

DOBA seniorů

č. 9 / XV. ROČNÍK ZÁŘÍ 2019 18 Kč

Cena v předplatném 16 Kč

20

SERIÁL
Ešus –
rodinné
stříbro
z hliníku

str. 15
SOUTĚŽ
Vyhrajte výrobky
na želiřování!

22

PRÁVNÍ PORADNA

Co dělat,
když chcete
změnit
zavěť

11

DS POZVÁNKA

Co všechno
chystá
Památník
Lidice

24

KOSMETIKA

Dopřejte
vlasům
trendy
péči

16

ROZHOVOR MĚSÍCE

JAROSLAV KEPKA

VE VZPOMÍNKÁCH SYNOVCE ONDŘEJE KEPKY



08

Z RS ČR

Rada seniorů se připojila k celoevropské
iniciativě Housing for All



VÁŽENÍ A MILÍ SENIOŘI,

ani v letních měsících vedení Rady seniorů nezahálelo. Naopak. Svolalo do svého sídla tiskovou konferenci, kde přítomné novináře seznámilo se stavem nájemního bydlení seniorů. Představilo rovněž celoevropskou iniciativu za dostupné bydlení s názvem Bydlení pro všechny. Zároveň se rozhodlo k této iniciativě připojit a sbírat podpisy pod petici. Kopii petičního archu proto otiskujeme. Pokud vás zajímají podrobnosti, nalistujte stranu 8. Bližší informace i petiční arch ke stažení najdete rovněž na stránkách Rady seniorů ČR, www.rscr.cz.

S napětím také Rada seniorů sledovala jednání v Senátu o valorizaci penzí na příští rok. Pocity jsou smíšené. Proti návrhu Senátu nemá vedení Rady seniorů námitek, naopak. Pokud by k navýšení navrhovanému Senátem došlo, pomohlo by to omezit dynamiku poklesu náhradového poměru, k němuž dochází už pátým rokem. Obavy však

pramení z toho, že sněmovna se bude návrhem zákona znovu zabývat až v září a není tedy jisté, že se skutečně podaří penze navýšit už od 1. 1. 2020 o vyšší než zákonem stanovenou částku.

V dnešním vydání nenajdete klasický rozhovor, ale vzpomínku režiséra a herce Ondřeje Kepky, který mimochodem mnoho osobností pro náš časopis i fotí, na jeho strýce herce Jaroslava Kepku, s nímž jsme rozhovor plánovali, ale bohužel už nestihli... Představíme vám také nejstarší závodnici IV. mezinárodních her seniorů, zavedeme vás do karlovarského divadla a seznámíme vás s historií ešusu.

Příjemné chvíle
u zářijového čísla přeje

Lenka Desatová

OBSAH

06 AKTUÁLNÍ TÉMA

Zvyšování penzí se vrátilo do sněmovny

03 SENIOR MĚSÍCE

Miroslava Urbancová

04 DS PŘEDPLATNÉ

08 Z RS ČR

Krise nájemního bydlení seniorů
stále není vyřešena

10 DS AKTUÁLNĚ

Láska mezi vráskami

11 DS POZVÁNKA

Památník Lidice myslí i na ty, co už si zažili své

12 ZE ŽIVOTA KRAJŮ

- 12 Exkurze do minipivovárku
- 12 Olomoucká krajská Rada hostila kolegy z Hradce Králové
- 12 Prázdninové sportovní odpoledne
- 13 Senioři v Malenovicích učí mládež šachy
- 13 Strakonští diabetici na zájezdu
- 13 Braňanští důchodci s vnoučaty jižních Čechách
- 13 Výlet na kolech

14 DS ZAJÍMAVOST

Karlovarské městské divadlo

15 SOUTĚŽ O VÝROBKY NA ŽELÍROVÁNÍ

16 ROZHOVOR MĚSÍCE

Jaroslav Kepka ve vzpomínkách
synovce Ondřeje Kepky

20 SERIÁL 43. DÍL

Ešus – rodinné stříbro z hliníku

22 BEZ ČEKÁRNÝ

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

27 TIPY NA VÝLETY

28 SOUTĚŽE

- 28 Sudoku
- 28 Básnička
- 28 Vtipy
- 29 Křížovka

30 TRIBUNA ČTENÁŘŮ

31 ADRESÁŘ PORADEN RS ČR

NEJSTARŠÍ ÚČASTNICE IV. MEZINÁRODNÍCH SPORTOVNÍCH HER – MIROSLAVA URBANCOVÁ

Pokud by se zúčastnila klání Babička roku, nebyla by zas tak výjimečná. Nicméně jako aktivní účastnici IV. mezinárodních sportovních her seniorů jí patřily hned dva primáty. Byla nejen nejstarší ženou v závodním poli, ale nejstarší účastnicí her vůbec. Pokud by vám ale někdo neprozradil, že je to právě ona, těžko byste ji mezi soutěžícími našli. Na 84 let Miroslava Urbancová určitě nevypadá. Vzhledem k tomu, že její vitalita může být inspirací i příkladem pro mnoho mladších, položili jsme jí několik otázek.



JAKÝ MÁTE RECEPT NA KONDICI?

Recepty bohužel nemohu rozdávat, protože každý člověk je individualita. Ale ráda bych se s vámi podělila o dva rozhodující mezníky v mém životě, které mi tuto kondici umožnily získat: první je z mládí. Od svých 11 až 14 let jsem byla předurčena být skleníkovou kytkou, nemocná a opečovávaná s nedomykavostí srdečních chlopní a přísným zákazem tělocviku. Zakázané ovoce však nejlépe chutná. Musím poděkovat našemu panu profesorovi na choceňské ekonomické škole, který nás tak dovedl nadchnout pro svůj předmět, že jsem mu tu písemnou omluvku z tělocviku od lékařů prostě neodevzdala. Čtyři roky

jsem doháněla zameškané, vyzkoušela jsem snad všechny sporty, co tehdy existovaly, od atletiky až třeba i horolezectví (a mnohým jsem zůstala věrná do stáří – namátkou to jsou lyže, kolo, turistika, plavání, cvičení v Sokole).

Jak mi ta kondice byla dobrá, když jsme pak založili rodinu a chtěli bydlet! Pamětníci vědí, že jsme si museli všechno dělat sami: od kopání základů po kácení stromů v lese na potřebná prkna. Nikdy jsem se nevyhýbala těžší fyzické práci. Až po mnoha letech jsem si uvědomila, jak toto dětské rozhodnutí obohatilo celý můj život o spoustu nádherných zážitků v přírodě celé Evropy. Jsem ráda, že jsem za to

stihla poděkovat i našemu profesorovi tělocviku. Druhým mezníkem bylo mých 60 let, kdy jsem chodila o holích s krutými bolestmi od zad až do lýtek. Bylo to od páteře. V léčebně v Luži mě naučili cílené cviky. Ani po návratu jsem nepřestávala poctivě cvičit a asi za 14 dní, jako když mávne proutkem, bolesti ustaly. Divíte se, že věřím na pohyb? Jen ten upevňuje kondici. Na konec bych jeden celkem známý recept mohla dát: berte život z té lepší stránky – s úsměvem jde všechno líp, a nepřestávejte se hýbat. Posilovat jde i na lůžku!

CO DĚLÁTE, POKUD ZROVNA NESPORTUJETE?

Starám se o sebe i o domek se zahradou a nepotřebuji zatím žádnou službu. Už čtyři roky tu válčím sama, jen posekat trávu mi přijde občas syn, protože se mi rozbila lehčí sekačka, která mi vyhovovala. Hodně času strávím ručními pracemi, které si přinesu jako novinky z některých kurzů. Chodím do knihovny – čtu nejraději historické a životopisné romány a cestopisy, když už jsem aktivní cestování musela trochu omezit. No a také internet! To je myslím ten největší okrádač o čas.

CO VÁS PŘIVEDLO K ÚČASTI NA HRÁCH?

Na ty mě delegovala místní organizace Seniorů ČR z České Třebové. Mám-li být upřímná, vůbec se mi nechtělo. Nakonec mě přesvědčili a já nelitovala, omládla jsem tam alespoň psychicky nejméně o 15 let a ostudu jsem snad Pardubickému kraji také neudělala.

Byla jsem mile překvapená tím, jak se důchodci umějí úžasně bavit. Nálada byla vynikající a k tomu určitě přispěla také celodenní účast živé hudby. Všichni jsme prožívali utkání jako zamlada. Zapomněli jsme na svá léta a bojovali jako lvi o co nejlepší výsledek. Díky za každou takovou možnost a prožitek.

JAK VYPADÁ VÁŠ BĚŽNÝ DEN?

Z postele mě něco pokaždé vystrčí

a je téměř přesně 7,30. Předsevzeť, že musím zase začít poctivě ráno cvičit, nějak poslední dobou oslabuje. Nasnídám se, pozalévám květiny, na kole objedu to, co ten den potřebuji ve městě vyřídit: nákupy, knihovna, návštěva u lékaře apod. Pak si uvařím oběd, najím se, chvíli si odpočinu a jdu většinou na zahradu. Někdy popadnu auto a jedu se vykoupat, v zimě je to pravidelně každé pondělí krytý bazén. No a kromě prázdnin se jednou týdně scházíme na němčině, dosud jsem navštěvovala univerzitu 3. věku s různými náměty, jednou týdně Sokol pro starší ženy. Moc ráda navštěvuji koncerty a tak mi většinou ten den nestačí. Mohl by být delší, abych stihla ještě děti a vnoučata. Od televize se do postele odeběrám většinou ve tři čtvrtě na jedenáct se strachem, co zase začne bolet a zda se podaří usnout.

PROZRADÍTE, JAK VYPADÁ VÁŠ JÍDELNÍČEK? ZAKAZUJETE SI NĚCO?

Protože si vařím většinou jen pro sebe, tak to nepřeháním a nejčastěji jsou to nějaké rychlovky. Jsem polévková, ta musí být před každým jídlem, ale mám ji navařenou a rozporcovanou v mrazáku, takže nedělám každý den čerstvou. Jen rajskou polévku ani omáčku nemusím. Jinak jídelníček ovlivňuje v současné době úroda na zahrádce. Maso nekupuji často a uzeniny

minimálně. Celoživotně jsem se odřekla syrového masa, takže tatarák jsem ještě neochutnala, ale jinak jím všechno. Celý život dodržuji v jídle pravidelnost a k odpolední siestě mi nesmí chybět kávačka a něco k tomu. Večere jen lehoučké.

ZAPOJUJETE SE I DO ČINNOSTI NĚJAKÉ SENIORSKÉ ORGANIZACE?

Jsem členkou Seniorů ČR v České Třebové, která je určitě svým počtem 400 členů největší v Pardubickém kraji, protože díky svým rozmanitým aktivitám přitahuje stále víc zájemců dokonce i z přilehlých obcí. Pořádá se mnoho jednodenních i týdenních krásných zájezdů, hrají se kuželky, šipky, jezdí se plavat, do divadel na koncerty, organizuje se univerzita 3. věku a mnoho dalšího. Podle časových možností se velice ráda těchto akcí účastním. Bohužel nám ale stále chybí místo, kde bychom se mohli scházet. O klubovně pro seniory se už hovoří řadu let, ale zatím bezvýsledně.

BYLA JSTE NEJSTARŠÍ ÚČASTNÍK, UVIDÍME VÁS MEZI ZÁVODNÍKY I NAPŘESROK?

O účasti příště nemohu vůbec uvažovat. V těchto letech člověk netuší, co bude zítra, natož za rok. Ale bylo by milé, kdybych toho byla ještě schopna.

Lenka Desatová



DOBA seniorů		OBJEDNÁVKOVÝ KUPON		Roční předplatné 192 Kč / Cena za kus jen 16 Kč	
Objednávací ☐		Předplatné formou dárku ☐			
jméno:		složenku odeslat na adresu odesílatele objednávky			
příjmení:		DOBU SENIORŮ objednávám od čísla (včetně)			
ulice:		ZPŮSOB PLATBY			
číslo popisné:		☐ složenkou			
město:		☐ SIPO: spojující č.			
PSČ:		☐ fakturou: IČO/DIČ			
telefon:		☐ bank. převodem č.ú.			
e-mail:		podpis:			

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



OD 65 LET ZDARMA!

Nedopust'te, aby zápal plic pokazil vaše plány

**Chraňte se proti
pneumokokovému zápalu
plic očkováním!**

Požádejte svého lékaře o vakcínu proti pneumokokovým infekcím.

**1 dávka vakcíny Prevenar 13 přispívá
k dlouhodobé ochraně, nutnost
přeočkování nebyla stanovena!**

Ve zvýšeném riziku onemocnění
jsou především pacienti s:

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

Prevenar 13

Pneumokoková polysacharidová konjugovaná vakcína (13valentní, adsorbovaná)

Prevenar 13 je registrovaný léčivý přípravek (vakcína proti pneumokokovým infekcím), jehož výdej je vázán na lékařský předpis. Přečtete 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 PFE, spol. s r. o., Stroupežnického 17, 150 00 Praha 5
tel.: +420 283 004 111, www.pfizer.cz

ZVYŠOVÁNÍ PENZÍ SE VRÁTILO DO SNĚMOVNY

Senát na své schůzi ve čtvrtek 25. července podpořil vládní návrh na zvýšení průměrného starobního důchodu od příštího roku tak, jak odhlasovala sněmovna, a to o 900 korun na 14 373 Kč měsíčně. Návrh zákona se vrací do sněmovny a Rada seniorů a spolu s ní všichni, jichž se týká, sledují, zda k navýšení skutečně dojde od ledna 2020, neboť sněmovna bude zasedat až v září.



Senátem totiž prošel rovněž návrh přidat důchodcům, kteří jsou v penzi 25 let, 1000 korun měsíčně. Proto se zvýšením penzí opět musela znovu zabývat sněmovna. Senát si vynutil mimořádné zasedání Poslanecké sněmovny v poslaneckých prázdninách, a pokud se Poslanecká sněmovna nesejde, tak zřejmě nebude mimořádná valorizace žádná.

Ministryně práce a sociálních věcí Jana Maláčová v Senátu vysvětlovala, že ve státním rozpočtu na toto navýšení nejsou prostředky. Senátoři přesto její slova nevyslyšeli, a to včetně senátorů vládních stran – Sociální demokracie i hnutí ANO.

Co na to předseda Rady seniorů? „Je to samozřejmě komplikace, neboť se bude muset opět sejít sněmovna, v minulosti to bylo na mimořádném zasedání, které ale nyní svoláno nebylo a v tom vidíme kámen úrazu. Nic-

méně věříme, že se vše stihne,“ uvedl a pokračoval: „Na druhou stranu je to od Senátu počín chvályhodný. Pokud by k navrhovanému navýšení došlo, pomohlo by to omezit dynamiku poklesu náhradového poměru, k němuž dochází již pátým rokem. A my jsme s tímto stavem nespokojeni, protože mezigenerační spravedlnost je v České republice v posledních pěti letech na štíru.“

CO TO V PRAXI ZNAMENÁ

Od ledna roku 2020 by penze podle zákona měly vzrůst dle výpočtů Rady seniorů ČR o 753 Kč. Díky vládnímu návrhu to ale bude přibližně o 150 korun víc. Částka se připočítá k procentní výměře každého důchodu, což znamená, že nedojde k poklesu zásluhovosti penzí.

Lenka Desatová

SENÁT

**NÁVRH ZÁKONA, KTERÝM SE MĚNÍ ZÁKON Č. 155/1995 SB.,
O DŮCHODOVÉM POJIŠTĚNÍ, VE ZNĚNÍ POZDĚJŠÍCH PŘEDPISŮ**

Pozměňovací návrh 65. hlasování / vládní návrh

Hlasování 65. / Hlasování 67.

NÁVRH BYL PŘIJAT

STAROSTOVÉ

A NEZÁVISLÍ

Hlasování 65.		Hlasování 67.	
ANO: 17	NE: 0	ANO: 17	NE: 0
Nepřítomen: 2	Zdržel se: 0	Nepřítomen: 2	Zdržel se: 0
JMÉNO	Hlasování 65.	Hlasování 67.	
Miroslav Balatka	Ano	Ano	
Mikuláš Bek	Ano	Ano	
Michael Canov	Ano	Ano	
Tomáš Czernin	Ano	Ano	
Alena Dernerová	Ano	Ano	
Jiří Drahoš	Ano	Ano	
Marek Hilšer	Ano	Ano	
Petr Holeček	Ano	Ano	
Jan Horník	Ano	Ano	
Zdeněk Hřaba	Ano	Ano	
Václav Chaloupek	Nepřítomen	Nepřítomen	
Zbyněk Linhart	Ano	Ano	
Herbert Pavera	Nepřítomen	Nepřítomen	
Jiří Růžicka	Ano	Ano	
David Smoljak	Ano	Ano	
Jan Sobotka	Ano	Ano	
Leopold Sulovský	Ano	Ano	
Jiří Vosecký	Ano	Ano	
Hana Žáková	Ano	Ano	

KDU-ČSL

Hlasování 65.		Hlasování 67.	
ANO: 8	NE: 0	ANO: 8	NE: 0
Nepřítomen: 7	Zdržel se: 0	Nepřítomen: 7	Zdržel se: 0
JMÉNO	Hlasování 65.	Hlasování 67.	
František Bradáč	Ano	Ano	
Jiří Carbol	Nepřítomen	Nepřítomen	
Jiří Čunek	Nepřítomen	Nepřítomen	
Václav Hampl	Ano	Ano	
Miluše Horská	Nepřítomna	Ano	
Anna Hubáčková	Nepřítomna	Nepřítomna	
Renata Chmelová	Ano	Ano	
Šárka Jelínková	Nepřítomna	Nepřítomna	
Lumír Kantor	Ano	Ano	
Patrik Kunčar	Nepřítomen	Nepřítomen	
Zdeněk Papoušek	Ano	Ano	
Jitka Seitlová	Ano	Ano	
Petr Šilar	Ano	Ano	
Alena Šromová	Ano	Ano	
Jaromíra Vítková	Nepřítomna	Nepřítomna	

ČESKÁ STRANA SOCIÁLNĚ DEMOKRATICKÁ

Hlasování 65.		Hlasování 67.	
ANO: 10	NE: 0	ANO: 10	NE: 0
Nepřítomen: 3	Zdržel se: 0	Nepřítomen: 3	Zdržel se: 0
JMÉNO	Hlasování 65.	Hlasování 67.	
Miroslav Antl	Ano	Ano	
Ivo Bárek	Ano	Ano	
Jiří Dienstbier	Ano	Ano	
Karel Kratochvíle	Ano	Ano	
Jaroslav Malý	Nepřítomen	Nepřítomen	
Miroslav Nenutil	Ano	Ano	
Jaromír Strnad	Ano	Ano	
Radek Sušil	Nepřítomen	Nepřítomen	
Milan Štěch	Ano	Ano	
Pavel Štohl	Ano	Ano	
Emilie Třísková	Ano	Ano	
Petr Vícha	Ano	Ano	
Jan Žaloudík	Nepřítomen	Nepřítomen	

ODS

Hlasování 65.		Hlasování 67.	
ANO: 15	NE: 0	ANO: 15	NE: 0
Nepřítomen: 3	Zdržel se: 0	Nepřítomen: 3	Zdržel se: 0
JMÉNO	Hlasování 65.	Hlasování 67.	
Lumír Aschenbrenner	Ano	Ano	
Jiří Burian	Ano	Ano	
Martin Červíček	Ano	Ano	
Ladislav Faktor	Ano	Ano	
Ladislav Chlupáč	Ano	Ano	
Tomáš Jirsa	Ano	Ano	
Pavel Karpíšek	Nepřítomen	Nepřítomen	
Michal Kortyš	Ano	Ano	
Rostislav Košťál	Ano	Ano	
Jaroslav Kubera	Ano	Ano	
Raduan Nwelati	Ano	Ano	
Zdeněk Nytra	Ano	Ano	
Jiří Oberfalzer	Ano	Ano	
Jan Tecl	Ano	Ano	
Ivo Valenta	Ano	Ano	
Vladislav Vilímec	Nepřítomen	Nepřítomen	
Miloš Vystrčil	Ano	Ano	
Jaroslav Zeman	Nepřítomen	Nepřítomen	

ANO POLITICKÉ HNUTÍ

Hlasování 65.		Hlasování 67.	
ANO: 7	NE: 0	ANO: 6	NE: 0
Nepřítomen: 0	Zdržel se: 0	Nepřítomen: 1	Zdržel se: 0
JMÉNO	Hlasování 65.	Hlasování 67.	
Miroslav Adámek	Ano	Ano	
Jiří Cieñciała	Ano	Ano	
Jiří Dušek	Ano	Ano	
Zdeňka Hamousová	Ano	Ano	
Peter Koliba	Ano	Ano	
Ladislav Václavec	Ano	Nepřítomen	
Jaroslav Větrovský	Ano	Ano	

SENÁTOR 21

Hlasování 65.		Hlasování 67.	
ANO: 3	NE: 0	ANO: 3	NE: 0
Nepřítomen: 3	Zdržel se: 0	Nepřítomen: 3	Zdržel se: 0
JMÉNO	Hlasování 65.	Hlasování 67.	
Tomáš Golář	Ano	Ano	
Ladislav Kos	Nepřítomen	Nepřítomen	
Václav Láška	Ano	Ano	
Petr Orel	Nepřítomen	Nepřítomen	
Přemysl Rabas	Nepřítomen	Nepřítomen	
Lukáš Wagenknecht	Ano	Ano	

NEZAŘAZENÍ

Hlasování 65.		Hlasování 67.	
ANO: 1	NE: 0	ANO: 1	NE: 0
Nepřítomen: 2	Zdržel se: 0	Nepřítomen: 2	Zdržel se: 0
JMÉNO	Hlasování 65.	Hlasování 67.	
Jaroslav Doubrava	Nepřítomen	Nepřítomen	
Pavel Fischer	Ano	Ano	
Jitka Chalánková	Nepřítomna	Nepřítomna	

KRIZE NÁJEMNÍHO BYDLENÍ SENIORŮ STÁLE NENÍ VYŘEŠENA

Tiskovou konferenci s tímto názvem uspořádala Rada seniorů České republiky. Jejím cílem bylo nejen opět připomenout neutěšenou situaci zejména osamocených seniorů a seniorek, kteří žijí v nájemních bytech, ale také představit celoevropskou iniciativu Housing for All – Bydlení pro všechny, k níž se Rada seniorů připojila.



V kanceláři předsedy Rady seniorů bylo plno. Na otázky přítomných novinářů odpovídali předseda Rady seniorů dr. Zdeněk Pernes a statutární místopředseda Ing. Milan Taraba.

Zdeněk Pernes nejprve seznámil přítomné s fakty – ceny nájmu v Praze vzrostly za poslední čtyři roky o 58 % a v Brně za stejné časové období o 44 %. Kořeny problému je třeba hledat před 30 lety, kdy z dnešního pohledu došlo k neuváženému zastavení tzv. komplexní bytové výstavby bez přiměřené náhrady. „Bytová výstavba skokově poklesla. Pokud by byl zachován předlistopadový trend, mohlo být oproti skutečnosti postaveno 607 500 bytů, takže aktuální obrovský převis poptávky nad nabídkou by v podstatě neexistoval, tím pádem by i cena nájmu byla někde jinde,“ vysvětloval předseda Pernes.

Ruku v ruce se zastavením výstavby bytů došlo k bezúplatnému převodu státních nájemních bytů na obce, které je zprivatizovaly nebo prodaly. Privatizací a masovým odprodejem obecních bytů se města a obce zbavily přirozené regulativní funkce trhu. V Praze je nyní 40 zájemců o jeden nájemní byt a průměrná cena nájemného narostla na 412 Kč za 1 m² podlahové plochy bytu! To je důsledek.

Seniři z nájemních bytů v Praze, Brně a v převážné většině krajských měst mají velký problém se zaplacením nájmu. Jde o významné selhání společenské funkce měst. Například Praha obhospodařuje 5 %, Plzeň 3,35 % a Ústí nad Labem 1,29 % celkového bytového fondu.



Poté si vzal slovo předseda Sdružení nájemníků a statutární místopředseda Rady seniorů Ing. Milan Taraba, který představil iniciativu Housing for All. „Ta vznikla na mezinárodní konferenci ve Vídni koncem loňského roku. Konference se tehdy zúčastnily jak vládní delegace, tak zástupci neziskového sektoru.“ Doplnuje, že jedním z prvních podporovatelů iniciativy se stalo město Vídeň prostřednictvím svého primátora dr. Ludwiga. Vídeň zároveň nabízí návrhy řešení, které se v ní osvědčily v praxi.

CÍLE INICIATIVY JSOU:

- Snadnější přístup k dostupnému bydlení pro všechny.
- Výjimka z Maastrichtských kritérií na veřejné investice do dostupného bydlení.
- Zajištění jednoduššího čerpání financí z EU pro veřejné a neziskové organizace poskytující dostupné bydlení.
- Narovnání podmínek mezi tradičními modely ubytování a provozovateli digitálních platform pro krátkodobé pronájem a sestavení

statistických podkladů k problematice bydlení.

Pokud se do března 2020 podaří sebrat alespoň 1 milion podpisů občanů EU, bude se muset požadavky zabývat Evropská komise i Evropský parlament.

Rada seniorů přijímá iniciativu Sdružení nájemníků České republiky Bydlení pro všechny za iniciativu celé Rady seniorů České republiky. Vyzývá české seniory a seniorky i celou českou veřejnost k masové podpoře petice na její podporu. Petiční archy jsou k dispozici na webových stránkách www.rscr.cz, www.sncr.cz i v zářijovém vydání měsíčníku Doba seniorů. Po vyplnění je lze zaslat na adresu Rady seniorů ČR – nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3-Žižkov, Sdružení nájemníků ČR – nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3-Žižkov, či na Spolek Europeans for Affordable – Housing for All, Althanstrasse 8, 1090 WIEN, Austria.

Lenka Desatová

Foto: Klára Pačesová

FORMULÁŘ PROHLÁŠENÍ O PODPOŘE EVROPSKÉ OBČANSKÉ INICIATIVY:' Housing for All	
1. Všechny osoby podepsané na tomto formuláři jsou držitelé čísla osobního dokladu tohoto státu: ČESKÁ REPUBLIKA Informace o osobních identifikačních číslech / číslech osobních dokladů, z nichž jedno musí být uvedeno, naleznete v části C přílohy III nařízení (EU) č. 211/2011.	
2. Registrační číslo Evropské komise ECI(2019)000003	3. Datum registrace: 18/03/2019
4. Internetová adresa této navrhované občanské iniciativy v registru Evropské komise: http://ec.europa.eu/citizens-initiative/public/initiatives/ongoing/details/2019/000003	
5. Název této navrhované občanské iniciativy: Housing for All	
6. Předmět: Účelem této evropské občanské iniciativy je zasadit se o vytvoření lepších podmínek právního a finančního rámce, které usnadní přístup k bydlení všem občanům v Evropě.	
7. Hlavní cíle: Vybízíme EU, aby podnikla kroky k usnadnění přístupu k bydlení pro všechny obyvatele Evropy. K nim patří snadnější přístup všech osob k sociálnímu a cenově dostupnému bydlení, neuplatňování mastrichtských kritérií na veřejné investice do cenově dostupného bydlení, snadnější přístup k finančním prostředkům EU pro realitní developery v oblasti neziskového a sociálního bydlení, sociální, na konkurenci založená pravidla pro krátkodobé pronájmy a sestavování statistik o potřebách bydlení v Evropě.	
8. Jméno, příjmení a elektronické adresy registrovaných kontaktních osob: Karin ZAUNER (karin.zauner@housingforall.eu), Santiago MAS DE XAXAS FAUS (PAH@housingforall.eu)	
9. Jméno a příjmení dalších registrovaných organizátorů: LISA WINTER, Pavlos KALOSINATOS, Iva MARČETIĆ, Ana Rita TELES DO PATROCÍNIO SILVA, Jana KIMVALL HAGEL	
10. Internetová stránka této navrhované občanské iniciativy (pokud existuje): www.housingforall.eu	

VYPLNÍ PODEPSANÉ OSOBY – VELKÝMI PÍSMENY: - Veškeré údaje na tomto formuláři jsou povinné, pokud není stanoveno jinak.

„Prohlašuji, že mnou poskytnuté informace v tomto formuláři jsou správné a že jsem dosud tuto navrhovanou občanskou iniciativu nepodpořil/a.“

[illegible]

¹ Formulář je vytisknuto na jednom listu. Organizátoři mohou použít oboustranný list.

² Podpis není povinný, pokud je formulář zaslán elektronicky prostřednictvím online systému sběru podle článku 6 nařízení (EU) č. 211/2011.

[illegible]

Festival nejen pro všechny s handicapem



4-6 ŘÍJEN 2019



Život bez bariér

M. Zuh

www.cerna-louka.cz
 cerna.louka.ostrava

LÁSKA MEZI VRÁSKAMI

Babička a dědeček tráví svůj čas v důchodu hlídáním vnoučat, pečením a vařením pro občasně návštěvy svých dětí, ti aktivnější návštěvami galerií a divadel, jiní sledováním televizních pořadů o vaření, vědomostních soutěží či nekonečných seriálů. A za dlouhých zimních večerů jako o závod luští křížovky při poslechu Bílé orchideje od Evy a Vaška...



Tak nějak vypadá stereotypní pohled naší společnosti na život seniorů, v tomto úvodu samozřejmě schválně dohnáný do extrému. Kdybychom ale řekli, že za dlouhých zimních večerů se babička s dědou líbají při svíčkách, něžně se milují a oddávají sexuální hrátkám, bylo by to pro mnohé jen těžko akceptovatelné. Je to představa, na kterou řada z nás nikdy nepomyslela, nebo se nám jeví jako nepravděpodobná, nereálná nebo – řekněme si to na rovinu – dokonce odpuzivá.

Jedno okřídlené romantické heslo tvrdí, že láska kvete v každém věku. Ale aby bylo toto rčení v souladu se společenskými předsudky, měli bychom ho doplnit takto: Láska kvete v každém věku, ale v důchodu už se projevuje maximálně pusou na tvář. Takový ale skutečný život není. A nic na tom nezmění ani to, že se o lásce a sexu ve stáří v naší společnosti ani v roce 2019 příliš nemluví.

Běžně se přitom píší články, vycházejí knihy a vznikají televizní pořady o aktivním stylu života v seniorském věku, o potřebě trénovat mozek i po šedesátce, o nutnosti pěstovat vztahy mladé a starší generace, o tom, co mají senioři jíst, co pít, jak cvičit... Jednoduše řečeno, jak vést plnohodnotný život ve stáří je velmi rozšířené téma. Neustále se opakuje, že věk je jen číslo a záleží pouze na nás, jak se s ním vypořádáme. A tady se dostáváme k tomu, jak nesmyslné je tabuizování tématu sexu ve stáří. Copak láska, intimnosti a sex nejsou důležitou

součástí plnohodnotného života? Samozřejmě že jsou. A je jisté, že touha po tom být milován, milovat a také milovat se ve fyzickém slova smyslu nemizí v den, kdy odejdeme do důchodu.

Výzkumy a průzkumy mezi seniory už jasně dokázaly, že sexuální potřeby s přibývajícím věkem neutuchají. Například výzkum univerzity v Manchesteru v roce 2015 zjistil, že 54 procent mužů a 31 procent žen starších 70 let má pravidelně sex alespoň dvakrát v měsíci. A pak je tu diplomová práce Mgr. Elišky Steklíkové z Filozofické fakulty Univerzity Karlovy z roku 2014, která nese název Sexualita seniorů. V této práci autorka mimo jiné uvádí výsledky svého výzkumu, podle kterého se čeští muži starší 60 let věnují sexu v průměru pětikrát měsíčně a české ženy třikrát.

Láska i samotný sexuální život s sebou ve vyšším věku přirozeně přináší různá úskalí a rozdíly oproti nižšímu věku. U seniorů, kteří žijí sami a nemají partnera, se spřízněná duše hledá obtížněji. To je ostatně jedna z věcí, kterou sami vnímají jako problémem. Pro seniory je často obtížnější rozeznat, kdy je náklonost druhého člověka myšlena upřímně, a kdy jde naopak o někoho, kdo chce jejich citů pouze zneužít například k vlastnímu finančnímu obohacení. Další negativní roli pak hraje právě tabuizace tohoto tématu. Řada starších lidí v důchodu má pocit, že by bylo skoro neslušné, aby si ve svém věku začali milostný román. Mají strach, co by tomu řekli jejich děti, vnoučata, přátelé či sousedé.

U sexu seniorů jsou samozřejmě také jistá specifika oproti sexu v mladším věku, ale rozhodně to není nic zásadního. Záleží vždy na konkrétním zdravotním stavu milenců, ale obecně snad lze jen říct, že stačí při milování vypustit některé příliš

akrobatické polohy. Navíc většinu zdravotních komplikací, které mohou mít na sexuální život v důchodovém věku vliv, lze konzultovat a vyřešit s lékařem. A tady se opět dostáváme k tomu, jak negativně se může nepřípouštění tématu lásky a sexu seniorů do veřejné debaty promítnout do reálného života. Protože dokud my sami budeme považovat toto téma za tabu, nebudeme o něm schopni uvažovat, natož mluvit, budou na tom současní i budoucí senioři stejně. Budou se stydět nebo dokonce bát konzultovat zdánlivě choulostivé věci s lékařem a raději si odeprou to, co by jejich život mohlo učinit šťastnějším a plnohodnotnějším.

V tomto článku není prostor pro detailnější rozebrání tohoto zajímavého tématu. A je třeba dodat, že i když stále jde o velké celospolečenské tabu, není to tak, že by se o něm nemluvalo vůbec. Například projekt Ministerstva práce a sociálních věcí ČR s názvem „Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň“ pořádal několik kulatých stolů, jejichž ústředními motivy byly právě láska a sex ve stáří. Přesto je toto téma potřeba mnohem více rozšířit jak v odborných kruzích, tak především mezi lidmi obecně. Poselství tohoto článku bychom pak mohli shrnout do parafráze známého chorálu: Lásky a sexu se nelekajte, na množství let nehleďte.



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



#seniořivkrajích

PAMÁTNÍK LIDICE MYSLÍ I NA TY, CO UŽ SI ZAŽILI SVÉ

Památník Lidice pečující o trvalou vzpomínku na obec Lidice je zde pro všechny bez výjimky. V dnešní době však přece jen jedna skupina svou symbolikou převládá. Jsou jí lidé důchodového věku, kterým do jejich životů nějakým způsobem zasáhl osudový rok 1942. V červnu tohoto roku nacisté vypálili Lidice a víc než polovina obyvatel se nedožila konce války.



I proto už několik let Památník Lidice úzce spolupracuje s krajskou Radou seniorů Středočeského kraje. Ta mimo jiné právě zde organizuje tradiční Běh míru Kladno–Lidice.

Co Památník nabízí? K vidění je toho víc, než se může na první pohled zdát. V muzeu si můžete projít stálou expozici A nevinní byli vinni. Pod terasou dvouramenného schodiště sestupujícího k pietnímu území se vyskytuje síň In memoriam, kde uvidíte do 19. září výstavu o letcích RAF, poté zde bude prezentována kapitola o Lidicích vztahující se k roku 1989. Na nádvoří je situována další síň, Pod Terasou, která je využívána k výstavám historického charakteru, nyní zejména o Lidicích spojených s událostmi do roku 1942. Asi 600 metrů od muzea se nachází Lidická galerie, kde stojí zato si v přízemí prohlédnout expozici sbírky Remember Lidice. V prvním patře je pak instalována výstava 47. ročníku Mezinárodní dětské výtvarné výstavy Lidice. Prostor galerie doplňuje zahrada, v níž se za slunného počasí pořádají různé kulturní akce. Příjemnou procházku s kontrastními myšlenkami na minulost zaručuje pietní území s hromad-

ným hrobem lidických mužů či sousoším dětí. Opečovávaný růžový sad, na kterém se konají třeba svatby, vám vrátí mnohem pozitivnější rozpoložení vašeho jinak krásně stráveného dne.

V neposlední řadě si můžete udělat konkrétní obrázek o stavbě nových Lidic, a to prohlídkou rodinného domku č. p. 116 nedaleko Lidické galerie. Expozice Stavíme nové Lidice otevírá kapitolu přibližující osudy obce Lidice po roce 1945. Tragické vyhlazení Lidic způsobilo ve světě šok a nemalou vlnu solidarity. Okamžitě začaly vznikat pomníky či sbírky na stavbu nových Lidic. Tou nejvýznamnější se stala sbírka ve Stoke-on-Trent ve Velké Británii. Po válce proběhla velká architektonická soutěž, aby byl v roce 1947 položen základní kámen nových Lidic. Expozice je tak významným příspěvkem nejen pro poznání poválečných dějin architektury a designu, ale podkryje i dosud stále málo zmapovanou historii a politické pozadí poválečné obnovy Československa.

Ať už nyní či bývalí obyvatelé Lidic, jejich příbuzní, kamarádi či známí, kteří sami zažili způsob tohoto

bydlení v druhé polovině minulého století, mohou vzpomínat na onen způsob žití v autentickém prostoru jednoho z tehdejších domů. Expozice je pomyslně rozdělena do dvou zón. První zónou je původní bytový prostor, kde se návštěvník ocitá v interiéru přelomu 50. a 60. let 20. století. Navštívit tak lze obývací pokoj s jídelním koutem, kuchyni se spížírnou, koupelnu s toaletou, ložnici rodičů, dětský pokoj či podkroví. Součástí expozice jsou záměrně vizuálně nenápadné panely, na kterých spatříte tuto tematiku vyjádřenou komplexním způsobem.

Pokud chcete v Lidicích prožít akci plnou akce, a sice Lidický okruh, přijďte ráno 14. září! Buďte se budete moci osobně zúčastnit této spanilé jízdy veteránů (automobily, motocykly), nebo jednoduše prožít velmi bohatý program. Vystoupí zde například skupina Horváth band, Postoloprtské mažoretky či Dobová móda Telč.

www.lidice-memorial.cz
lidice@lidice-memorial.cz
 Tel.: 312 253 063

Roman Škoda

EXKURZE DO MINIPIVOVÁRKU

V blízkosti říčky Holčiny ve Vojkovících na Frýdeckomístecku stojí usedlost, která kdysi na konci 18. století patřila sedlákově Tesarčíkově. Ten ji později vyměnil za pozemky s vévodou Albrechtem Habsburským. V tehdejší hospodě se začala v roce 1890 vyrábět proslulá kořalka „Vojkovická hořká“. V listopadu 2016 koupil objekt s přílehlými parcelami majitel Pivovaru Koniček Mojmir Velký. Dnes areál nese název Koničkův dvůr. Návštěvníkům je nabízena exkurze a na tu vyrazila rovněž

třicítka členů KD Střítež. V rámci prohlídky ochutnali v Medárně medovinu, pak zamířili do místností minipivovárku Koňovárku, kde si můžete po dohodě se sládkem uvařit vlastní pivo i s pojmenováním! Exkurze byla zakončena venkovním posezením a ochutnáním místních specialit. Výběr byl vsutku bohatý a názvy jako Poník, Višňák, Ryzák, Vraník či Bělouš dávaly tušit, o co jde. Výlet se opravdu vydařil a většina si ještě před odjezdem domů šla nakoupit nějaký ten „koničkovský suvenýr.“



Karel Moškoř

Foto: autor

OLOMOUCKÁ KRAJSKÁ RADA HOSTILA KOLEGY Z HRADCE KRÁLOVÉ



Do hanácké metropole se na pozvání krajské Rady seniorů Olomouckého kraje vypravili senioři z Hradce Králové. Dopoledne pro ně byla připravena komentovaná prohlídka města, odpo-

ledne pak přátelské setkání seniorů ve Velkém Týnci. Zde probíhal již 12. ročník akce s názvem Zahradní slavnosti, pořádaný seniorským klubem ve Velkém Týnci. Na nich se střídala vystoupení amatérských tanečních skupin ze seniorských klubů na Olomoucku. Pozvání vystoupit neodmítli ani senioři z Hradce Králové – Sestry Chalupovy v čele s předsedkyní krajské Rady seniorů Královéhradeckého kraje, které předvedly eleganci 1. republiky.

K tanci a poslechu hrála již tradičně kapela Allegro manželů Hesových.

Společenské odpoledne ve Velkém Týnci je jedna ze seniorských aktivit pod značkou Senioři sobě.

Krajská Rada seniorů Olomouckého kraje děkuje touto cestou seniorklubu z Velkého Týnce pod vedením paní Drahůšky Živcové za pozvání a spolupráci. Děkuje také Jiřímu Hambálkovi, členu předsednictva KRS, za přípravu a realizaci doprovodného programu pro hosty z Hradce Králové.

Milena Hesová

Foto: autorka

PRÁZDNINOVÉ SPORTOVNÍ ODPOLEDNE

Po společném pobytu v Piešťanech se členové Klubu důchodců Střítež opět setkali na svém oblíbeném místě, v areálu U Mařeny, kde mají obvyklá setkání. Tentokrát pro zájemce připravili seniorský víceboj završený vyhodnocením s cenami pro nejlepší a také s opékáním klobásek.

Soutěžilo se v sedmi atypických disciplínách s názvy hajzball, mamlasball, hod kufrem, hod míčky na cíl, hod šipkami, hod kroužky a discgolf.

Do všech disciplín nastoupilo 28 seniorů. Nejlepšími se nakonec stali podle věkových kategorií: Z. Benešová a L. Wojnarová v ženách, M. Nogol a K. Herec mezi muži. Snaha stála za to, jako ceny obdrželi vítězové kromě krásné zlaté medaile také roční předplatné časopisu Doba seniorů.

Karel Moškoř

Foto: autor



SENIORŮ V MALENOVICÍCH UČÍ MLÁDEŽ ŠACHY



V Senior klubu městské části Zlína v Malenovicích probíhají pravidelné šachové tréninky seniorů, kde se od nich učí mládež Šachového klubu Zlín Malenovice. Na trénink pravidelně dochází 6 až 12 dětí ve věku od 9 do 12 let. Žáci tohoto klubu soutěží jako jednotlivci v turnajích, na nichž

získali i několik ocenění. Startují samozřejmě i v družstvech. Zatím posledního úspěchu dosáhli v sezoně 2018–2019, kdy v 1. lize mládeže ČR vybojovali stříbrné medaile.

Josef Tomek

Foto: autor

STRAKONIČTÍ DIABETICI NA ZÁJEZDU

Na prázdninový zájezd se vydali strakoničtí diabetici. Nejprve se vydali do obce Kadov, zde si prohlédli známý Kadovský viklan, pak následovala procházka po návsi. Následně se vypravili na zámek Lnáře, kde pro ně byla připravena prohlídka s průvodkyní. Další zastávkou pak byly Kasejovice s komentovanou pro-



hlídkou synagogy. V Chanovicích si pak prohlédli rozhlednu, skanzen i zámecký park. Všem se zájezd líbil a poděkování patří panu Karlu Hořejšímu, členu Svazu diabetiků, který jej připravil.

Marcela Štveráková

Foto: autorka

BRAŇANŠTÍ DŮCHODCI S VNOUČATY V JIŽNÍCH ČECHÁCH

Členové klubu důchodců Braňany vyrazili spolu se svými vnoučaty na třídní výlet po památkách Jihočeského kraje. Ubytování byli ve středisku SD Bílina blízko města Kardašova Řečice u rybníka Holná. Cestou se zastavili v Třeboni na zámku, prošli tamní náměstí a prohlédli si Schwarzenberskou hrobku. Druhý den pak

vyjeli do Jindřichova Hradce, kde je uchvátíla zpívající fontána a navštívili muzeum s Krýzovými jesličkami. Třetí den vyjeli na prohlídku zámku Červená Lhota, poté pokračovali do Tábora, kde navštívili Muzeum čokolády. Prohlédli si náměstí a po osvětlení zamířili domů.



Miroslava Janoušková

Foto: autorka

VÝLET NA KOLECH

Na výlet na kolech, který vedl do Jedraže, Hořtic u Volyně, Milíkovice, Dobré Vody a přes Sudkovice a Miloňovice zpět do Strakonice, se vydali strakoničtí diabetici. Cestou navštívili hrob zpěváka Michala Tučného i ranč Šimona Pláničky. Celkem

zvládli trasu dlouhou 30 km. Poděkování patří panu Jiřímu Tesařovi, který připravil celou akci včetně prohlídek.

Marcela Štveráková

Foto: autorka



KARLOVARSKÉ MĚSTSKÉ DIVADLO

Karlovy Vary nejsou jen lázně a kolonáda. Mezi skvosty, o nichž se mnoho nemluví, patří například místní divadlo. A právě za jeho historií se nyní vypravíme.

To původní bylo z roku 1788. Ve druhé polovině 19. století však přestalo vyhovovat potřebám rozvíjejícího se lázeňského města. A tak se roku 1883 karlovarská městská rada obrátila přímo na architektonický ateliér Fellner & Helmer, pro které byla stavba prvním realizovaným objektem. Další divadla podle jejich plánu stojí v Praze (Státní opera), Brně (Mahenovo divadlo), Liberci, Jablonci nad Nisou. V Evropě navrhli na 50 divadel.

NOVÉ DIVADLO

V letech 1884–1886 byla postavena nová pseudobarokní budova karlovarského Městského divadla (Stadttheater) za téměř 600 tisíc zlatých. Zavedení elektriny umožňovalo efektivní osvětlení, ventilaci a klimatizaci. Další progresivní technologie přispěly ke zvýšeným bezpečnostním opatřením. Konstrukce stropu byla výhradně ze železa a cihel a ohnivzdorné materiály byly použity také na galeriích, schodech a dalších místech. O malířskou výzdobu budovy se postarali mladí renomovaní vídeňští malíři bratři Gustav a Ernst Klimtovi a Franz Matsch. Slavnostní otevření nové divadelní budovy proběhlo dne 15. května 1886 premiérou Mozartovy opery Figarova svatba, stejně jako kdysi otevření Becherova divadla.

OPONA – ALEGORICKÁ APOTEÓZA BÁSNICKÉHO UMĚNÍ

K divadlu neodmyslitelně patří i ručně malovaná opona. Ta je dílem tří mladých malířů ve věku 22 až 25 let, z nichž Gustav Klimt patří k nejslavnějším secesním malířům Evropy. Opona představuje složitou alegorii: figurální kompozice zobrazuje se-

dícího básníka obklopeného devíti Múzami, které jej inspirují k poetické tvorbě. Nejblíží mu stojí tři Múzy představující divadelnictví – Thaleia (patronka komedie), Euterpé (Múza hudby) s tamburínou v ruce a Terpsichoré (patronka tance). Ležící mladá dívka s amorem ve střední části opony představuje Erató (patronku milostné poezie). Nechybí ani Melpomené (ochránkyně tragédie), Polyhymnia (patronka hymnických zpěvů), Kleió (patronka dějepisectví), patronka eposu – Múza Kalliopé a poslední je Múza Úránia (hvězdářství).

Opona o rozměrech 8,70 x 10,80 m byla sešita ze šesti kusů hrubého plátna o hmotnosti 230 kilogramů. Unikátní malovaná opona z roku 1886 je výtvarným klenotem s nevyčíslitelnou uměleckou a historickou hodnotou.

VÝZDOBA INTERIÉRŮ

Vstupní hala divadla má rokokovou dekoraci. Je zde zavěšen obraz secesní lázeňské společnosti od malíře Wilhelma Gause z doby kolem roku 1900. Hlediště divadla s kapacitou 475 míst je zdobeno rokokovou ornamentikou doplněnou nástěnnou a nástropní malbou od vídeňských secesních malířů bratrů Gustava a Ernsta Klimtových a jejich přítele Franze Matsche. Na stropě hlediště jsou zavěšeny čtyři alegorické nástropní malby na plátně. Malbu Tanec a Potěšení vytvořil Gustav Klimt a malby Hra a Lov Franz Matsch. Autorem fresky s motivy puttů nad proscéníem je Ernst Klimt. Ručně malovanou slavnostní oponu s figurálně bohatou kompozicí s názvem Apoteóza básnického umění vytvořili bratři



Klimtové s Franzem Matschem. Sochařskou výzdobu, která zaujme především ve foyeru, i sousoší na průčelí budovy (Múzy), stejně jako antičtí griffoni, strážci vchodu, jsou opět od Vídeňáka Theodora Friedla. Veškerá svítidla a lustr, a především rokokové lampy na schodišti navrhli samotní architekti Fellner a Helmer. Vznikla zajímavá pseudorokoková architektura, která do výstavných Karlových Varů přenáší velkolepou atmosféru Prahy a Vídně. Společně s unikátním areálem sousedního Grandhotelu Pupp a Císařských lázní tvoří naprosto výjimečnou kolekci, mající řečeno slovy Le Corbusiera „týž sloh a touž eleganci“.

Jaromír Hampel

Foto: autor

SOUTĚŽ O VÝROBKY NA ŽELÍROVÁNÍ

DŽEMY Z BROSKVÍ A ŠVESTEK

Dalším ovocem, s nímž budeme pracovat, jsou meruňky, broskve a švestky. Spolu s Labetou, s tradičním českým výrobcem směsí na pečení, vaření a želírování ve variantě konvenční i bez lepku, jsme pro vás recepty z těchto plodů opět vyzkoušeli. A samozřejmě je tu i oblíbená soutěž. Tři výherci soutěže se mohou těšit na výbavu od Labety na celou želírovací sezonu!



ŠVESTKOVÝ DŽEM S KAKAEM A ČOKOLÁDOU

1 kg švestek, 4 g kakaa, hořká čokoláda podle chuti, citronová kůra z 1 citronu, Želírovací cukr Labeta 4:1

Postup:

Švestky očistíme, vypeckujeme a rozemeleme či rozmixujeme. Přidáme kakao, nejmenno nastrohanou citronovou kůru a nastrohanou hořkou čokoládu. Čokolády přidáme podle chuti, je však potřeba myslet na to, že čím víc čokolády přidáme, tím bude džem sladší. Na závěr přisypeme Želírovací cukr 4:1 a směs důkladně promícháme. Za stálého míchání přivedeme směs k varu a vaříme 3 až 5 minut. Hotovým džemem plníme čisté skleničky, zavíčkovujeme, postavíme dnem vzhůru a necháme zchladnout při pokojové teplotě.

Naše tipy

- I když použijete kyselejší švestky, Želírovací cukr 4:1 by měl bohatě stačit. Počítejte s tím, že přidaná čokoláda džem také osladí. Pokud si nejste jisti, udělejte nejlépe, když džem v průběhu vaření ochutnáte a případně ho dosladíte cukrem nebo další čokoládou.
- Pro středně sladké švestky máme vyzkoušeno, že bohatě postačí 20 g 70% hořké čokolády.
- Nesmí vám bílý cukr přes práh domu? Džem připravíte stejně dobře i s Želírovacím cukrem třtinovým 4:1.



BROSKVOVÝ DŽEM

1,5 kg oloupaných vypeckovaných broskví, 330 g cukru, 1 sáček JamFixu 3:1 Labeta, 1/2 lžičky Kyseliny citronové Labeta

Postup:

Broskve oloupeme, vypeckujeme a rozemeleme nebo rozmixujeme. Přidáme cukr, sáček JamFixu 3:1, lžičku kyseliny citronové a vše důkladně promícháme. Za stálého míchání přivedeme směs k varu a vaříme 3 až 5 minut. Horkým džemem plníme čisté skleničky, zavíčkovujeme, obrátíme dnem vzhůru a při pokojové teplotě necháme zchladnout.

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA:

Přidává se do džemů
při použití výrobku JamFix 3:1 cukr?



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

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

JAROSLAV KEPKA



VE VZPOMÍNKÁCH SYNOVCE ONDŘEJE KEPKY

Letos v srpnu měl Jaroslav Kepka oslavit své 85. narozeniny. Rozhovor s ním jsme odkládali na dobu, až mu bude lépe, bohužel jsme se nedočkali...

Jako dlouholetý člen Divadla na Vinohradech odehrál na zdejších prknech víc než stovku rolí. Po studiích na dva roky zakotvil v Divadle J. K. Tyla v Plzni, poté už zůstal až do konce života věrný Vinohradům. Známe ho z filmů, televize, z rozhlasu a dabingu, namluvil audiopohádky o kocouru Mikešovi či o Makovém mužičkovi.

U vzpomínek na tohoto výrazného, ale velmi skromného českého herce jsme se sešli s jeho synovcem, hercem a režisérem Ondřejem Kepkou, který je i dvorním fotografem našeho časopisu.



V JAKÉ ROLI SI STRÝČKA NEJVÝRAZNĚJI PAMATUJETE?

Je to možná zvláštní, ale v rozhlasové drammatizaci Dostojevského Bílých nocí, kde mě v roli Snílka naprosto okouznil. Tahle nahrávka mě ohromila už jako dítě a mnohokrát jsem se k ní ještě vracel a stále jsem nacházel něco nového, zajímavého, úchvatného.

A CO JEHO DIVADELNÍ ROLE?

Ty asi nejúspěšnější jsem osobně nezažil, ale o jeho výkonech v šedesátých letech ve Vinohradském divadle jsem slyšel mnoho lidí vyprávět – měli ho v paměti třeba jako Mloka v Čapkově a Kohoutově Válce s mloky. Když jsem ho začal vnímat jako divadelního herce, dostával většinou velmi výrazné, ale nikoliv zásadní role. Byl třeba skvělým kostelníkem v Tvrdohlavě ženě, Gadeírem v dramatu Dnes ještě zapadá slunce nad Atlantidou. Chodil jsem do divadla „na strejdu“, viděl jsem téměř všechny inscenace.

DIVADLO HRÁL 58 LET, Z TOHO VÍC NEŽ 40 LET V DIVADLE NA VINOHRADECH, VLASTNĚ AŽ DO KONCE. NIKDY NEUVAŽOVAL, ŽE BY ŠEL JINAM?

Nikdy. Ale věrnost svému divadlu byla typickým znakem herců jeho generace. Vinohradské divadlo miloval a byl v něm maximálně vytížen, vlastně šel z role do role, i když osobně si myslím, že jeho talent nebyl úplně využit, ale to je údělem většiny herců.

PŘESTOŽE BYL HODNĚ NEMOCNÝ, HRANÍ SE DO POSLEDNÍ CHVÍLE NEVZDAL. JAKÁ BYLA JEHO POSLEDNÍ ROLE A JAK S NÍ BYL SPOKOJEN?

Strejda své role nikdy nekritizoval, zpočátku někdy míval problémy s režijním pojetím, ale pak si je vždy zamiloval. Jeho poslední rolí byl Starý švec v divadelní hře Periferie, dokonce byl i hlavní osobností na plakátě této inscenace. Do poslední chvíle na strejdu čekali.

PROZRADÍTE NĚCO O STRÝČKOVĚ RODINĚ?

Byl velmi „nemediální“ tvor, o své rodině na veřejnosti nikdy nemluvil, byl příliš plachý na to, aby se nějak snažil prezentovat prostřednictvím různých populárních pořadů či bulvárních zpráv. Jeho žena ani syn, můj bratranec, se v hereckém prostředí nepohybovali, ale velmi ho podporovali a jeho představení pravidelně navštěvovali.

JAKÉ BYLY JEHO KONÍČKY?

Především fotografování a filmování, k tomu jeho i mého tátu vedl jejich otec, můj děda, který byl velkým znalcem, fotoamatérem. Fotili i filmovali do rodinného archivu, strejda to učil i mě spolu se všemi teoretickými základy, které jsem potřeboval. Byl i velkým milovníkem knih, měl obrovskou knihovnu. Obdivoval Williama Shakespeara a měl různá vydání jeho děl, obdivoval Voskovce a Weriha, miloval pana Horníčka. Také sbí-

ral gramofonové desky s nahrávkami klasické hudby.

BYL CTIŽÁDOSTIVÝ?

Určitě v sobě hereckou ctižádost měl, ale nedával ji zřetelně najevo, chyběl mu herecký egoismus a nekritická průbojnost. Neměl „ostré lokty“. Sázal na dobré výkony ve své práci, s čímž do jisté míry vystačil v tom, co pro něj bylo důležité a podstatné. Možná mu tím ale některé role „utekly“.

STREJDA BYL HEREC, VÁŠ TATÍNEK, JEHO BRATR, UČITEL MATEMATIKY. JAKÁ BYLA JEJICH RODINA, MĚLI BLÍŽ K VĚDĚ, NEBO K UMĚNÍ?

Babička byla doktorka přírodních věd, jedna z prvních u nás, děda byl inženýr. Umělecké ambice nikdy neměli, ale strejdovo nadšení pro divadlo bylo zřejmě už od jeho dětství, takže nikoho nepřekvapilo, že šel za hereckou kariérou. Vystupoval na akcích skautského oddílu a velmi brzy, ještě na střední škole, dostal příležitost k hostování v divadle J. K. Tyla v Plzni jako elév. Jeho bratr Jiří, můj otec, měl spíš exaktní nadání. Oba bratři byli odlišní – i když oba hráli na trubku – můj otec dokonce uvažoval o tom, že půjde studovat na HAMU. Strejdovou touhou bylo divadlo a rodiče ho podporovali a byli na něj hrdí.

VZPOMÍNÁ NA SVÁ STUDENTSKÁ LÉTA?

Na DAMU vzpomínal s velkou lás-



kou. Na svého učitele Miloše Nedbala nedal dopustit, jako mnoho dalších studentů před ním i po něm. Éra studií byla pro něj svatá, na setkání spolužáků chodíval pravidelně, vždy se velmi těšil. Byla to jedna z mála společenských akcí, na které

byl ochoten přijít. Léta se vzpomínalo na jejich absolventské představení v Disku Zpívající Benátky, kde strýc zpíval zavěšený na laně – celá inscenace se prý hodně povedla.

SEŠLI JSTE SE SPOLU NĚKDY

PRACOVNĚ A JAKÁ TO BYLA SPOLUPRÁCE?

Obsazoval jsem ho jako režisér často, i když to nebylo jednoduché. Středa byl při práci velký pedant, nešlo zavolat mu a druhý den natáčet, na vše se dlouze a přepečlivě připravoval. Byl i velkým kritikem – chtěl opravdovou profesní spolupráci, „netahal“ do práce rodinné vazby, a pokud se mu něco nezdálo, hned se ozval, ať už veřejně, nebo v ústraní. Ale já jsem to bral, věděl jsem, že chce to nejlepší.

ZNÁME HO I Z TELEVIZE A FILMU...

Měl velmi rád svou roli v televizním seriálu Konec velkých prázdnin, kde hrál tragickou roli profesora Buchtálka, jednoho z čekajících emigrantů, který se nakonec oběsil. Byl to dobře napsaný seriál podle scénáře Pavla Kohouta a Jeleny Mašínové a získal u diváků velkou pozornost. Ze starších věcí neustále mluvil o TV filmu Celou noc venku režiséra Josefa Henkeho. Tento film je na starém filmovém pásu, snad se upraví a bude se moci vysílat i dnes. Středa dokázal hrát přesvědčivě role tragické i komické, byl hodně obsazován do různých pohádek.

PROČ MYSLÍTE, ŽE TO TAK BYLO?

On byl takový „skřítkovský typ“ – kudrnatý, čertovské kvítko – tak mu také někteří kolegové říkali... Největší popularitu mu přinesla role skřítky v pohádce Rumpelcimprcampr, kterou nebral jako nic výjimečného, ale to se někdy stane, že úspěch přinese role, kterou ani herec nečeká. Pohádka měla velký úspěch a o vánočních svátcích se pravidelně reprizuje. V posledních letech spolupracoval s režisérem Zdeňkem Zelenkou, který si ho oblíbil.

ČEHO JSTE SI NA NĚM VÁŽIL PO HERECKÉ STRÁNCE?

Měl velice zajímavě „namíchané“ dva talenty, které musí herec mít – emotivnost i racionálnost, měl to krásně vyvážené. Dalším jeho plusem byla pohybová a hlasová schopnost. Uměl rozbřezet i rozesmát, nebál se komediální zkratky, grotesky.



MĚL V DIVADLE NĚJAKÉ KAMARÁDY, S NIMIŽ SE SETKÁVAL I V SOUKROMÍ?

Slyšel jsem, že v mládí býval bouřlivák, ale v době, kdy ho pamatuju, nebyl moc družný, spíš uzavřený, a aby chodil třeba s přáteli někam posedět, to vůbec neznám. Myslím, že si ho vážila většina kolegů, kteří v něm cítili poctivost k divadelnímu řemeslu. Víím, že se měli rádi s Otou Brouskem, velmi si ho vážila Eliška Balzerová a Tomáš Töpfer, krásně o něm mluvili Viktor Preiss či Simona Postlerová, která o něm prohlásila, že byl rytířem, klaunem a báječným kolegou.

VĚNOVAL SE I DABINGU...

Ano, a velmi poctivě. Nadaboval především velké anglické inscenace Shakespeara v režii Olgy Walló, například šaška v Králi Learovi. Tenkrát ještě nebylo video, víím, že měl doma anglické originály na kazetách a trénoval. Za celoživotní mistrovství v dabingu získal Cenu Františka Filipovského. Miloval i rozhlas, bral ho stejně vážně jako divadlo. Věřil svému hlasu, který především při práci s mikrofonom ovládal jako málokdo. Uměl s ním mimořádně pracovat – pauzy, chvění, frázování – dokázal vytvářet u posluchačů silné emoce a posilovat představivost.

JAKÉ BYLY JEHO ZVYKLOSTI PŘI STUDIU ROLE?

Neznám nikoho druhého s tak vy-

pracovaným systémem přípravy na roli. Používal několik desítek barevných fixů a zvýrazňovačů, označoval si jimi texty. Přesně věděl, co která barva znamená, a podle toho s rolí pracoval. Moje máma (herečka Gabriela Vránová) to pozorovala s úsměvem, říkala, že je propracovává až moc. V tomto ohledu se velmi lišili. Doma vyžadoval při studiu absolutní klid, na to byl mimořádně citlivý. To byl jeho svět. Poznal jsem dva naprosto odlišné přístupy – máma, která byla schopna ještě hodinu před premiérou večerjet a zařizovat různé neodkladné záležitosti, a strejda, který tři dny před premiérou už nebyl schopen zařídit vůbec nic.

VZPOMÍNÁ VÁŠ TATÍNEK NA JEJICH SPOLEČNÉ MLÁDÍ?

Moc hezky. Strejda byl starší, tedy v určitou dobu vyspělejší, takže ho občas zlobil, a táta jako každý mladší sourozenec nechtěl nosit strejdovo obnošené oblečení. Ale měli se moc rádi. Strejda se brzy – hrál už jako mladý – dostal k určitým příjmům, takže platil různé výlety, táta ho naopak vozil na svém motocyklu, protože strejda nikdy neměl řidičák.

JAK NA NĚJ BUDETE VZPOMÍNAT, ZA CO JSTE MU VDĚČNÝ?

Za přístup, kterým hodnotil mou práci. Měl geniální způsob – dva druhy reakcí. Buď neřekl nic, a to znamenalo, že to byl průšvih, nebo chválil. Byl vůči mně vstřícný, věřil

EXTRA INFO

Z fejetonu Ondřeje Kepky pro Noční mikroforum Českého rozhlasu DVOJKY

Malý velký herec, český Dustin Hoffman, zažil největší divadelní úspěchy v éře pánů Zdenka Pavlíčka a Luboše Pistoria, byly to velké a nezapomenutelné role ve hrách Náměstek, Nanebevstoupení Sašky Krista, Válka s Mloky, Zámek.

S jeho postavou přicházelo na jeviště vždy zvláštní tajemství, charisma, smysl pro komediální zkratku, překvapení, moment improvizace, schopnost vytěžit z minima maximum, pregnantní práce s hlasem a pohybová stylizace.

Mezi jeho mistrovské kousky patří třeba hlavní role v adaptaci povídky Karla Čapka Ukradený kaktus, v jeho podání byl „poetický zloděj“ sukulentů přesně v intencích Čapkova vidění světa. Režisér Pavel Háša, Karel Čapek a Jaroslav Kepka – souznění duší a vždy velký úspěch. V adaptaci Života a díla skladatele Foltýna patří vyhrčené dramatické scény se skvělými Viktorem Preissem a Jaroslavem Kepkou k tomu nejlepšímu, co mohl žánr televizní inscenace nabídnout.

V pokročilém věku jeho schopnost drobné psychologické kresby objevil režisér Zdeněk Zelenka, který pro něj připravil několik velkých televizních postav: například starého laboranta v Hubačově adaptaci románu Arrowsmith.

mi, zajímal se o mou práci, a to mu nikdy nezapomenu. Podporoval mě a v mých režijních výstupech dokázal pojmenovat přednosti i problémy, to jsem potřeboval, to mi pomáhalo. Jeho odchodem jsem neztratil jen strýčka, ale i velkou profesní inspiraci. A to si myslím, že mi bude časem víc a víc docházet.

Eva Procházková

Foto: Ondřej Kepka

RODINNÉ STŘÍBRO Z HLINÍKU

Asi jen málokdo neměl nikdy v ruce ešus – někomu se vybaví ve vzpomínkách z dětských letních táborů nebo na trampské vandry, dalším připomene časy základní vojenské služby nebo chmelovou brigádu.

Trojdílná hliníková jídelní souprava zvaná ešus byla tehdy jedním z fenoménů doby. Do menší nádoby se nalila polévka (ráno čaj), větší posloužila na guláš a knedlíky a víčko se využilo jako podnos pro pečivo. I kvůli jeho praktičnosti mnozí z nás máme ešus stále ještě doma, připravený k nějakému výletu do přírody. Je lehký, nerozbitný a snadno omyvatelný. Pokud se dlouhodobě používal k vaření čaje, jeho vzhled získal typickou tmavou patinu.

KOŘENY V SEVEROČESKÉ TELNICI

A taky si možná vzpomenete na jeden z filmů Vlasty Buriana a jeho písničku „...c. k. polní maršálek, hlavu má jak ešálek...“ Z ešálku – tedy z německého slova Eßschale – jídelní miska – se v Čechách totiž brzy stal ešus. Původně byl určen armádě. Měli je vojáci na obou stranách frontových linií první světové války a později i té druhé. A slouží dodnes. Během doby jen měnil svou podobu. Ta současná má své kořeny v severočeské Telnici. V továrně, která byla založena v roce 1900 a vyráběla se v ní průmyslová keramika, jako jsou zásuvky, elektroporcelán a izolátory.

Od roku 1925 v ní společnost Reichelmann začala zhotovovat hliníkové a kovové nádoby. To šlo dobře na odbyt,



Na prvních českých hliníkových ešusech bylo i ouško k přivěšení na opasek. Z misky zmizelo v sedmdesátých letech minulého století

především za druhé světové války byly polní jídelní soupravy žadáným artiklem. V poválečných letech a v období socialismu vystřídal národně podnik hned několik provozovatelů. Továrnu střídavě vlastnily firmy Meva Roudnice či Sfinx



Český ešus ve své nejnovější podobě. Unikát, který po jeho vzniku mnozí ve světě začali kopírovat

České Budějovice, nicméně v produkci ešusů se stále pokračovalo.

Levné jídelní misky sloužily armádě i v době míru, využívaly je také policie, vězeňská služba či milice.

Tvar byl už hodně podobný tomu dnešnímu. Vojákům v padesátých letech minulého století posloužily ešusy z pocínovaného plechu se zakulaceným dnem. V šedesátých letech se přešlo na hliník a z pocínovaného drátu se vyráběla jen držadla. Vojáci si ešusy za ucha zprvu připevňovali na opasek, ale v sedmdesátých letech došlo ke změně – začali si je vkládat do brašny společně s polní láhví. Ouška se tak stala zbytečnou a aby se ušetřil materiál i energie, nakonec z ešusů úplně zmizela.

RYZE ČESKÝ VYNÁLEZ

Současný tvar dostala hliníková miska až dvacet let po zahájení své výroby.

Klasický hliníkový ešus, jak jej známe dnes, je ryze český vynález. Jenže v době jeho vzniku v období socialismu nikoho nenapadlo jej dát patentovat nebo si udělat průmyslový vzor. Kvůli tomu neznáme nejen jméno autora. Důsledkem bylo i to, že vskutku unikátního výrobku si brzy všimli i ve světě, a protože neexistovaly žádné právní zábrany, začali tam s jeho výrobou. Kopie telnických ešusů proto dnes najdete prakticky v celém světě. Podle českého „vzoru“ se je snaží vyrábět v Indii nebo v Číně. Na originál ale nemají.

„Dnes spousta výrobců kempinkového náčiní utíká z Číny, protože má špatnou pověst. Čínské ešusy jsou sice nerezové, krásně se lesknou a cena je nízká, ale občas praskají,“ upozorňuje Josef Alb, který telnickou továrnu získal v roce 1992 v privatizaci.

„Víme to, protože lidé je reklamují, a tak se k nám občas dostanou. My hned poznáme, že to není náš výrobek,“ líčí majitel firmy, která je jednou ze tří firem v Evropě, jež produkuje kempinkové nádobí. Alb Forming je špičkou v oboru a ešusy prodává nejen do celé Evropy, ale do řady zemí mimo starý kontinent. Znájí je i tisíce lidí, kteří je dostali v rámci mezinárodní humanitární pomoci pro oběti válečných konfliktů nebo různých přírodních katastrof. Pětaosmdesát procent produkce firmy končí v zahraničí. Něco dodává pod vlastním jménem, ale také vyvíjí a dělá výrobky pro velké zahraniční společnosti. Obchody zjevně jdou dobře: od roku 2001 je Alb Forming neustále v zisku.

JAK VZNIKÁ ORIGINÁL

Originální ešusy se vyrábějí tak, že se z potravinářského hliníkového plechu nejdřív vyseknou kotouče, nanese se na ně mazivo, aby v hydraulickém lisu nepraskly, a pak se použitím různých matic „vytáhne“ tvar jídelní misky velké či malé nebo víčka. Následná louhová koupel zbaví polotovary maziva a po několikerém oplachu putují ještě k úpravě povrchu a montáži – přidělení držátek.



Na prvorepublikovém armádním ešusu pro vojáky tehdy nechyběl ani český lvíček



Už prvorepublikový ešus naznačoval, kam asi půjde další vývoj

Jediný kaz nikoli na funkčnosti, ale na kráse – a to doslovně – je zašednutí nebo začernání hliníku, ke kterému dochází při styku s kyselinami z potravin. Není na závadu, nádobí odpovídá hygienickým normám a hon na hliník, ke kterému došlo zejména v 90. letech, byl podle odborníků hlavně marketingovým tahem výrobců nerezové konkurence.

I V NEREZU ČI TITANU

Nicméně i tradiční český ešus si dnes můžete dopřát v nerezovém, nebo dokonce titanovém provedení, což platí i pro veškeré kempingové nádobí, včetně doplnění antiadhez-

ní teflonové vrstvy nebo povrchové úpravy podle požadavku zákazníka – například eloxování nebo moření.

Jak už bylo uvedeno, jméno vynálezce českého hliníkového ešusu vzhledem k poměrům v bývalém socialistickém Československu neznáme. Možné je i to, že u jeho zrodu stálo víc lidí a šlo o týmovou práci. Ať už tomu bylo ale jakkoli, jisté je jedno: na svět přišel produkt, který ačkoli je z hliníku, patří k našemu českému národnímu rodinnému stříbru a je jedním z dalších důkazů o umu českých zlatých ručiček.

František Vonderka

CHCETE ZMĚNIT ZÁVĚŤ?

Dobrý den,

dne 9. 7. 2009 jsem vyhotovila vlastnoručně napsanou závěť, ale nyní se změnila různé věci, pokud jde o přístup možných dědiců, a chci závěť změnit. Proto jsem se rozhodla některé stati z ní vyškrtnout a vložit tam jiné. Změny jsem napsala pod závěť a očíslovala. Může to takto zůstat, bez toho, že by mohly nastat problémy při dědickém řízení? Chtěla bych, aby skutečně dědili ti, co si to zaslouží, a kteří mi pomáhají s prací, když již nezvládám, a ti co budou o mě pečovat ve stáří.

Eva K., Slavkov u Brna

Vzhledem k tomu, že závěť musí být zcela jasně a přesně napsaná, v žádném případě nedoporučuji závěť ponechat přeškrtnutou ani do ní cokoli dopisovat. Naopak je žádoucí ji přepsat, tak jak si ji představujete, aby dnes vypadala. Poté starou závěť roztrhejte nebo spalte, aby již nemohla být při dědickém řízení předložena. Je sice pravda, že platná je závěť, která byla napsána později, ale může se lehce stát, že některá ustanovení staré závěti by mohla platit. Proto vždy předcházející závěť zničit.

POZOR! Existuje-li více vyhotovení závěti, musíte zničit všechny!

Podle platného občanského zákoníku platí, že kdo chce pořizovat závěť v písemné formě beze svědků, musí ji napsat vlastní rukou, samostatně, musí v ní jasně vymežit – kdo odkazuje, kdo je dědicem a uvést jejich identifikační údaje.

V každé závěti musí být uvedeno datum, tj. den, měsíc a rok jejího pořizení. Nesmí jí chybět ani podpis zůstavitele, tj. toho, kdo ji pořizuje. Jinak by byla závěť neplatná!

Totéž platí o nové závěti, kterou budete psát.

PROČ NEŠKRTAT A NEVPISOVAT

Dědické řízení by bylo velmi problematické a napadnutelné. V případě pochybností by muselo být provedeno dokazování, zda podstatné skutečnosti jsou opravdu jasné a není pochyb o tom, koho a co zůstavitel myslel. Dokazování by proběhlo před

soudem. Taktéž by bylo třeba prokázat, že zásahy do závěti, tj. škrty, vpisky apod., skutečně provedla táž osoba – zůstavitelka. Jak jistě tušíte, takové dokazování by bylo velmi složité, protože sama zůstavitelka již nemůže nic potvrdit.

Vlastně by došlo ke dvěma projevům vůle z rozličných dob, které by mohly obsahovat i tak závažnou změnu, jakou je změna dědiců či podílů dědiců. Při změnách můžete lehce zapomenout na datum a podpis u každé změny. Musí to být proto, že jde o nový projev vůle. Pokud tedy změna neobsahuje datum ani podpis (nebo jedno z nich), nemá změna provedená nově ve staré závěti zákonem předepsané náležitosti, a je proto neplatná. V tom případě tedy platí závěť v původním znění a později provedené změny formou „škrtnů a vpisků“ jsou irelevantní.

CO KDYŽ MĚNÍTE SVÉ MAJETKOVÉ POŘÍZENÍ PRO PŘÍPAD SMRTI, ALE K DISPOZICI NENÍ STARÁ ZÁVĚŤ?

Pokud nemáte předcházející (starou) závěť k dispozici, výslovně ji odvoláte, a napíšete další závěť novou.

Odvolání závěti je možné provést ve stejné formě jako pořizení závěti.

JAK POSTUPOVAT PŘI ZÁVĚTI SEPSANÉ NOTÁŘEM

Byla-li závěť pořizena ve formě veřejné listiny, tj. sepsána notářem ve formě notářského zápisu, máte právo kdykoli požadovat, aby vám závěť



byla vydána. Za toto se platí poplatek notáři. Lze ji však vydat jen vám osobně.

Nemáte-li čas, jste například mimo území naší republiky nebo vám to nedovoluje zdravotní stav a nemůžete si závěť osobně vyzvednout, můžete ji rovněž odvolat, a to vlastnoručním odvoláním a sepsáním nové závěti. Odvolání musí mít písemnou podobu.

ZÁVĚREM K ZAPAMATOVÁNÍ

Nikdy v závěti neškrtejte, nepřepisujte, ale napište novou!

Závěť nezapomeňte podepsat a uveďte den, měsíc a rok jejího sepsání.

JINAK BUDE ZÁVĚŤ NEPLATNÁ.

Pak nastane dědění podle zákona, tj. podle dědických tříd, jako by závěť sepsaná nebyla a váš favorit může „ostrouhat“.

JUDr. Zdeňka Vejvalková
odborný právní poradce poradny
RS ČR, Brno

MONITOR, ŠPATNÉ SVĚTLO, TELEVIZE A MOBIL. JAK KAZÍ NÁŠ ZRAK?

Pomalu se krátí dny a prodlužují noci, na dveře klepe podzim a spolu s ním přijde i větší počet dní, kdy trávíme víc času u knihy, televize či počítače než v přírodě. Do jaké míry ale poškozují tyto aktivity náš zrak? A jak je to se čtením za šera? Na to jsme hledali odpověď u odborníků.



EXTRA INFO

JAK OČI CHRÁNÍ

Pokud chcete mít zdravé oči, chraňte je a pečujte o ně stejně jako o jiné části těla. Neberte jejich funkci za samozřejmost. Oči ocení ochranu proti UV záření, cvičení, odpočinek, správnou výživu i kontroly u očního lékaře. Vždyť jimi vnímáme až 80 procent podnětů z okolí. Často jsou každý den vystaveny práci na počítači, klimatizaci, topení nebo slunečnímu záření. V létě je proto v první řadě důležité pořídit si kvalitní sluneční brýle. **Pokud pracujete s počítačem, zařadte do svého režimu pravidlo 20/20/20. Tedy po každých dvaceti minutách práce s počítačem se nejméně na dvacet vteřin zadívejte na bod vzdálený minimálně 20 stop, což odpovídá zhruba šesti metrům. Ulevíte zaostřovacím svalům, procvičíte si oči a zabráníte jejich vysychání.** Podstatné je také upravit osvětlení na pracovním stole a pozici monitoru. Jídelníček obohaťte o čerstvou zeleninu a ovoce. Vyvarujte se kouření, které zvyšuje riziko výskytu některých očních onemocnění. Používejte ochranné brýle při práci s přístroji, které mohou ohrozit zrak. Naplánujte si pravidelné prohlídky u očního lékaře, a pokud máte s očima jakékoliv potíže, vyhledejte ihned lékařskou pomoc.

Největší vývoj krátkozrakosti probíhá do patnácti let věku, v této době je ono zaostřování okem do blízka – zevlování do počítače – mimořádně rizikové a nebezpečné. Monitor je horší než skutečnost, že po večerech svítíme a díváme se z větší dálky na televizi. „V zemích, kde mají velmi složité písmo – například v asijských – a učí se ho už od útlého dětství mnoho hodin denně, je výskyt silné krátkozrakosti mnohonásobně vyšší. Což napovídá tomu, že tato činnost zřejmě opravdu negativně ovlivňuje vývoj lidského zraku,“ vysvětluje primárka Oční kliniky DuoVize Praha Lucie Valešová. V seniorském věku tedy tato aktivita tolik nevádí, ale u vnoučat na to rozhodně dejte pozor.

Co se týče čtení při úsporném osvětlení, vyvrací doktorka Valešová mýtus, že si kazíme oči: „Nedostatek přirozeného světla nemá na oči až tak zásadní vliv.“ Čtení při slabém světle ale vyžaduje větší namáhání očí, aby mohly vykonávat svou funkci. Tím je čtení namáhavější a oči se unaví rychleji. Objevit se pak mohou bolesti hlavy nebo zarudnutí očí.

Když po večerech svítíme a díváme se z větší dálky na televizi, nemusíme tím nutně svým očím škodit, je ale třeba jim tuto aktivitu kompenzovat. „Stačí se víc dívat do dálky a nejlépe v zeleni. Už tím, jak svaly pohybují okem, které se dívá různými směry a na odlišné vzdálenosti, jej zároveň masírují, prokrvují a stimulují zde látkovou výměnu,“ radí Lucie Valešová.

Občas se objevují varovné informace, že i mobilní telefony kazí zrak. Paní primárka Valešová vysvětlila, že při sledování displeje mobilu zapomínáme mrkat, oči se tak vysušují a dřív se unaví. Tento

negativní efekt je ovšem pouze dočasný. Je to zdroj světla, který vede k zužování zornice a přesvětlení sítnice. Oko tedy není přímo v ohrožení, ale zvýšenou námahou se brzy unaví, což se může projevit například pocitem suchých očí, bolestí hlavy, rozmazaným viděním nebo zhoršeným viděním na dálku (tzv. syndrom počítačového vidění). Z výzkumů vyplývá, že pro lidský organismus je kromě intenzity světla důležitá i jeho barva. Nejsilnější účinek má modré světlo, které aktivuje na oční sítnici receptory, které řídí bdělost. Když jsme modrému světlu vystaveni příliš dlouho a ne cyklicky, jak je to v přírodě normální, narušuje se přirozený biorytmus. Večer se nám nechce spát a přes den jsme ospalí a nesoustředění. Toto světlo vydávají také obrazovky počítačů, televizí, chytrých telefonů a tabletů.

Na otázku, jak daleko bychom měli držet mobil od očí, abychom je nenamáhali a nepřetěžovali, Lucie Valešová odpovídá: „Je rozdíl mezi prací s počítačem a tabletem či mobilním telefonem. Na počítač se díváme zhruba ze 75 centimetrů, zatímco na druhé dva obvykle asi ze 30 cm. Čím předměty sledujeme z bližší vzdálenosti, tím je to pro oči namáhavější. Nejvhodnější vzdálenost držení mobilního telefonu pro naše oči je asi 40 cm. Ke zrakovým potížím jsou náchylnější děti, ale pokud mají oči zdravé, zaostřují snáz než dospělí, takže pro ně není tak velký problém mobil používat i několik desítek minut. Trvalým používáním zraku na takto blízkou vzdálenost může dojít k přetížení zaostřovacích svalů a vzniku poruchy spolupráce obou očí, což vede ke vzniku očních problémů.“

DOPŘEJTE VLASŮM TRENDY PÉČI

Máme pro vás pět jednoduchých tipů, s nimiž si udržíte zdravé a lesklé vlasy a nebude vás to stát ani moc času.

PŘEDŠAMPONOVÁ PÉČE

Pro zdravé vlasy je důležité je nejen pravidelně mýt šamponem, ale je třeba také dobře pečovat o vlasovou pokožku. Právě ta je totiž v řadě případů hodně citlivá, a potřebuje tak zvláštní pozornost. Tu jí například můžete věnovat prostřednictvím nové předšamponové péče. Aplikuje se na pokožku hlavy a vlasy ještě před samotným šamponem na suché či vlhké vlasy. Ideální je přípravek do pokožky hlavy jemně vmasírovat. Jeho cílem je důkladnější odstranění všech nečistot, mazu a zbytků stylingových přípravků z vlasů a zároveň zklidnění vlasové pokožky, která se může šamponem často podráždit či vysušit. Předšamponová péče může být třeba v podobě olejů, například L'Oréal Paris Botanicals Lavender Soothing Concoction, která je ideální na suché vlasy a citlivou pokožku.

přípravků, dodá jim lehkost a lesk. Dokonce zabraňuje další tvorbě lupů a suchým vlasům dodá vlácnost. Použít můžete třeba klasický domácí ocet (nálev v poměru 1:1 ředěný vodou přelijte přes vlasy, nechte přibližně deset minut působit a pak z vlasů vlažnou vodou spláchněte) nebo třeba Yves Rocher Malinový ocet pro lesk vlasů.

OLEJOVÝ ZÁZRAK

Tak by se dal nazvat kokosový olej, který působí příznivě nejen na pleť, ale také na vlasy. Nejvíc prospívá suchým a poškozeným vlasům, které intenzivně regeneruje, a to nejlépe jako pravidelný zábal na vlasy. Napomáhá také předcházet roztřepeným konečkům, protože vyživuje vlasové vlákno, vlasy si také déle udrží pružnost a poddajnost a nebudou se tolik lámat ani třepit. A navíc se lépe upra-

krepaté a jen velmi špatně se dají upravit a zkrotit. To platí také v případě, že máte vlasy hodně jemné. Také jim mohlo letní sluníčko pořádně ublížit. Ideální je v tomto případě nechat si vlasy zkrátit u kadeřníka, vlasy se provzdušní, budou poddajnější a účes bude mnohem lépe držet tvar. Při domácím mytí nepoužívejte na jemné vlasy nikdy horkou vodu ani moc pečujících nebo stylingových přípravků, protože vlasy pak víc plihnou a vypadají hodně unaveně.



OCET VLASY „PROBUDÍ“

Máte pocit, že i po umytí šamponem máte vlasy stále mdlé, unavené a viditelně postrádají lesk? Možná jste z nich šampon špatně spláchnuli. Pro rychlou nápravu zkuste ještě použít ocet. Ten má na vlasy blahodárné účinky. Pomůže z nich totiž odstranit zbytky šamponu či stylingových

ví do požadovaného tvaru a nebudou „rozlitané“. Pokud vás trápí lupy, zkuste kokosový olej vmasírovat do pokožky hlavy – ta bude vyživená a suché šupinky se brzy přestanou tvořit.

NOVÝ SESTŘIH

Vlasy bývají po létě často vysušené,

PŘEDEJDĚTE PADÁNÍ VLASŮ

Nadměrné sezonní padání vlasů se obvykle objevuje dvakrát do roka, a to po zimě a také na podzim, jako následek nadměrného působení slunečních paprsků na vlasy. Tak na to myslete už s předstihem a dbejte na to, aby sluníčko vlasy nevysilovalo. Nepřehánějte to ani s fénováním, lepší je zvolit studený vzduch, i s tím si vlasy dobře vysušíte, ale nepoškodíte je. Do jídelníčku zařaďte celozrnné výrobky, fazole, dostatek bílkovin a také železa. Důležitý je také zinek. Ten nejenže pomáhá snižovat cholesterol, ale zpevňuje i nehty a posiluje vlasy. Najdete ho například v pohanec, oříšcích, cizrně nebo dýňových semínkách.

Simona Lišková

KŘEČEK A KŘEČÍK JAKO DOMÁCÍ MAZLÍČEK

Malé roztomilé kuličky s očima jako korálky, přesně tak vypadají některé druhy křečků. Stejně jako dřív se i dnes stále těší velké oblibě a řadí se mezi nejčastější domácí mazlíčky. Zejména rodiny s dětmi si je pořizují jako první zvířátko do domácnosti.

Křeček je malý, poměrně nenáročný a přitom velice bystrý hlodavec. Nečekejte, že budete mít doma zvířátko, které poslouchá nějaké povely, ale při správném a vlídném zacházení se vám odmění přátelskou povahou. Vždy je lepší pořizovat křečka přímo od chovatele. V takovém případě máte jistotu, že je mládě zvyklé na lidskou ruku a bude se tedy výrazně lépe ochočovat. Současně je u chovatele i nižší riziko nějakého onemocnění, zejména pokud jde o parazity. Křečci a křečící jsou samotářská a teritoriální zvířata, proto je přítomnost dalšího jedince velice stresuje. A to je důvod, proč by měli být chováni po jednom. Zpravidla se dva jedinci snesou pouze v době páření, kdy má samička říji. V opačném případě hrozí rvačka a následné poranění. Výjimku tvoří křečící Robertovského a Campbellovi, které je možné chovat ve skupinách. I to je jedno z kritérií, která byste měli brát v úvahu při volbě druhu křečka. Dále jsou to například velikost, zbarvení a délka srsti.

Při výběru křečka se zaměřte na jeho vzhled. Měl by mít lesklou a nadýchanou srst bez lysin. Neměl by mít žádná viditelná poranění, stroupky nebo pupínky. Očička by měla být lesklá bez známek přivírání nebo nějakého výtoku. Doma byste měli mít pro křečka připravené ubytování a krmení. Pro křečky se víc hodí klec. Pozor na dostatečně malý rozstup mříží, aby nemohl utéct. Pro křečičky je naopak vhodnější použít plastový box nebo akvárium, protože nemají tlapky přizpůsobené ke šplhání po mřížích. K základnímu vybavení patří také miska na jídlo. Nejlepší volbou je keramická. Nemusíte se obávat okusování a také



nehrozí, že by ji křeček převrhnul. Na vodu je vhodné koupit napáječku, ale někdy je nutné na přechodnou dobu umístit do klece i mističku na vodu. Malinký křečík nemusí být schopný se z napáječky napít. Další vybavení by měl tvořit kolotoč pro křečky, různé prolézačky, hamáčky na spaní (závěsné látkové postýlky), domečky a schůdky. Nejlepší je vybavení různě obměňovat, aby se křeček nezačal nudit a měl stále co zkoumat.

Co se týče stravy, každému se asi vybaví jejich typické naplněné tvářičky. Tento známý jev umožňuje přítomnost torb, což jsou jakési kapsy sahající od tlamičky až po úroveň pasu. A právě ty si mohou vyplnit stravou na horší časy. Křečci jsou zkrátka velcí jedlíci a krmení je jejich vášeň. Proto je důležité jim zajistit dostatek pohybu, jsou totiž náchylní k nadváze. Jako strava se jim podává speciální směs určená pro křečky. Lze je doplňovat ovocem, zeleninou nebo granulami pro psy.

Každý křeček by měl mít neustále k dispozici čerstvou vodu. Pokud křečkovi poskytnete správnou péči, vhodnou stravu, dostatek pohybu a vhodné obydlí, bývá obvykle zdravý. Ale i přes veškerou péči může samozřejmě kdykoliv onemocnět. Je nutné sledovat zejména zájem o krmení, čistotu srsti kolem ocásku a stav kožičky. Na těchto třech ukazatelích se nejčastěji projeví nějaké zdravotní obtíže. Při sebemenších pochybnostech o zdravotním stavu křečka se neváhejte obrátit na veterinárního lékaře. Nejlépe volte takového, který se věnuje problematice léčby hlodavců.

Na závěr ještě důležité upozornění. Křečci na rozdíl od potkana nebo králíčka nejsou příliš nadšení z dlouhého a častého manipulace. Kdyby bylo na nich, tak by se asi raději obešli bez lidského kontaktu. Pro vyndání křečka z klece je nejvhodnější doba večer, protože jsou v tuto část dne nejvíce aktivní. Manipulace by měla být vždy jemná, klidná a pomalá. Pokud se křeček projevuje bázlivě nebo dokonce ze strachu kousne, raději ho dejte zpátky do domečku. Pozor dávejte hlavně u menších dětí, aby křečkovi nechtěně neublížily. Hrozí nejen nadměrný stres, který nezřídka končí náhlým úhynem, ale také zlomeniny a pohmožděnin. Křeček je drobné zvířátko vyžadující jemné a citlivé zacházení. Při správné péči a vhodném přístupu vás odmění přátelským chováním.

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

ÚRAZOVÉ POJIŠTĚNÍ

V naší poradně jsme probrali cestovní pojištění. Součástí cestovního pojištění je i úrazové pojištění, ale dnes se budeme bavit o úrazovém pojištění jako takovém.

Úrazové pojištění každý vnímá jako odškodnění v případě úrazu. V tom má pravdu, ale není to tak jednoduché. Pokud chcete uzavřít úrazové pojištění pro případ, že se říznete nebo si zlomíte prst a pojišťovna vám vyplátí nějaké nepatrné odškodné, tak to ani nedělejte. Úrazové pojištění by mělo sloužit k něčemu jinému.

Úrazové pojištění, jak už jeho název říká, je pojištění pro případ tělesného poškození v důsledku úrazu. Tělesné poškození může být až smrtelné. Určitě můžete očekávat i nějaké odškodnění ve formě bolestného, nebo dokonce ztíženého společenského uplatnění, ale musíte počítat s tím, že takové odškodnění dostanete až po skončení léčení a v případě trvalých následků i za několik let. Pokud však potřebujete řešit okamžitou situaci, která v důsledku úrazu nastala, pak toto pojištění může krýt dobu hospitalizace v nemocnici nebo v rehabilitačním zařízení prostřednictvím tzv. denního odškodného, nákup zdravotnických pomůcek, například berlí

nebo vozíku, cesty k lékaři, pracovní neschopnost, ale především úrazový důchod nebo invaliditu v důsledku úrazu. Už tento výčet možných odškodnění jasně ukazuje, že úrazové pojištění je určeno především pro lidi, kteří pracují. U některých pojišťoven je tzv. výstupní věk již 70 let, u jiných je vyšší.

Jak už bylo uvedeno, pojištěním úrazu lze sjednat odškodnění na dobu hospitalizace. Sjednává se jako pojistná částka na den, začíná se vyplácet až po karenční době, což je spoluúčast pojištěného pro případy, kdy je hospitalizace jen několikadenní, a sjednává se většinou jen na 365 dní. Pobyt v rehabilitačním zařízení a nákup zdravotnických pomůcek nutných po úraze kryjí jen některé pojišťovny.

Pokud se týká odškodnění v pracovní neschopnosti, pojistná částka i výplata pojistného plnění se sjednává obdobně jako u denního odškodného při pobytu v nemocnici, ale pojištěný musí být zaměstnaný nebo samostatně výdělečně činný. Jedná se

o náhradu ztráty na výdělku, a proto si důchodce odškodnění při pracovní neschopnosti sjednat nemůže. A protože se jedná o odškodnění za ztrátu výdělku, nevyplatí pojišťovna na denním odškodném víc, než je denní výdělek poškozené osoby.

Pokud jde o trvalé následky a bolestné, je třeba sledovat, jakým způsobem pojišťovny vyplácejí pojistné plnění, zda k výplatě používají progresivní nebo lineární metodu a zda bolestné vyplácejí najednou nebo postupně. Záleží i na výši pojistné částky a typu úrazu.

V případě smrti následkem úrazu pak dochází k úhradě nákladů pohřbu a vyplacení pojistné částky, která byla pro případ smrti sjednána. Výplata plnění již nejde pojištěnému, ale buď obmyšlené osobě, tedy osobě určené ve smlouvě, nebo dědicům.

Co je na úrazovém pojištění nejdůležitější? To, že řeší právě nepříjemné situace vzniklé úrazem, jako je hospitalizace, invalidita nebo náklady spojené s dojížděním na léčení či rehabilitaci. V případě úrazového pojištění dětí kryje pojištění náklady, které úrazem dítěte vznikly rodičům, včetně jejich ztráty na výdělku.

A co je na úrazovém pojištění nejlepší? Ti, kteří si mohou dovolit platit několik pojistek, čerpají v případě úrazu odškodnění z každé z nich. Má-li někdo dvě pojistky, dostane dvojí plnění za bolestné, za trvalé následky i jako denní odškodné. Pouze v případě ušlého výdělku obdrží jen tolik, kolik skutečně vydělává.



Stranu připravuje:

Ing. Eva Gmentová, LL.M.

Specialista na vzdělávání v oblasti korporátního pojištění

E.G.I.
Education Grow Insurance

Radičova 2479/7, Praha 6, 169 00

+420 604 338 897

gmentova@eg-egi.cz,

eva.gmentova@seznam.cz

www.eg-egi.cz

TIPY NA ZÁŘÍ

Také první podzimní měsíc je nabitý zajímavými akcemi, tentokrát můžete zavítat do továrny na výrobu letadlových dveří, projít si historii falšování potravin nebo navštívit výstavu u příležitosti 100. narozenin mecenášky umění Medy Mládkové..



HUSÍ SLAVNOSTI V BOSKOVICÍCH

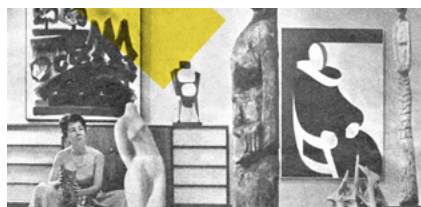
Poslední zářijový víkend bude v Boskovicích patřit 16. ročníku Husích slavností. Místní restaurace tak budou svým hostům nabízet ty nejoblíbenější husí a v řadě případů i kachní pokrmy. Nejinak tomu bude také v Zámeckém skleníku, který se právě pro tuto příležitost promění v restauraci. A proč se husí slavnosti v Boskovicích vůbec konají? Je to připomínka dřívější oblíbenosti boskovických hus, které byly proslulé nejen v blízkém okolí, ale úspěšně prorazily až na vážené vídeňské trhy. Součástí slavností budou také výstavy, koncerty, zábavné pořady, akce pro děti, trh lidových řemesel nebo tvůrčí dílny. Chybět nebude ani návštěvnická soutěž o nejlépe připravenou husu nebo soutěž husopasek.



MUZEUM JANTAROVÉ STEZKY A HEDVÁBNÉ CESTY

Muzeum Jantarové stezky a Hedvábné cesty je první muzeum podrobně se věnující legendárním dálkovým obchodním trasám. Najdete ho na Slezskostravském hradě. Muzeum mapuje historii obchodních cest od Středomoří po Čínu a od Skandinávie až po Jaderské moře. Na výstavě jsou k vidění dosud ještě nikdy nevystavené předměty především ze

soukromých sbírek, které se vztahují právě k proslulým dálkovým trasám.



MEDA, AMBASADORKA UMĚNÍ

Do konce září máte možnost v pražském muzeu moderního umění Muzeu Kampa navštívit výstavu u příležitosti stých narozenin mecenášky Medy Mládkové, která je známa především jako propagátorka a podporovatelka moderního umění a životního stylu. Během svého života ve Spojených státech amerických dala dohromady společně s Janem Mládkem jednu z nejvýznamnějších sbírek středoevropského umění. Expozice se věnuje životu českých mecenášů v Americe, ale pozornost je také věnována jejich domu ve Washingtonu, který se před pádem železné opony stal místem, kde se hezkou řádku let setkávali umělci, intelektuálové a řada dalších osobností.

ŠEJDÍŘI A ŠIZUŇKOVÉ NA ZÁMKU

Zámek Přerov hostí v těchto dnech poměrně netradiční výstavu mapující historii falšování potravin v našich krajích. Sádra v mouce nebo cihla v paprice. Zkrátka lidé se už dřív snažili nejrůznějšími způsoby falšovat potraviny. Kromě falšování potravin se výstava věnuje také jeho odhalování a trestání, a to od středověku až do přijetí prvního zákona o potravinách na konci 19. století. Ten byl přijat roku 1896 v Rakousku-Uhersku. Do té doby se uplatňovaly rozličné tresty, samozřejmostí bývalo zabavování produktů, peněžité pokuty, vězení nebo třeba vypovězení z města. Výstava je otevřená do 27. října.



DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ V AREÁLU LETOV

Chtěli byste vědět, jak se u nás vyrábějí a také montují dveře do velkých dopravních letadel, například typu Boeing? Třeba to a spoustu dalších zajímavostí ze světa dopravních letadel se dozvíte v sobotu 7. září od 11 do 16 hodin během Dne otevřených dveří ve výrobním závodě společnosti Latécoère v areálu Letov v pražských Letňanech. Návštěvníci si navíc budou moci prohlédnout také jednotlivé části výrobních prostor.



INTERNAČNÍ TÁBOR SVATOBOŘICE U KYJOVA

Pokud budete na Moravě, můžete navštívit památník a muzeum ve Svatobořicích u Kyjova. Otevřen byl v roce 2017 na místě internačního tábora, který byl založen už vládou Rakouska-Uherska během první světové války jako tábor pro uprchlíky před ruskou frontou. V letech 1914–1920 jím prošlo víc než 7000 osob. Od Mnichova 1938 byl používán jako internační tábor pro „osoby nespolehlivé pro stát“. Tábor byl sice střežen četnictvem, ale měl všechny atributy koncentračního tábora. Za období internace prošlo lágrem kolem 3500 vězňů. Byly zde vězněny i děti rodičů popravených za heydrichiády.

Simona Lišková

SUDOKU

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

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

LÉTO KONČÍ

Léto venku pomalu končí,
vlaštovky se s námi loučí.
Přiletí zas brzy zjara,
než začne zima, by mladé vychovala.
Za rok o tomto čase
budou tady zase.

Zdenka Olšinová



VTIPY

Automechanik v servise pečlivě prohlédne právě přitaženou škodovku, ale neshledá na ní žádnou závadu. Zavolá si proto zákazníka a rozzlobeně se na něj oboří: „Proč jste volal odtahovou službu? Vždyť tomu vašemu autu nic není!“ Pán popravdě odvěti: „Bydlím tady kousek vedle, tak jsem chtěl ušetřit za benzin.“

VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ

Správné řešení tajenky ze srpnového vydání DS: ... vám za ni dala deset tisíc dolarů!

Na výhry se mohou těšit: **Antonín Holík ze Znojma, Karel Vrbský z Blatné, Jan Štěpánek z Hradce Králové, Zdeňka Krýsllová ze Srbsice a Eva Bartošová z Hradce Králové.**

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 rozverné, 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 pošlou nebo e-mailem zašleme dárkový certifikát.

SUDOKU (23) – Hedvika Lukášová

Dostane od sponzora rubriky nakladatelství Portál publikaci Cvičení mentální kondice.

SOUTĚŽ S LABETOU O SADU PŘÍPRAVKŮ NA ŽELÍROVÁNÍ

Správná odpověď zní: Bio třtinový želírovací cukr 3:1 se hodí spíš pro sladší ovoce.

Výhry posíláme Ivetě Sotorníkové do Biskupic, Evě Marešové do Horažďovic a Jiřině Perutíkové do Palkovic.

SOUTĚŽ O PRODUKTY FORTE HYAL

Odpověď na otázku: Jak se nazývá novinka – nejnovější přírůstek do rodiny přípravků značky Geladrink, který obsahuje hyaluronan sodný? zněla: GELADRINK® FORTE HYAL

Na výhry se mohou těšit: Věra Hamplová, Praha 10, Lenka Pumerová, Třemošnice a Miroslava Urbancová, Česká Třebová.

Tajenku a řešení sudoku z dnešního čísla posílejte na adresu či mail redakce do 15. září 2019.

Pokud chcete soutěžit o výhru, nespomeňte napsat korespondenční adresu, kam ji může sponzor křížovky poslat. Mailová adresa opravdu nestačí!



	STRUK řidč.	GLAZURA na keramice	1	IZABELA dom.	VESPOD	JM. HER. CHÝLKOVÉ	UKAZOV. ZÁJMENO	M	SVORNÍK řidč.	VYCHLÍPENÍ ORGÁNŮ DUTINY BŘÍŠNÍ	PŘED- LOŽKA	2	JIRÁSKO- VY INIC.	NIKOLIV	
UPRAVIT								DRUH ŽÁBY TLAK KRVĚ zkr.							
ŠETŘIT PENÍZE															
BÝV. NÁŠ SKOKAN NA LYŽÍCH Jaroslav							PODĚL ŽLUTO- HNĚDÉ BARVIVO						NÁSTRAHY PYTLÁKU	VOJSKO zast.	
JEDEN něm.				INU náf. ÚDAJE				ZNAČKA RADIA TRASY			VÝMĚŠEK Z TĚLA NEROST BORAX				
TICHO					ÚŘEDNÍ SPISY CENNÝ PAPÍR					ROVNĚŽ PŘED- LOŽKA					
M	LIDOJED	ŠACHOVÉ ZAKONČENÍ RVAČKA expr.				ROKLOVY INIC. DUCHO- VENSTVO řidč.			NA ŽÁDNÉ MÍSTO SOLMIZ. SLABIKA						
POSUZO- VATEL						MILENEC zast. STAROŘEC. BAJKAŘ							PEČIVO PLNĚNÉ MÁKEM	GEOLOG. STUPEŇ PRVOHOR	
ZNAČKA ABVOLTU			SPOR- TOVCI JM. ZPĚV. KOLLERA							ČÁST ŘÍMSY Laloška POPRAVČÍ					
PŘED- LOŽKA			TEREZA dom. ÚZEMÍ V ČESKÉM KRASU						KANOUT SPODEK NÁDOBY						
JINÝM ZPŮSOBEM sloven.					SPZ OKR. ROKYCANY CITOSL. ÚDIVU			VE VELKÉ DÁLCE VĚTNÁ SPOJKA							
BÁJNÝ ČESKÝ SILÁK						DVEŘNÍ ZÁVĚS ŘÍM. 1005					KNEDLÍČEK JM. HER. HLAVÁČO- VÉ				
KYSELINA						ZNAČKA NOBELIA KRÁTKÝ FILMOVÝ SNÍMEK				DRUH VRBY PIVO něm.					
TOLIKO					VŠECHNO				PLOVÁRNA TROSKY LODI						
						OBKLADEK řidč.							MUŽSKÉ JM. 21.3.		
						ZÁPASNÍK S BÝKY									
						M	PRVEK CHŮZE	PLOŠNÁ MÍRA ZELENÍ- NOVÝ POKRMY			ALINA dom. SKŘEK VRÁNY				
						CHUCHVA- LEC				STARO- GERMÁN ČÁSTI TÝDNE					
						SOLMIZ. SLABIKA			DRACÍ MLÁDĚ NÁZEV ŘÍM. 50						
						ZAKLA- DATEL SOKOLSKÉ RYTMIKY Augustin									
Tome, nerozumím tomu. Ty nekouříš, nepiješ, moc toho nesníš, ani za ženským nechodíš, ...						JAKÉ MNOŽ- STVÍ?						KYMA OČENAŠEK SOSEK KODA KLÉR	TINKAL ATOKAN TITR, KVÁD TÉM, BIER		

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.

ČEST JEHO PAMÁTKY

Velmi smutná zpráva přišla ve čtvrtek 1. srpna 2019. Ve věku nedožitých 76 let zemřel místopředseda Republikové rady seniorů OSŽ Karel Hybš. Mnozí z vás se s ním mohli setkat například na výstavišti v pražských Letňanech, kde často pomáhal na stánku Rady seniorů. Rada seniorů vyjadřuje hlubokou soustrast všem pozůstalým.

DOBŘÍ DEN.

Pane Pernes, mohl byste prosím vysvětlit důchodcům na Turnovsku, proč nic neděláte v tak tíživé situaci pro důchodce, jako je teď v souvislosti se zdražováním, kdy nějakých 700 Kč absolutně nemůže stačit při zvyšování průměrné mzdy. Vy osobně jste v televizi na ČT řekl, že uděláte všechno proto, aby se důchody navyšovaly o 100% růstu reálných mezd. Reálné mzdy vzrostly téměř o 6000 Kč, čili dle vás by jsme měly mít průměrný důchod o 6000 Kč větší. Jak to tedy, že vláda na rok 2020 zvýší důchody pouze o 700 Kč plus něco...

Proč jste zalezlý (to jste s nimi dohodl) a nebojujete jenom za to co je slíbeno, to je vládní dohoda, že důchody se budou navyšovat o zvýšení reálných mezd o polovinu. Prosím odpovězte!

Skupina důchodců okolo Turnova atd. Děkuji za odpověď

Podzimek

Vážený pane Podzimku,

na sprostý dopis se neodpovídá, přesto tak učiním.

Doporučuji nastudovat současný valorizační vzorec (§ 67 zákona č. 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění), který se Radě seniorů ČR podařilo odůvodnit a prosadit po 2,5leté diskusi s řadou propočetů a alternativních návrhů v minulé důchodové komisi.

Důchody se valorizují zpětně, a to tak, že index růstu spotřebitelských cen, respektive životních nákladů důchodců se kompenzuje plně a index růstu reálné mzdy jednou polovinou.

Spotřebitelské ceny vzrostly v rozhodném období o 2,7 % a reálná mzda o 5,877 %. Její polovina je 2,985 %. Valorizace 2020 je tedy $2,7 + 2,9 = 5,6$ %. Očekávaný starobní důchod k 31. 12. 2019 odhaduji na 13 451 Kč. Tedy: $13\,451 \times 1,056 = 14\,204$ Kč. Průměrný starobní důchod k 1. lednu podle platného valorizačního vzorce vzroste o 753 Kč. Zbytek do 900 Kč, tj. 147 Kč, je navýšení ze zákona podle slibu současné vlády, za což děkujeme. Pokud navýšení včas projde Parlamentem, zatím to není jisté, bude to druhé nejvyšší navýšení penzí za posledních 24 let. K vašim číslům: nevím, kde jste vzal navýšení reálné mzdy o 6000 Kč. Průměrná hrubá měsíční mzda loni meziročně vzrostla o 2390 Kč nominálně a o 1733 Kč reálně. A co se týče dalšího navýšení progresivity současného valorizačního vzorce, o to se snažíme v současné důchodové komisi. Návrhy byly předloženy, zatím se o nich nehlasovalo.

Zdravím důchodce okolo Turnova, vás ne, pane Podzimku, pokud jste starobní důchodce, měl byste se konečně naučit slušnosti.

VÁŽENÁ REDAKCE,

jsem ráda, že jsem si předplatila časopis Doba seniorů. Nacházím v něm každý měsíc zajímavé i poučné články a také zábavu. Byla jsem mile překvapena, když jsem si v červencovém vydání přečetla, že jsem výherkyně, ale do dnešního dne mi žádná výhra nebyla doručena. Hodně zdaru a inspirace do vaší práce přeje vaše čtenářka

Alena Bukajová

Vážená paní Bukajová,

děkujeme za to, že jste se stala předplatitelkou Doby seniorů a jsme velmi rádi, že se vám náš časopis líbí. V letních měsících je to s doručováním výher poněkud

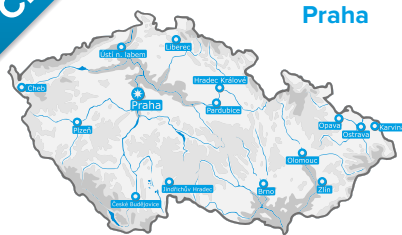
složitější a několik se nám jich vrátilo bohužel zpět. To ale není váš případ. A chyba není ani na straně sponzora Křížovek Markéta. Stalo se to, že nás v redakci zradila technika a počítač, v němž mám uloženou archivaci, prostě odmítl poslušnost... Než byl opraven, nedostala jsem se k datům v něm uloženým, takže jsem kompletní seznam výherců odeslala se zpožděním. Věřím, že ve chvíli, kdy tyto řádky čtete, již svou výhru máte. Pokud nikoli, napište mi prosím znovu, poslali bychom vám výhru náhradní, od nás z redakce.

Omlouvám se nejen vám, ale všem výhercům z červnového čísla za opožděné výhry a věřím, že nám i nadále zachováte přízeň.

Lenka Desatová

**PORADNY
RS ČR**

PRO VŠECHNY SENIORY ZDARMA



Praha ☎ **234 462 074-7** 🌐 **www.rscr.cz**



Rada seniorů České republiky
Náměstí W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3

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



**Rada seniorů
České republiky**
zapsaný svaz spolků

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,
Gočárova 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
27. ZÁŘÍ 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 dobaseniouru@rscr.cz.



NADACE ČEZ

Časopis Doba seniorů podporuje Nadace ČEZ

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

Šéfredaktor Ing. Lenka Desatová. Adresa redakce a inzerce: Nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3-Žižkov, e-mail: dobaseniouru@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: dobaseniouru@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

2019
**CELOREPUBLIKOVÉ
FINÁLE v OLOMOUCI**

Mediálním partnerem bude TV

Šlágr

Záštitu převzal **Ladislav Okleštěk** hejtman Olomouckého kraje

Podrobné informace na www.BabickaRoku.cz

Srdečně Vás zvou partneři a pořadatelé:



Rada seniorů
České republiky
zapsaný svaz spolků



MINISTERSTVO PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ

