOMEŇ LEHNOUT**

Na výhry se mohou těšit: **Ludmila Goldová z Veřovic, Pavel Kordovský z Humpolce, Bernadeta Soukupová z Berouna, Vilém Tichý z Ostravy a Jaroslav Klíma z Brna.**

Dostanou ceny od sponzora naší velké křížovky, brněnského vydavatelství Markéta Křížovky. To vydává celkem 12 titulů křížovek, které zpříjemní váš den: Křížovky o ceny, Křížovky pro mladé i dospělé, Křížovky pro dobrou náladu, Křížovky pro chvíle pohody, Křížovky veselé pro mladé i dospělé, Křížovky zajímavosti, Veselé křížovky na cestu, Křížovky rozverně, Křížovky pro všechny, Osmisměrky, Křížovky veselé perličky, Křížovky anekdoty. Bližší popis obsahu našich křížovek najdete na našich webových stránkách www.krizovky-marketa.cz. Nabízíme zvýhodněné předplatné, s každým číslem jedno zdarma! Časopis získáte za nižší cenu + poštovné a balné. Předplatné může být i vhodným dárkem. Rádi vám poštou nebo e-mailem zašleme dárkový certifikát.

SUDOKU (12) vyhrává Karel Mikolín

Dostane publikaci Krimi pro každého.

Tajenku a řešení sudoku z dnešního čísla posílejte na adresu či mail redakce do **15. ledna 2018**. Pokud chcete soutěžit o výhru, nezapomeňte napsat korespondenční adresu, kam ji může sponzor křížovky poslat. Mailová adresa opravdu nestačí!

SOUTĚŽ O VOUCHER DO HOTELU BRDY

V minulém vydání jste také soutěžili o voucher na pobyt v hotelu Brdy. Šanci na výhru měli ti, kdo odpověděli na soutěžní otázku, že v hotelové restauraci je 12 barokních sloupů. 10 je pískovcových a 2 nakreslené v 3D – ale jsou jako „živé“, takže oficiální počet je podle sponzora soutěže Hotelu Brdy 12.

Vítězem voucheru je Josef Šatný z Brodku u Prostějova

	SLOVEN. TÁŽACÍ ZÁJMENO	NEJINAK	ZUŘIVOST	GALANTNÍ MUŽ	SETINA HEKTARU	POLNÍ OLEJNATÁ PLODINA	PRAOTEC	M	ČÁST OBUVI	TITUL MUŽE	ZNAČKA HLINÍKU	1	VINĚTA	KUJNÁ LÁTKA
JIHOAM. POUŠŤ								ŘEMEN KOLEM PASU						
PŘÍTEL								DÁMSKÝ PLÁŠŤ KRÁL ZVÍRAT						
NÁDOBA U STUDNY					MOŘSKÁ VYDRA SMEČKA PSŮ						ZÁZRAK BARVENÍ FOTO- GRAFIE			
M	UKAZOV. ZÁJMENO	SEDLINA KONZER- VOVAT KOUREM				TĚLOCVIČ. PRVEK NEMEHLA				STÁŘI POLE NA STRÁNI U LESA náf.				TĚLO- CVIČ. POLOHA
ZDE			ROZLEHLÉ POLE				KDO VELÍ KOMOLÁ							
ODMOTÁ- VAT								JAPON. SEBE- OBRAŇA ČÁST VÝ. STAVISTÉ						
CENNÝ PAPÍR					POSTRK ob. ŽENSKÉ JM. 21.2.				ZATAŽENÍ TUMÁTE					
SEVER- SKÝ SKŘÍTEK					JEZERNÍ RYBA SKLAD NA SYPKÉ HMOTY					SPOJKA PODRADICÍ TŘÍSLO- VINA			LÁZNĚ U ČERNÉHO MOŘE	KUROVITÝ PTÁK
M	TROŠKU	OTESÁVAT SOUZVUK TÓNŮ									ĎÁBEL LOKNA zast.			
TUŠALAJ							JIHO- EVROPAN OSOBNÍ ZÁJMENO					PŘED- LOŽKA ŠÍJE		
VLK Z KNIH DŽUNGLE						OPATŘIT LEMEM ÚDAJE								
FINSKÉ MĚSTO					SPODEK NÁDOBY PEČÍNKA				OKRAJE STŘECH					
OTEVŘENÉ OHNIŠTĚ				ÁBELŮV BRATR ÚDER V KULEČNÍKU					UBOŽÁK					
UPĚCHO- VAT							DOHRO- MADY	MYTICKÝ KMENOVÝ SYMBOL						
M	STONEK	UTRPENÍ ZEMĚ kniž.												
DRUHOVÁ ČÍSLOVKA						PŘED- LOŽKA HELENA dom.								
STESK řidč.					KOČIHO POVEL SUNUTÍ									
SONDA				PODSVIN- ČE SPZ OKR. KARVINÁ										
VĚŠTBA														
JAZYK STÁŘYCH ŘÍMANŮ							TITR, OTR AKELA POJO ORÁKULUM	VIRÁŽ ANAPA TAMOL LÁJ, TERRA						

KDE BYLI VŠICHNI,
TI CHLAPI, KDYŽ MŇE
BYLO DVACET!



Starší paní v trolejbusu: Ti chlapi, to je
ale plemeno! Všechno dělají obráceně!
V tanečních mě nechávali ...

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.

DOBÝ DEN,

chtěla bych vás poprosit, zeptat se ohledně důchodu. Odebírám váš časopis, jsem s ním spokojená. Můj dotaz se týká valorizace důchodů. Je mi 72 let, 37 let mám odpracováno, vychovala jsem tři děti, manžel se se mnou po 33 letech rozvedl a můj důchod není nic moc – 8500 korun. Nemám zásluhovost, byla jsem před důchodem nemocná, osm operací nohy. Mám sníženou pracovní schopnost, na kterou mám doklad.

Vážená paní Vacková,
děkujeme za dopis, za důvěru a zejména za odebírání i za pozitivní ohlas našeho časopisu. Vše předám paní šéfredaktorce. Váš životní příběh není ojedinělý, obdobných osudů je víc. A odpracovaných 37 roků při výchově a péči o tři děti, jak uvádíte, vůbec není málo. Bohužel náš penzijní systém, kromě dřívějšího odchodu do důchodu žen-matek oproti mužům, velké zásluhy za výchovu dětí neošetřuje. Podle mých informací se věci mají napravit, už v minulém důchodové komisi se hledal způsob. Odchod do předčasného důchodu je sankcionován, a to bez rozlišení důvodu. Předčasné důchody jsou jedním ze sedmi problémů současného nastavení penzijního systému, každoročně do předčasného důchodu odchází kolem 30 procent starobních důchodců. Rada seniorů požaduje tento významný problém řešit. Pokud nadále budeme mít možnost pracovat v důchodové komisi, zasadíme se o nápravu. Vláda premiéra Babiše akceptovala požadavek Rady seniorů ČR a v podstatě vyřešila dva z uvedených sedmi problémů starobních důchodců. To znamená nízké důchody starodůchodců a plošnou valorizaci důchodů požadovanou od důchodců s nízkými penzemi. Osobám 85+ vzroste kromě valorizace důchod o dalších 1000 Kč měsíčně a prostřednictvím meziročního navýšení základní výměry o historických 570 Kč se zvýší důchody všem důchodcům. A to nejen starobním, ale také invalidním u všech tří stupňů invalidity a také u důchodů pozůstatkových. Váš osobní důchod, pokud pobíráte 8500 Kč, k 1. lednu 2019 vzroste o 767 Kč. Průměrný starobní důchod vzroste o 900 Kč. Tak vysoké meziroční navýšení nepamatujeme za celou dobu účinnosti zákona o důchodovém pojištění, to je za celých 24 let. A na závěr. Důchody oscilující okolo 8000 Kč považujeme za velmi nízké. Možnost řešení je prostřednictvím zavedení nového institutu do českého právního řádu, a to minimálního důchodu. Ten by měl být nejméně na takové úrovni, aby žádný starobní důchod nebyl nižší než oficiálně stanovená hranice chudoby nebo spotřební koš základních životních potřeb starobního důchodce.

Odepisuji na váš dopis, přeji pevné zdraví a krásnou vánoční pohodu v okruhu svých blízkých.

S pozdravem

Zdeněk Pernes, předseda RS ČR

Protože jsem nemohla sehnat práci, šla jsem do předčasného důchodu.

Znám některé důchodce, kteří jsou na tom jako já. Před důchodem měli úraz, byli nemocní atd. A ta naše vláda – ti, co mají malé důchody, dostanou málo, a ti, co mají velké důchody, dostanou víc. Taková je valorizace u nás, v Kocourkově.

Na všechno, co jsem zde napsala, mám doklad. Děkuji.

Zdraví vás Vacková, Liberec

Milí čtenáři,
děkujeme všem za milá přání vánoční i adventní. Věříme, že jste si svátky užili a že nám zachováte svou přízeň i v nadcházejícím roce

REDAKCE



Přejeme celé redakci krásné a bohaté svátky vánoční a vše nejlepší, hlavně zdraví do nového roku. Přikládáme obrázek našeho brněnského betlému před radnicí s přáním.

Eva a Jaroslav Klímovi



Milá redakce,
ze srdce vám přeji pozhnaný advent a klidné rozjímavé dny. Hezký advent!

Anna Zvoníčková,
seniorka z Valašska

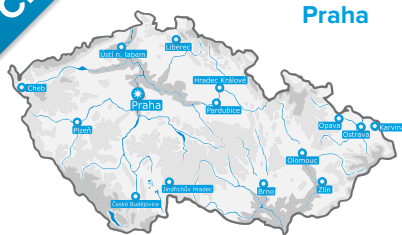
Vážení,
dovolte mi poděkovat za celoroční spolupráci a popřát do nového roku hodně zdraví, štěstí a spokojenosti.
S pozdravem

Marcela Štveráková



**PORADNY
RS ČR**

PRO VŠECHNY SENIORY ZDARMA



Praha



234 462 074-7



www.rscr.cz



**Rada seniorů
České republiky**
zapsaný svaz spolků



Rada seniorů České republiky

Náměstí W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3

(Sídlo pražské poradny RS ČR je v Domě odborových svazů)

BRNO:

Dům odborových služeb,
Malinovského nám. 4 – kancelář 414
Telefon: 532 269 414
E-mail: poradna.brno@rscr.cz
Vedoucím regionálního pracoviště je
JUDr. Eliška Skuhrovcová.
Předsedou KRS JMK je Ing. Milan Hemzal.

ČESKÉ BUDĚJOVICE:

Žižkova 12/309, telefon: 387 718 313
E-mail: Jc.rscr@seznam.cz
Úřední hodiny: úterý, středa vždy 9–13 hod.
Před. KRS JČK je JUDr. Bohumil Bezemek.

HRADEC KRÁLOVÉ:

Dům odborových služeb,
Gočárová 1620 – kancelář 405
Telefon: 495 521 048
E-mail: poradna.hradec.kr@rscr.cz
Vedoucím regionálního pracoviště je
JUDr. Vladimír Neškudla.
Předsedkyně KRS HK je Ing. Růžena Rýglová.

KLADNO:

Náměstí Sítná 3106, 1. patro
Telefon: 739 944 655 v úřední hodiny
Úřední hodiny: čtvrtek 13–16 hod.
E-mail: rs.kraj@seznam.cz
Předsedou KRS SČK je Miloslav Vajs.

OSTRAVA:

Dům odborových služeb, U Tiskárny 578/1, 3. patro
Telefon: 596 104 221–2, 723 697 356, Ing. Karel Žák
Právní poradna – Mgr. Sonja Brlohová, tel. 737 106 451
Úřední hodiny úterý a středa 13–17 hodin
E-mail: poradna.ostava@rscr.cz
Vedoucím regionálního pracoviště je Ing. Oldřich Pospíšil.
Webové stránky krajské Rady MS kraje:
www.ms-seniors.cz
Předsedou KRS MSK je Ing. Pavel Gluc.

PLZEŇ:

Právní poradenství starobním důchodcům:
Tomanova 5, 4. poschodí, každý čtvrtek od 15 do 17 hodin.
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 Leoš Jochec.

ZLÍN:

Kvítková 4323, telefon: 606 171 503
E-mail: rscr.zlin@seznam.cz
Návštěvní hodiny: pondělí 10–12 hod.
Předsedkyně KRS ZK je Iva Pilková.

**DALŠÍ ČÍSLO DS
VYCHÁZÍ
25. LEDNA 2019**

HLEDÁTE VY NEBO VAŠI ZNÁMÍ MARNĚ DOBU SENIORŮ VE SVÉM OKOLÍ?

Napište nám, odkud jste a kde časopis nemůžete sehnat, pokusíme se časopis
v okolí vašeho bydliště zajistit! Psát můžete na e-mail dobaseniou@rscr.cz nebo na
pavel.riha@volny.cz

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

Šéfredaktor Ing. Lenka Desatová. Adresa redakce a inzerce: Nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3-Žižkov, e-mail: 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 Sedláková. Tisk: Triangl, a. s. Rozšiřují PNS a Česká pošta, předplatné společnost Digital – ICT, s. r. o., Ve Žlábku 1800/77, 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.

JSME VŠUDE TAM, KDE STARŠÍ GENERACI O NĚCO JDE

Jediný celostátní měsíčník v ČR, který vydávají samotní senioři.
Informace, rozhovory, reportáže a poradny, které potřebujete.
Zajímavosti, zábava a soutěže o ceny, které Vám osladí den.



**PŘEDPLATNÝM DS URČITĚ UDĚLÁTE RADOST
I SVÝM BLÍZKÝM A PŘÁTELŮM!**

Ve volném prodeji jen za 18 Kč, v předplatném 16 Kč (ročně 192 Kč). Rozšiřuje PNS, předplatné si zajistíte na adrese A.L.L. production s.r.o, Box 32, 112 21 Praha 1. Tel.: **234 092 851**, e-mail: dobaseniuru@predplatne.cz.

DOBA SENIORŮ JE TU I PRO VÁS. SEZNAMTE SE S NÍ!

Pokud můžete, odstříhnete a stránku jako leták umístíte v místech, která navštěvují senioři.
A nejenom oni. Doba seniorů je tu totiž pro každého, kdo chce vědět víc o životě starší generace.