

DOBA seniorů

č. 2 / XIII. ROČNÍK ÚNOR 2017 18 Kč

Cena v předplatném 16 Kč

10 ZÁŽITKY Z CEST

Dramatický
příběh
o výstupu
na Elbrus

14 ZAJÍMAVOST

Co jsou
a jak vypadají
hry určené
seniorům

20 SERIÁL DS

Po stopách
vyhlášeného
plzeňského
piva

VĚRA NERUŠILOVÁ:
VE SNECH SE ČASTO
VRACÍM DO DĚTSTVÍ



04

AKTUÁLNÍ TÉMA

Unikátní analýza Rady seniorů ČR – kvalita života
českých seniorů

VÁŽENÍ A MILÍ ČTENÁŘI,

v minulém čísle bilancoval předseda Rady seniorů a soudě podle vašich dopisů, bilancovali jste i vy. Většinu vašich dopisů se snažíme postupně otiskovat na straně 30 tohoto časopisu, kde je místo čtenářským názorům vyhrazeno. Nicméně výjimečně si dovoluji na některé podněty reagovat na tomto místě. Možná k tomu vedla nostalgická nálada s koncem roku spojená, možná jste jen diskutovali více nad slovy předsedy Zdeňky Pernese... Těžko říct. Věřte ale, že není pravdou, že by předseda Pernes zdravil seniory a informoval je o činnosti Rady seniorů jednou za rok a už vůbec není pravda, že o Radě seniorů je slyšet jen jednou za pět let, a to před volbami.

Doba seniorů je hlavním informačním kanálem Rady seniorů, ale není jediným. Navíc na 32 stránkách, na nichž chceme také pomáhat a radit, není prostor informovat o každodenní činnosti, byť reportáže a zpravodajství z jednání nejdůležitějších přinášíme vždy! Aktuální dění můžete sledovat na webových stránkách Rady seniorů ČR – www.rscr.cz. Najdete tam příspěvky obsáhlejší, a to nejen z ústředí, ale i z dění v krajích. S předsedou Pernesem, potažmo s delegací vedení Rady seniorů, se již několik let účastním všech důležitých jednání s politiky, a tak mohu

být svědkem toho, jak představitelé Rady za seniory bojují. Činí to rázně a opakovaně. Jedno neznamena, že se problém řešit nebude! A ještě jeden dovětek na narážky, které občas čtu. Jak funkce předsedy Rady seniorů, tak funkce členů předsednictva i funkce předsedů krajských Rad seniorů jsou funkcemi čestnými, a tudíž neplacenými. Na základě dat Českého statistického úřadu zpracovává Rada seniorů již několik let pohled na kvalitu života českých seniorů měřenou spotřebou. Informace z tohoto dokumentu (najdete jej na www.rscr.cz) přinášíme v našem aktuálním tématu, začínáme na straně 4.

Inspirován příspěvkem Miloše Vajse o tom, jak potkal v USA medvědy, podělil se s námi čtenář Vladimír Grmela o zážitcích z bývalého Sovětského svazu. Ve své reportáži líčí, jak se snažil zdolat Elbrus.

Eva Procházková si tentokrát povídala s Věrou Nerušilovou a náš seriál zamířil do Plzně, aby šel po stopách věhlasného plzeňského piva.

U únorového čísla proto přejeme příjemnou zábavu

Lenka Desatová

OBSAH

03 SENIOR MĚSÍCE

Miroslav Šafařík

04 AKTUÁLNÍ TÉMA

Kvalita života českých seniorů měřená spotřebou

08 ZE ŽIVOTA KRAJŮ

08 Postižení a bezpečí

08 Konzultační středisko Virtuální Univerzity třetího věku v Olomouci

09 Za anděly do Úštěku

09 Jihočeští senioři v Evropském parlamentu

10 ZÁŽITKY Z CEST

Výstup na Elbrus

14 ZAJÍMAVOST

Hry pro seniory

15 TIPY NA VÝLETY

16 ROZHOVOR MĚSÍCE

Věra Nerušilová

20 SERIÁL

14. díl – Plzeňský Prazdroj

22 BEZ ČEKÁRNY

22 Právní poradenství

23 Bytové poradenství

24 Veterinární poradna

25 Klub zdravé výživy

26 Kosmetika

27 Poradna ČSSZ

28 SOUTĚŽE

28 Sudoku

28 Básnička

28 Vtipy

29 Křížovka

30 TRIBUNA ČTENÁŘŮ

Dopisy

31 DS

31 Adresář poraden RS ČR v krajích

31 Připravujeme

26 LET STOJÍ V ČELE KLUBU SENIORŮ

Jsou mezi námi senioři, kteří si neumí nebo možná ani nechtějí užívat zaslouženého odpočinku jen na své zahrádce a se svou rodinou. Snaží se vymýšlet akce pro své vrstevníky a jak jejich okolí s úsměvem konstatuje, chvilku neposedí. Jedním z takových je Miroslav Šafařík z Trutnova, který loni oslavil své 92. narozeniny.



Na sklonku loňského roku oslavil úctyhodných 92 let. Přesto nesedí doma s rukama v klíně, ale je stále aktivní. Věnuje se práci pro seniory, a to více než čtvrt století. V čele Klubu seniorů v Trutnově stojí Miroslav Šafařík už 26 let.

Na tomto místě je třeba poznamenat, že pan Šafařík na své funkci nijak nelpí. Dokonce ji chtěl už opustit. V době, kdy slavil „teprve“ 86. narozeniny, oznámil, že s definitivní platností v roli šéfa končí. Ihned se však vynořily obavy, že to bude s největší pravděpodobností znamenat i konec jednoho z nejstarších klubů seniorů (podle některých pramenů dokonce nejstaršího) vůbec. „Předsedu už dělat nebudu, cítím se už příliš unavený na to, abych pokračoval. Klub jsem zakládal ještě s pěti lidmi, všichni už jsou mrtví. Mám právo říct na závěr, že klub končí,“ prohlásil tehdy. Jak vidno, klub, který zakládal, o který pečoval, pro nějž pracoval, nakonec

opustit nedokázal a senioři jsou mu za to vděční.

S MANŽELKOU PŘES PŮL STOLETÍ

Pan Šafařík je neuvěřitelně vitální a také po právu velmi oblíbený. Pro seniory organizuje různé aktivity, počínaje přednáškami, besedami s významnými osobnostmi a všude velmi rozšířenými turistickými akcemi. Samozřejmě ani v Trutnově se senioři neobejdou bez kulturních vystoupení a akcí, i zde se angažuje. K velmi oblíbeným patří také odpoledne a večery, kdy se promítají snímky, diapositivy i filmy z cest do dalekých zemí, kam se většinou už senioři nedostanou.

Dlužno dodat, že Miroslav Šafařík se angažuje nejen ve prospěch seniorů, ale občanů Trutnova vůbec. Když se v tomto městě v roce 2015 hovořilo o chystaném slučování škol – šlo o Střední zdra-

votnickou školu a Obchodní akademii, neváhal a zorganizoval besedu s krajskou radní odpovědnou tehdy za školství – Táňou Šormovou. A to je jen jeden příklad z mnoha. Samozřejmě tohle všechno by nešlo bez podpory rodiny. Manželka pana Šafaříka Olga to pochopení měla, je jeho zázemím i oporou. Ostatně, na jaře loňského roku ti dva oslavili 65. výročí svatby! A to asi mluví samo za sebe. Díky seniorů by tak měl patřit nejen Miroslavu Šafaříkovi, ale i jeho laskavé a milé ženě.

HODNĚ ZDRAVÍ I VITALITY I NADÁLE!

Když na sklonku roku slavil se svými členy, pozvanými hosty i rodinou, bylo to již jeho 462. zasedání klubu, jak v Trutnově těmto akcím říkají. Oslavu pro všechny připravily rodiny obou Šafaříkových synů a jeho manželka. Mezi gratulanty byli žáci ZUŠ, další účinkující a zcela zaplněný sál Městského úřadu v Trutnově. Všichni mu dlouze děkovali za jeho činnost a poté přáli hodně pohody, zdraví a vitality. A k tomuto přání se připojujeme i my.

Lenka Desatová

Foto: Růžena Ryglová

KVALITA ŽIVOTA ČESKÝCH SENIORŮ

Jak se žije seniorům v České republice? Jaká je kvalita jejich života? Tyto otázky samozřejmě Radu seniorů velmi zajímají. Její představitelé hovoří se seniory, kamkoli přijedou, ptají se, co seniory trápí a jak se jim v jejich lokalitě žije, aby pak mohli v debatách s politiky požádat o nápravu těchto věcí, i když někdy, třeba v otázce dostupného nájemního bydlení zvláště ve velkých městech, je to běh na hodně dlouhou trať. Zároveň také bedlivě sledují data Českého statistického úřadu. Právě na základě těchto dat začala Rada seniorů s měřením kvality života českých seniorů.



„Prvně v historii Rady seniorů i České republiky vůbec byla kvalita života důchodců měřena na mezinárodní konferenci svolané Radou seniorů ČR 2. října 2014 do poslanecké sněmovny,“ vysvětluje Zdeněk Pernes, předseda RS ČR a pokračuje: „Pro měření kvality byly vybrány zásadní ukazatele – tedy materiální spotřeba, zdraví a bydlení. Ze statistiky rodinných účtů a spotřebitelských cen Českého statistického úřadu za léta 2004 až 2013 jsme pak připravili vlastní analýzu, kterou jsme na zmíněné konferenci prezentovali. Dokument se setkal s velkým ohlasem nejen u seniorské veřejnosti, ale také u veřejnosti odborné a také u médií. S ohledem na tuto skutečnost jsme posléze, u příležitosti oslav 25. výročí založení univerzity třetího věku

v Masarykově univerzitě Brno, dopočítali rok 2014. A na sklonku loňského roku jsme pak z nových údajů a dat spočítali rok 2015.“

V čem tkví unikátnost analýzy Rady seniorů? „Posuzujeme, kolik reálného zboží nebo reálné služby se skutečně nakupuje. Že ceny obecně rostou a více či méně rostou i důchody, je známe, my však zkoumáme, co z věcí a služeb pro život nezbytných a co z těch, bez nichž se obejít můžeme a jsou takzvaně zbytné, seniori ve sledovaném období nakoupili a srovnáváme, zda u sledovaných položek došlo k nárůstu či poklesu,“ vysvětluje dr. Pernes.

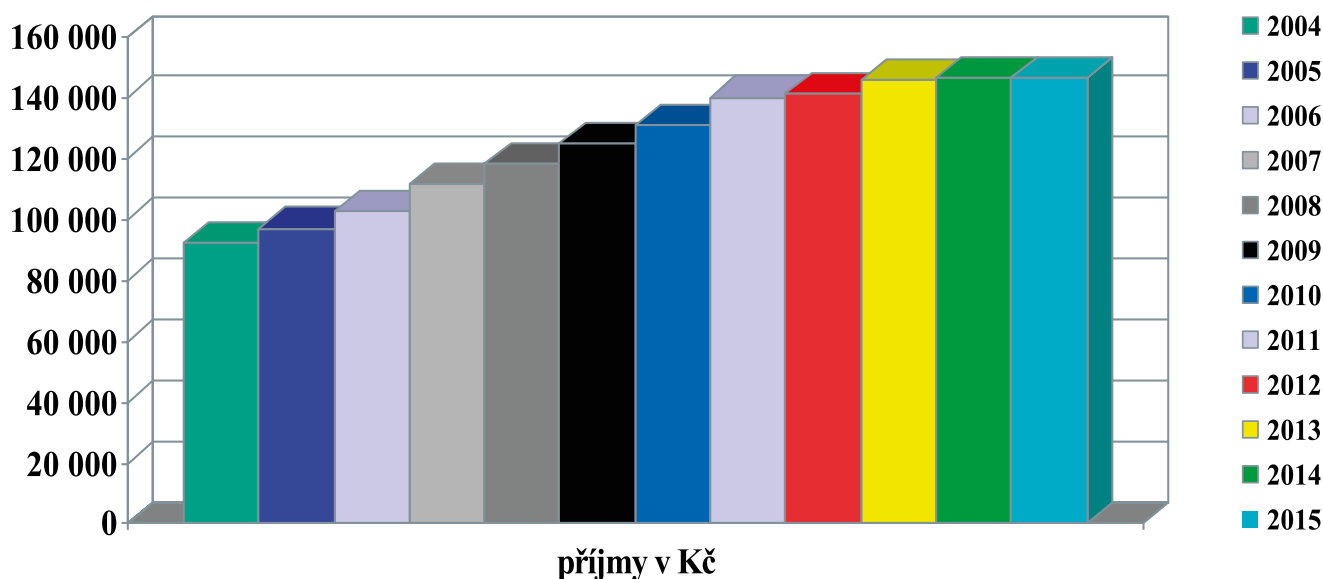
CO VYPOVÍDÁ O KVALITĚ ŽIVOTA

Kvalita života odráží kvalitu zdraví, zajištění služeb, dosah nemocnice,

a podobně. Významným aspektem vypovídajícím o kvalitě a způsobu života jednotlivých sociálních skupin populace je rovněž struktura a dynamika osobní spotřeby. A na tu se Rada seniorů zaměřila. „Cílem naší analýzy osobní spotřeby důchodců za posledních jedenáct let je z dostupných dat získat poznání o tom, kolik ze svých příjmů musí seniori vynaložit na věci a služby nezbytné a kolik jim tedy zbude i na ty zbytné. A jak jsem již uvedl, důraz klademe na hodnoty reálné, protože ty skutečně odrážejí kvalitu a způsobu života,“ pokračuje dr. Zdeněk Pernes. Růst životní úrovně důchodců pozitivně ovlivňuje růst reálné spotřeby výrobků a služeb pro člověka zbytných a negativně ji naopak ovlivňuje pokles reálné spotřeby výrobků a služeb pro člověka nezbytných.

VÝVOJ PŘÍJMŮ

S ohledem na potřebu porovnatelnosti příjmů s výdaji pracuje analýza s čistými příjmy – tedy s příjmy očištěnými o odvody na zdravotní a sociální pojištění a o daň z příjmů. Dlužno dodat, že jde vždy o roční průměry na osobu zpravidla domácnosti, která u důchodců činila v hodnoceném období 1,48 až 1,52 osoby. Celkové příjmy jsou rozčleněny na příjmy pracovní – na příjmy ze závislé činnosti (z hlavního a z vedlejšího zaměstnání) a na příjmy z podnikání. Dále na příjmy z důchodu, na příjmy sociální (dávky státní sociální podpory, ostatní sociální příjmy) a na



příjmy ostatní (kapitálové příjmy, prodej nemovitostí, prodej movitých věcí, dary od příbuzných). Do příjmů nejsou započteny vybrané úspory ani přijaté bezhotovostní půjčky a úvěry. Do příjmů ze soukromého podnikání jsou započteny pouze částky, které byly z výnosu podnikání použity pro spotřebu jednotlivých členů testované domácnosti.

Analýza pohybu čistých příjmů důchodců za léta 2004 až 2015 dle Statistiky rodinných účtů ČSÚ ukazuje, že čisté peněžní příjmy důchodců včetně jejich struktury byly proměnlivé v čase, nejvyšší meziroční růst byl v letech 2007 a 2011, nejnižší naopak v letech 2015, 2014 a 2013. Ve struktuře čistých příjmů důchodců měly nejvyšší váhu příjmy

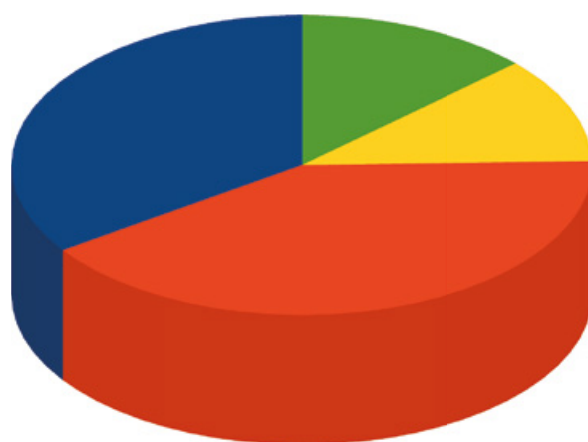
z důchodu, další druhy příjmů byly o řád nižší. Sociální dávky dle dostupných dat důchodci téměř nečerpají. V roce 2004 bylo testovanému důchodci přiznáno 303 Kč dávek, v roce 2015 to pak bylo 1 672 Kč sociálních dávek.

SPOTŘEBA – NAKUPOVANÉ VÝROBKY A SLUŽBY

Struktura spotřeby důchodců je determinována osobními příjmy a cenovým vějířem nakupovaných výrobků a služeb.

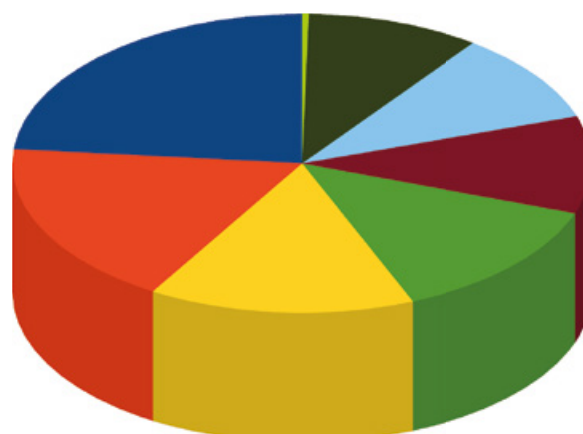
Čtvrtina spotřebních výdajů (23,88 % – 2015) je vynakládána na nákup potravin a nealkoholických nápojů. Třetina (27,72 %) jde na bydlení, desetina na nákup kultury, rekreace a sportu (8,50 %) a další de-

setina na osobní hygienu, osobní doplňky, na pojištění, finanční a sociální služby (10,00 %). Váha spotřebních výdajů ostatních je u důchodců řádově nižší. Na dopravu je vynakládáno 6,32 % prostředků, na opravy a obnovu předmětů dlouhodobé spotřeby (nábytek a bytové zařízení, bytový textil, přístroje a spotřebiče pro domácnost, nádobí) je to pouze 5,98 % prostředků, na zdraví jde 4,07 % prostředků, na pošty a telekomunikace 3,80 % prostředků. Na alkoholické nápoje, tabák a tabákové výrobky vynakládají důchodci 3,20 % svých prostředků, na stravovací a ubytovací služby je to 3,22 % a na odívání a obuv je pak 3,23 %. Pouze 0,08 % prostředků pak důchodci průměrně dávají na vzdělávání.



- nákup potravin a nealkoholických nápojů
- bydlení
- nákup kultury, rekreace, sportu
- osobní hygiena, osobní doplňky, pojištění, finanční a sociální služby

- doprava
- opravy a obnova předmětů dlouhodobé spotřeby
- zdraví
- pošta a telekomunikace
- alkoholické nápoje, tabák, tabákové výrobky
- stravovací a ubytovací služby
- odívání a obuv
- vzdělávání



Co z toho plyne? Že nejvíce prostředků vynakládají důchodci na nákup výrobků a služeb pro život člověka nezbytných, tedy těch, které k životu potřebují. Patří sem nákup potravin a nealkoholických nápojů, na nákup oblečení a obuvi, a pak také úhrady spojené s bydlením, a to včetně nezbytné údržby i oprav v bytech a obnovy opotřebovaných předmětů vybavení domácností. Další část prostředků jde na placené léky a placenou ambulantní péči, na dopravu, na noviny, knihy a papírenské zboží, na osobní hygienu a osobní péči. Z výrobků a služeb pro život člověka zbytných, tedy těch, bez nichž se obejít lze, putuje z kapes seniorů nejvíce peněz na nákup a chov domácích zvířat. Následují služby veřejného stravování, za nimi jsou kulturní a zábavní služby, teprve pak je to zahraniční či tuzemská rekreace, nejméně pak platí za služby pojištěn a komerčních bank.

33 POLOŽEK – ZBYTNÝCH I NEZBYTNÝCH

Ve své analýze se Rada seniorů zaměřila na 33 spotřebních položek, u kterých testovala reálnou spotřebu: Potraviny, nealkoholické nápoje, alkoholické nápoje, tabák a tabákové výrobky, odívání, obuv včetně oprav, nájemné z bytu, služby související z bydlením včetně vodného a stočného, paliva včetně elektrické a tepelné energie i plynu, běžná údržba a opravy bytu, nábytek a další bytové



zařízení včetně podlahových krytin, bytový textil, přístroje a spotřebiče pro domácnost, nádobí a další kuchyňské potřeby, výrobky pro dům a zahradu, zboží a služby pro údržbu domácnosti, zdraví, nákup dopravních prostředků, provoz dopravních prostředků, osobní doprava a jiné dopravní služby, poštovní služby, telefonní a telefaxové zařízení, telefonní a telefaxové služby, zařízení audio, foto a pro zpracování dat, výrobky dlouhodobé spotřeby pro rekreaci, dále ostatní výrobky pro rekreaci, domácí zvířata, rekreační a kulturní služby, noviny, knihy, papírenské zboží, dovolená s komplexními službami, vzdělávání, stravovací služby, ubytovací služby a nakonec ostatní zboží a služby.

U těchto položek Rada seniorů sledovala, zda u nich v meziročním srovnání došlo k poklesu či nárůstu. Protože materiál analyzuje posledních 11 let, lze vysledovat, ve kterých letech reálná spotřeba za jednotlivé položky rostla a ve kterých naopak klesala. Nejvíce, a to 10 let, rostla reálná spotřeba u provozu dopravních prostředků. Naopak nejvýraznější pokles reálné spotřeby byl u poštovních služeb – 9 z 11 hodnocených let. Dále pak u elektřiny, tepelné energie a ostatních paliv – 8 z hodnocených 11 let. Stejný pokles je zaznamenán u reálné spotřeby u veřejné dopravy a dále u nákupu novin, knih a papírenského zboží.

ŽIVOTNÍ ÚROVEŇ MĚŘENÁ SPOTŘEBOU NEROSTE

Jak již bylo uvedeno, růst reálné spotřeby výrobků a služeb pro člověka zbytných se na kvalitě života důchodců projevuje pozitivně. Na základě sledovaných položek lze bohužel konstatovat, že kvalita života českých seniorů se nijak nezvyšuje. V posledních jedenácti letech rostla reálná spotřeba pouze u šesti desetin položek spotřeby (24 % v roce 2012 až 76 % v roce 2010, průměr – 60 %). Na stabilní růst životní úrovně tedy příjmy českým důchodcům nepostačují!

Za velmi závažnou skutečnost možno považovat 43procentní pokles reálné spotřeby u výrobků a služeb pro život člověka nezbytných!

REÁLNÁ SPOTŘEBA DŮCHODCŮ

Rok	Počet testovaných spotřebních položek	Počet položek s meziročním růstem	Počet položek s meziročním poklesem	Počet položek s meziroční stagnací
2005	33	21	12	0
2006	33	21	12	0
2007	33	23	9	1
2008	33	16	17	0
2009	33	23	10	0
2011	33	25	8	0
2011	33	22	11	0
2012	33	8	25	0
2013	33	18	15	0
2014	33	23	10	0
2015	33	16	17	0

POHYB REÁLNÉ SPOTŘEBY U JEDNOTLIVÝCH POLOŽEK

POLOŽKA	POČET TESTOVANÝCH LET	POČET LET RŮSTU	POČET LET POKLESU
Potraviny	11	6	5
Nealkoholické nápoje	11	5	6
Alkoholické nápoje	11	5	6
Tabák a tabákové výrobky	11	7	4
Odívání	11	8	3
Obuv	11	7	4
Nájemné z bytu	11	8	3
Běžné opravy a údržba bytu	11	6	5
Dodávka vody a další služby související s bydlením	11	6	5
Elektřina, teplo, plyn a ostatní paliva	11	3	8
Nábytek, bytové zař., podl. kryt.	11	8	3
Bytový textil	11	7	4
Přístroje a spotř. pro domácnost	11	7	4
Nádobí, kuchyňské potřeby	11	6	5
Výrobky pro dům a zahradu 1)	11	6	5
Zboží a služby pro údržbu dom.	11	9	2
Zdraví	11	6	5
Nákup dopravních prostředků	11	7	4
Provoz dopravních prostředků	11	10	
Veřejná doprava	11	3	8
Poštovní služby	11	2	9
Nákup telefonních a telefaxových zařízení	11	9	2
Telefonní služby	11	6	5
Audio, foto, počítače	11	6	5
Výrobky dlouhodobé spotřeby pro rekreaci a kulturu	11	7	4
Ostatní výrobky pro rekreaci, kulturu, domácí zvířata	11	8	3
Rekreační a kulturní služby	11	7	4
Noviny, knihy, papírenské zboží	11	3	8
Dovolená s komplexními službami	11	6	5
Vzdělávání	11	8	3
Stravovací služby	11	7	4
Ubytovací služby	11	6	5
Ostatní zboží a služby	11	9	2

Po zaplacení výrobků a služeb pro život člověka nezbytných (97 616 Kč – což je mimochodem 79,52 % spotřebních výdajů) zbylo v roce 2015 českému důchodci 25 148 Kč na nákup výrobků a služeb zbytných. Koš nezbytných životních potřeb činil 8 135 měsíčně a koš zbytných život-

ních potřeb byl pak ve stejném roce 2 096 Kč na měsíc.

Sečteno, podtrženo – na důstojný život českému důchodci jeho důchod nepostačuje, proto si musí přivydělávat a do spotřeby zapojovat též příjmy ostatní. A to včetně prodeje celoživotně strádaného majetku. Soci-

ální dávky čeští důchodci v podstatě nevyužívají, jejich váha na celkových příjmech dosahovala v hodnoceném období 0,35 (2004) až 1,35 (2008) procentního bodu.

Český důchodce osobní spotřebu snižuje, aby mu zbyly prostředky pro podporu příbuzných. Jeho peněžní výdaje na dary jsou vyšší než dary, které naopak od příbuzných dostává.



NA ZÁVĚR

Musíme bohužel konstatovat, že výše uvedená neveselá slova neplatí pouze pro rok 2015. Stejný závěr byl i v předchozích dvou letech, kdy Rada seniorů analýzu zpracovala. Životní úroveň českých seniorů měřená reálnou spotřebou neroste, proto je třeba na tuto skutečnost neustále upozorňovat a požadovat nápravu tohoto stavu. Senioři, kteří v drtivé většině odpracovali pro společnost dvacet, třicet let, si zaslouží žít i v důchodu v důstojných podmínkách.

O to také Rada seniorů od svého vzniku usiluje a bude o nápravu neutěšeného stavu usilovat i v budoucnu.

Lenka Desatová

Foto: autorka

EXTRA INFO

Celá analýza hodnotí stav materiální spotřeby českých důchodců v reálných hodnotách ve vývojové řadě posledních 11 let. V plném znění včetně přehledných tabulek a grafů jej najdete na webových stránkách Rady seniorů www.rscr.cz. Celý má přes šedesát stránek, proto jej nemůžeme publikovat kompletní, seznámili jsme vás jen s těmi nejdůležitějšími body.

POSTIŽENÍ A BEZPEČÍ



Místní organizace Svazu tělesně postižených v Prachaticích pozvala k návštěvě mluvčí prachatické policie Martinu Joklovou. Během setkání

bylo přečteno několik příspěvků z knihy Černá kronika ze soudních síní. Povídky přítomné velice zaujaly, neboť byly napsány podle skuteč-

ných událostí. Tentokrát se mluvčí věnovala hlavně podomnímu prodeji a prodejním společenským akcím.

Přítomní posléze obdrželi reflexní pásky a letáčky s návodem, jak a kdy tyto ochranné pomůcky nosit, neboť senioři patří k ohrožené skupině účastníků silničního provozu, vzhledem ke snížené možnosti pohybu a někdy i prostorové orientace. Přednášející hovořila také o cyklistech, o nebezpečí cyklistiky bez přilby a podobně. V roce 2017 budou zapojeny do pokračování projektu Bezpečně ve městě, projektu Prevence kriminality 2017 nejen organizace STP, ale organizace další.

Hanka RH+

Foto autorka

KONZULTAČNÍ STŘEDISKO VIRTUÁLNÍ UNIVERZITY TŘETÍHO VĚKU V OLOMOUCI

Tématu lidského zdraví se mohou od února 2017 věnovat posluchači z řad seniorů v rámci Virtuální Univerzity třetího věku. Její Konzultační stře-

disko vzniklo v budově Krajského úřadu Olomouckého kraje. Díky podpoře a vstřícnosti kraje k seniorské populaci měli senioři již

v loňském roce navštěvovat počítačové kurzy organizované krajskou Radou seniorů, o které byl velký zájem. „Olomoucký kraj spolupracuje s krajskou Radou seniorů už několik let. Společně seniorům pomáháme prodloužit jejich aktivní život. Virtuální Univerzita třetího věku je jednou z možností, jak se senioři mohou dál rozvíjet a obohatit svoje bytí o nové vědomosti i přátele,“ řekl Oto Košta, hejtman Olomouckého kraje.

Partnerskou univerzitou projektu je Česká zemědělská univerzita v Praze, díky které studuje ve 190 střediscích po celé České republice téměř 2000 seniorů. Jedním z center je i Konzultační středisko při Základní škole Doloplazy. Více informací o projektu najdete na webových stránkách Rady seniorů www.rscv.cz v sekci krajské Rady – Olomoucký kraj.

Milena Hesová

Základní škola Doloplazy, okres Olomouc
příspěvková organizace
783 56 Doloplazy 145 | zs.doloplazy@email.cz | 734 396 961 | IČ 70989397

Virtuální Univerzita třetího věku

Konzultační středisko VU3V ZŠ Doloplazy - I. semestr 2016/17
bude zahájen 31.1.2017 v 15 hod. v ZŠ Doloplazy.
Studijní témata: České dějiny a jejich souvislosti, Včelařský rok.
Konzultační středisko VU3V Krajské rady seniorů KÚ Olomouc při ZŠ Doloplazy - I. semestr 2016/17 bude zahájen 2.2.2017 v 15,15 hod. v kongresovém sále KÚ Olomouc.
Studijní téma: Lidské zdraví
Přednášky (celkem 6) jsou v dvoutýdenních intervalech. Noví zájemci se mohou informovat na výše uvedené e-mailové adrese nebo telefonovat.

Více na www.zsdoloplazy.cz

ZA ANDĚLY DO ÚŠTĚKU



Za šuměním andělských křídel se na sklonku loňského roku v rámci svých výletů rozjel mostecký klub seniorů číslo 2 do Úštěku. Čekání na let andělů z kostela sv. Pavla a Petra využili členové klubu k procházce tradičním vánočním jarmarkem a k prohlídce čertovského muzea. A ani zde se nenudili, mnozí si na památku zakoupili nějakou drobnost. Andělský let byl odměnou za čekání v mrazivém počasí a všichni si během letu pobroukávali vánoční písně, znějící náměstím. Celodenní výlet se tradičně povedl i díky finanční podpoře Magistrátu města Mostu a krajské Rady seniorů Ústeckého kraje.

L. Blumenthalová

JIHOČEŠTÍ SENIOŘI V EVROPSKÉM PARLAMENTU

V letech 2013 a 2014 proběhl v Českých Budějovicích čtyřměsíční přednáškový cyklus s názvem EU jasně, stručně a výstižně. Senioři, kteří jej navštěvovali, se pravidelně scházeli v prostorách Krajského úřadu v Českých Budějovicích. Autorkou, přednášející i garantem projektu byla Ing. Monika Bokšová. K jeho zdárné realizaci přispěl nemalou měrou KÚ Jihočeského kraje, Eurocentrum České Budějovice a Europe Direct České Budějovice. Všem patří náš veliký dík.

Obsah přednášek byl pečlivě zpracován tak, aby byl pro seniory atraktivní a poskytl jim nejen odborné informace o evropské integraci a fungování evropských institucí, ale i zajímavosti z ostatních členských států i rozvoje Jihočeského kraje.

Vyvrcholením pak byla cesta, která se uskutečnila na sklonku loňského roku. Díky stálému zájmu Ing. Moniky Bokšové o jihočeskou studijní skupinu se senioři z jižních Čech zúčast-



Jihočeské seniorky s panem Mgr. et. Mgr. et. Mgr. Tomášem Zdechovským, europoslancem za KDU-ČSL

nili zájezdu do Štrasburku, navštívili Radu Evropy i Evropský parlament. Byli též přijati třemi europoslanci – Michaelou Šojdovou, Pavlem

Svobodou a Tomášem Zdechovským, který věnoval skupině nejvíce svého času. Děkujeme mu za jeho vstřícnost a ochotu.

Marie Nollová

VÝSTUP NA ELBRUS



Můj příběh se váže k horolezectví a je ze Sovětského Svazu z dob před rokem 1990, které bych nazval „Érou bumažek“. Získat takovou bumažku – neboli povolení, nebylo jednoduché. Dalším typickým fenoménem té doby bylo hojné používání kolektivních trestů, kdy za jednotlivce byla potrestána celá skupina lidí. O horolezení za těchto podmínek je i tento příběh.

...Byli jsme téměř u cíle. Na vrchol nám zbývalo sotva 200 m, ale rozhodli jsme se na něj vystoupit až ráno, abychom se mohli pokochat panoramatem Kavkazu. Mezi tím se ale počasí zkazilo a ráno již

výstup nebyl možný... Tak popisuje přemožitel Everestu (8 480 m) Tenzing Norkay svůj pokus o zdolání Elbrusu v roce 1963. Těmito slovy vystihl skutečnost, že samotný výstup není sice technicky náročný,

ale náhlá změna počasí jej může změnit v peklo. Myslel tím zejména sněhové bouře doprovázené blesky, kdy rychlost větru přesáhne i 150 km/h a teplota poklesne i pod -50°C .



Na cestě
k Prijutu 11



Horská útulna Prijutu 11 (před požárem)

PROBLÉMY SPOJENÉ S VÝSTUPEM

O potížích spojených s výstupem do velkých výšek jsem sice něco věděl, ale jen z literatury. Když jsem se v roce 1980 dostal do turistického zájezdu na Kavkaz, dohodl jsem se se dvěma dalšími účastníky, že se pokusíme vystoupat na Elbrus (5 642 m). Samozřejmě tajně. Potřebné povolení jsme neměli. Věděli jsme, že již samot-

dva dny před koncem zájezdu. Mí společníci to už vzdali. Já se ale nechtěl s porážkou smířit. S batohem na zádech jsem sám vyrazil ke stanici lanovky a tou vyjel do stanice Mir (3 500 m), odkud jsem zamířil ke sněhovým polím, táhnoucím se k vrcholu hory. Asi po dvou hodinách stoupání jsem narazil na plechovou stavbu podobnou vojenskému bunkru – turistickou útulnu Prijut 11 (4 157 m).

Splaz ledovce Těrskolak – kam jsem se při chybném odbočení (doleva) mohl dostat. Zde jsem mohl v roce 1980 sledovat výrazný ústup ledovce v důsledku klimatických změn proti fotografiím z r. 1911



ný výstup v řídkém vzduchu a horská nemoc s tím spojená by mohla být i pro zkušeného horolezce nepřekonatelným problémem. Dále bylo třeba si připravit řadu výmluv pro případ, že by člověk byl chycen a chtěl se vyhnout následným sankcím a kolektivním trestům.

Nebezpečí bylo o to větší, že z okna náčelníka Prijutu 11 (chata pod vrcholem Elbrusu ve výšce 4 157 m, která před několika lety vyhořela a dnes z ní stojí jen obvodové zdi) bylo na zasněžených svazích „zběha“ i v noci vidět. Naplánovali jsme proto výstup na noc při zhoršené viditelnosti, čímž se enormně zvýšilo nebezpečí umrznutí při ztrátě orientace či pádu do trhlin – zvláště těch zasněžených – v ledovci.

Pak zasáhla vyšší moc. Dostal jsem střevní chřipku. Přesto jsem se se svými společníky pokusil o výstup k Prijutu 11. Tam jsem stěží se doplzl, ale ani po dvaceti minutách odpočinku jsem se necítil dobře. Nezbyvalo, než výstup odložit. Nemoci jsem se zbavil

Před chatou jsem narazil na žilinské horolezce, vedené Ivanem Fialou, pokračitelem Nanga Parbatu. Měli „bumažku“ pro výstup na Elbrus. Svolili, že mě budou vydávat za člena týmu. Cestu na vrchol jsem měl tedy otevřeno.

Večer jsem navštívil náčelníka Prijutu, abych od něj získal informace. Zajímaly mne zejména trasy lavin a rozmístění trhlin na cestě.

Večer jsem se pokusil uvařit si vločkovou kaši, což se mi pro nízkou teplotu varu vody v této nadmořské výšce (86 °C) nepodařilo. Následky konzumace nedovařené stravy se projevily až o několik hodin později, kdy mi ve vichřici způsobily značné problémy.

NOČNÍ VÝSTUP

Z chaty jsem vyrazil krátce po půlnoci. Měsíc nesvítíl, jen nazelenalé světlo střílky kompasu mi ukazovalo cestu temnotou. Abych se nezdržoval neustálou kontrolou azimutu, vybral jsem si v údolí dvě světla, která v prodloužení směřovala k mému dalšímu orientačnímu bodu – Pastuchova – a podle nich jsem udržoval v noci sprá-



Sněžná rolba u Prijutu 11 znamenala pro „zběhy“ velké nebezpečí

V PRIJUTU 11

Byla to vlastně jen noclehárna, kde si každý mohl uvařit jídlo jen z donesených zásob. Chata byla vybavena jen palandami s dekami. Tehdy zapracovala paní Štěstěna poprvé.

vný směr. Asi po dvouhodinovém stoupání se z ledové pustiny vynořil temný skalní pás – dosáhl jsem Prijutu Pastuchova ve výšce 4 670 m (místo je pojmenováno podle ruského topografa, který zde tábořil

roku 1896). U kovového pomníčku, který připomíná hrdinství obránců Kavkazu během 2. světové války, jsem usedl ke krátkému odpočinku.

BLOUDĚNÍ V ELEKTRICKÉ BOUŘI

Celý hlavní kavkazský hřeben byl ponořen do tmy, ale daleko na východě byla obloha rozsvícena blesky, léta-

kde mi hrozí velké nebezpečí zásahu bleskem. Rozhodl jsem se výstup přerušit.

Před chvílí jsem minul velkou ledovou věž. Chtěl jsem k ní sestoupit, abych snížil nebezpečí přímého zásahu bleskem a přečkal počáteční nápor bouře. Věž jsem nenašel, zato jsem narazil mohutnou trhlinu v ledovci. Mám přechod přes ni hledat

v bouři. Musel jsem se spolehnout jen na své znalosti a zkušenosti.

Tušil jsem, že brzy začnou padat laviny. První, hlukem připomínající projíždějící rychlík, proletěla v mlze za necelou hodinu. Zakrátko mě laviny mýjely z obou stran. Přepadla mne lítost, že se asi nevrátím z této lezecky nenáročné hory. Své šance na přežití jsem viděl černě. Svah byl místy velmi strmý a musel jsem vynaložit hodně sil, abych se na něm i s cepínem a železy vůbec udržel. Náhle jsem na sněhu uviděl stopy bot a traktorových pásů.

MEZI OBŘÍMI TRHLINAMI

Připadal jsem si jako v blázinci. Vysvětlení přinesla až díra v mracích, která se za svítání přehnala nad jižním svahem hory. Obrovský bílý svah nade mnou byl poset kupami mokrého sněhu sjíždějícími trhavými pohyby po úbočí, které při tom vytvářely stopy podobné tankovým pásům.

Záhy jsem zjistil, že jsem se ocitl mezi velkými trhlinami. První z nich byla široká přes tři metry. Na jednom



Roztrhané mraky na Elbrusu – na vrcholech zuří ledová vichřice

jícími přes celý obzor. Nechtěl jsem se vrátit. Rozhodl jsem se, že vystoupím do sedla ve výšce 5 416 m, kde ve zničené meteorologické observatoři bouři přečkám. Zatímco jsem bojoval s dechem a únavou, temná hradba mračen za mými zády se rychle blížila. Pokračoval jsem. Asi ve tři hodiny ráno, když jsem dosáhl výšky asi 5 200 metrů, mne dostihla mlha tvořící předvoj bouře. Černou tmou se míhaly blesky, které byly do skal zahalených v mracích a spolu s poryvy větru mi ztěžovaly postup. Strach jsem neměl, ale zkušenosti s bouřemi v těchto výškách také ne.

Po jednom blízkém úderu blesku se kolem mě rozsvítilo – na řasách jsem uviděl přimrzlé ledové krystaly. Najednou jsem uslyšel podivné bzučení... Zvedl jsem ruku s cepínem, abych si protřel oči. Na cepínu i rukavici se objevily modrozelené svítící bradavice. Podíval jsem se nahoru – na kapuci mi zářila pochodeň Eliášova ohně. V té chvíli jsem pochopil, že jsem se dostal do elektrické bouře,

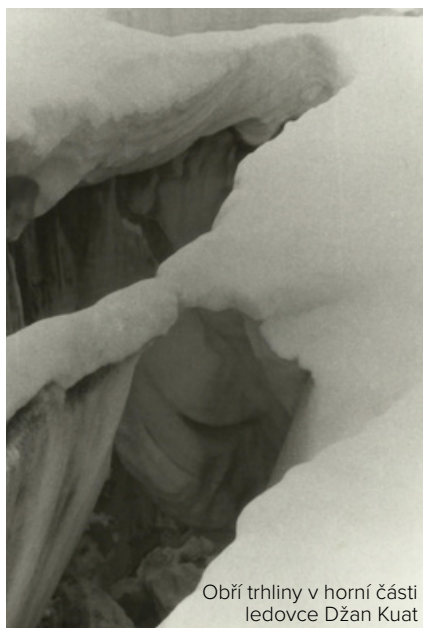


Donguz Orun (4437 m) a Nakratau (4270 m) – dvě významné čtyřtisícovky poblíž Elbrusu dobře viditelné z cesty do Těrsolu (zdolali naši přední horolezci již v r. 1959 R. Kuchař, O. Kopal a K. Cerman)

vlevo či vpravo? Podle zákona schválnosti jsem si vybral opačný směr, takže jsem se dostal daleko na jižní svah hory, než jsem našel místo, kde se mi podařilo trhlinu překonat. Pokračoval jsem dolů. Vtom se začal sypat sníh, jeho vrstva mi rostla před očima. Mé volání do tmy zanikalo

místě byla zúžena přiléhající další obrovskou trhlinou. Ta však byla od ní vzdálená sotva dva metry. Hrozilo nebezpečí, že podaří-li se jednu trhlinu překonat, spadnu do té další. Na dlouhé rozmýšlení nebyl čas – nahoře číhaly laviny. Rychle jsem vystoupal do strmého svahu nad trhlinu,

lehl si na záda a mohutně se odrazil cepínem. Hned na to jsem přeletěl a po dopadu prudce brzdil, abych nespádl do druhé trhliny. Tušil jsem, že pod skalním stupněm na mne čekají trhliny další. Nemýlil jsem se. Klíčkování mezi trhlínami jsem v bílé tmě se štěstím zvládnul. Pak jsem se dostal z mraků. Ocítl jsem se na sněhové pláni prudce klesající k další



řadě trhlín. Otázkou však bylo, co se ale pod tou neporušenou bílou plochou může skrývat. Mohly to být i mohutné trhliny v ledovci. Byla jen jediná možnost, jak tento úsek překonat – opatrné sondování cepínem.

Poté jsem se dostal do oblasti otevřených trhlín, které byly užší a daly se přeskočit. Posléze jsem se ocítl v pásnu hlubokého sněhu, kde jsem zapadal až po pás. Bohužel jsem zjistil, že i tady jsou trhliny, ovšem ukryté pod tlustou sněhovou vrstvou. Raději jsem se vrátil k trhlínám, kde bylo sněhu méně, a sestup byl proto rychlejší. Přitom jsem přehlédl, že z trhliny hlavní odbočuje trhlina vedlejší, překrytá sněhem, která se při šlápnutí začala bortit! Naštěstí duchapřítomnost mne neopustila a bleskové rozhození paží a pád naplocho způsobily, že jsem se na bortícím se povrchu udržel. Tohle se mi přes veškerou opatrnost stalo asi osmkrát.

PROBLÉMY S ORIENTACÍ

Stále jsem ale nevěděl, kde vlastně jsem. V řídkých přestávkách, kdy

nepadal sníh, jsem viděl, že všechny vrcholy tvořící orientační body, jsou skryty v mracích. Brzy se budu muset rozhodnout, do které z dolin mám z ledovce sestoupit. Při špatném výběru by mne čekal dlouhý a nebezpečný sestup trhlínami do civilizace. Projevovaly se u mě známky hypoxie (porucha mozku vyvolaná nedostatkem kyslíku) vedoucí k halucinacím. Tak se mi zdálo, že na nedalekém ledovci odpočívá dvojice horolezců. Když jsem na ně zavolal, nereagovali. Nebo že na skalním ostrohu pode mnou stojí observatoř, odkud ke mně míří skupina horolezců. Když jsem jim vyšel vstříc, probořil jsem se do sněhem zaváté trhliny a jen bleskové rozhození paží mne opět zachránilo před pádem do hlubiny. Naštěstí se ukázalo, že stavba není přelud ale objekt, který jsem poznal – meteorologická stanice zvaná Ledová báze. Několik desítek metrů před dosažením skal jsem se ještě musel přebrodit po prsa hlubokou sněhovou kaší, abych zde přišel i o poslední suchou část oděvu, kterou jsem dosud měl.

KONEC BLOUDĚNÍ NA LEDOVČÍCH ELBRUSU

Tím mé bloudění na ledovcích vlastně skončilo a mohl jsem poděkovat Štěstěně, že jsem se vrátil živý a zdravý z ledového zajetí. Věděl jsem, že kolem meteorologické stanice (3900 m) vedla turistická cesta z Těrskolu k Prijutu 11. V dešti se sněhem jsem pokračoval v sestupu Těrskolským hřebenem a kolem 17. hodiny jsem se dostal ke stanici horské služby v osadě Těrskol. Zde jsem ještě stihl každodenní telefonické spojení s Prijutem 11, takže jsem náčelníkovi Kostovi oznámil svůj návrat. Přestože jsem byl promrzlý a promočený na kost, měl jsem ohromnou radost, že se mi podařilo uniknout z bílého pekla běsnící hory. Vzpomněl jsem si na slova z básně balkarského básníka Kajsyna Kulijeva, který ve sbírce básní "Té noci jsem přišel z hor" vystihl mé vlastní pocity při bloudění na ledovcích rozrušené hory: „Já vrátil se z těch bílých skal, bezcestím bílých cest, já po cestě neváhal, já srdcem se nechal vést“...

EXTRA INFO

O Elbrusu a jeho historii

Samotný Elbrus má dva vrcholy – západní o výšce 5642 m a východní 5621 m oddělené sedlem. Historie jeho dobývání začala již roku 1817, kdy tam beze stopy zmizel celý vojenský oddíl. Další pokus, tentokrát ale úspěšný, byl realizován až v roce 1829, kdy byl dobyt východní vrchol (5621 m) karbardinem Killarem Chaširovem, průvodcem expedice vedené generálem Emmanuelem, který za tento výkon získal odměnu 400 stříbrných rublů. První výstup na o trochu vyšší západní vrchol (5642 m) uskutečnili angličtí horolezci v roce 1874 F. C. Grove, H. Walker a F. Gardiner v doprovodu horského vůdce Rakušana Petera Knubela a místního lovce 86letého Achia Sottajeva. Za II. světové války si Němci nenechali ujít příležitost vztýčit na Elbrusu německou vlajku, k čemuž došlo 21.8.1942. Již 13. února 1943 ji však Rusové sundali a nahradili vlajkou sovětskou. Samotný Prijut 11 byl Němci bombardován. Ale zasáhli jen o 20 m níže ležící strojovnu. Chata ale v roce 1998 vyhořela. Pod ní, ve výšce 3912 m, byla pak smontována „superchata“ nová, která vyvolává emoce o vhodnosti či nevhodnosti. Troska vyhořelé útulny byla upravena a slouží jako noclehárna méně movitým turistům. V současné době lze vystoupit na Elbrus přímo z chaty 4157 m, lze se nechat dopravit sněžnou rolbou až na Prijutu Pastuchova (4670 m) a odtud pokračovat ve výstupu na východní nebo západní vrchol.

Teprve později jsem se dozvěděl, že i řada předních amerických horolezců měla s divokými sněhovými bouřemi na Elbrusu špatné zkušenosti a přirovnávala je k obávaným podzimním bouřím na nejvyšší hoře Severní Ameriky Mt. McKinley (6 194 m, Aljaška).

Vladimír Grmela

Foto: autor

HRY PRO SENIORY

Co byste si představili, kdybyste slyšeli hry pro seniory? Já trochu tápala. Za dobu, co pracuji pro Radu seniorů ČR, jsem se setkala s nejrůznějšími aktivitami seniorů, ale většinou z oblasti sportu, kultury či ručních prací. Poznala jsem nadšené sportovce, měřící své síly leckdy ve velmi originálních disciplínách, víme o nadšených zpěvácích, muzikantech, redakci zásobujete básničkami, povídkami a dalšími literárními díly, dostáváme ukázky a snímky prací šikovných rukou... Ale hry pro seniory?

Proto jsem byla napjatá a trochu i nejistá, když jsem na schůzku, na niž jsem byla pozvána, šla. Majitelka, která provozuje web s tímto jménem, nás kontaktovala na mailu Doby seniorů. Vstoupila jsem do malé restaurace na pokraji Prahy, rozhlédla se kolem a znejistěla. Žádná seniorka, kterou jsem očekávala, nikde nebyla, přesto mi na mobilu svítila zpráva, že dotyčná je na místě. Rozhlédla jsem se a chtěla telefonovat, když na mě zamávala usměvavá žena středního věku. Poznala mě podle časopisů, které na takové schůzky vždy nosím s sebou.

Miroslava Kročková byla pro mne tak trochu překvapením, ale ještě více jsem byla zvědavá, co se ukrývá pod tajemným názvem hry pro seniory a zajímalo mne i to, co paní Kročkovou k této aktivitě vedlo. Záhy jsem zjistila, že toho pro seniory dělá podstatně více, ale vezměme to pěkně poporádku.

JAK SE ZRODIL NÁPAD

„Jestli čekáte nějaké speciální hry vymyšlené pouze pro seniory, tak vás asi zklamou. My vlastně máme klasické deskové hry, ale pro seniory uzpůsobené,“ začala se úsměvem své povídání a pokračovala: „Několikrát jsem si všimla, že jak člověk stárne, stávají se pro něj kdysi snadné úkony stále obtížnější, a to jej limituje. Nejen v běžném životě, ale například i u hry s vnučaty. První známkou stárnutí, kterou zná asi každý, je horšící se zrak. Děti milují pexeso a karetu, hry a jsou pro ně i užitečné. Učí je potřeby, procvičují paměť, učí kombinaci... Jenže co s tím, když babička s dědou na karty, neřku-li na pexesové kartičky, špatně vidí? A dlužno dodat, že i pro seniory jsou tyto hry přínosem. A teď nemám na mysli jen to,

že tráví čas s vnučaty, vzájemně si užívají, budují se rodinné vztahy. Ale cvičit třeba paměť u pexesa je důležité i pro seniora, který chce stále aktivně fungovat. Mozek je sval jako každý jiný a je třeba ho cvičit.“



A tak Markéta přišla s myšlenkou dělat karty a pexesa větších rozměrů, aby ani hůře vidícím seniorům hra nepůsobila potíže, ale naopak radost. A protože je to žena činu, nespokojila se pouze se sledováním svého okolí, ale rozjela se přímo do domovů seniorů, aby si s jeho obyvateli promluvila o tom, jak tráví volný čas, jak by ho rádi trávili, kdyby nebyli limitováni nejrůznějšími neduhy. Mluvila s nimi i o vnučatech a hrách. „A tak jsem zjistila, že o pexeso zájem je a že si senioři jeho prospěšnou funkci i uvědomují, ale jen větší obrázky nestačí. Protože někteří již mají, zejména ve vyšší věku, potíže s jemnou motorikou a kartička z papíru se jim špatně zvedá a obrací. A tak jsme věděli, že pexesa pro seniory musí být nejen větší, ale i silnější, tužší.“

Dozvěděla se také, že senioři při deskových hrách špatně vidí tečky na kostkách, špatně se jim berou do prstů malé figurky, třeba na Člověče, nezlob se nebo na šachy. A protože zjistila, že něco takového se koupit jednoduše nedá, začala si tyto věci nechávat dělat na objednávku a nabízet je.

HRY PRO SENIORY NA INTERNETU

Otevřela si tedy internetový obchod, kde nabízí karty a kartové hry, pexesa a memory hry, puzzle, hlavolamy, stolní hry, stavebnice, ale nechybí tu ani sekce označená Alzheimer, kde



po poradě s personálem domovů seniorů nabízí produkty podporující jemnou motoriku, tvořivost a fantazii, které jsou vhodné právě pro osoby s demencí či Alzheimerem.

„Jenže o samotném internetovém obchodě by se lidé jen tak nedozvěděli, a tak jsem zabalila kufr se vzorky a znovu se vydala do domovů pro seniory, abych to, co nabízíme, ukázala seniorům a personálu domova v akci, v reálu. Většinou tam hned několik věcí nechám, ale často také načerpám další inspiraci, nápady a tipy, na které třeba dojde v budoucnu. Firmě pro seniory se věnuji v podstatě vedle své práce, zatím by nás to neuživilo a na velké investice finance nemám, budujeme tedy postupně. Rozšiřujeme sortiment a nabízíme po zařízeních pro seniory,“ vysvětluje paní Kročková a doplňuje, že mezi seniory jezdí opravdu ráda, a pokud by to bylo možné, ráda by jim nechávala své výrobky i zdarma, jenže to si zkrátka nemůže dovolit.

Hry pro seniory se staly sponzory našeho sudoku, takže počínaje tímto číslem budou výherci získávat výhry právě od této společnosti.

TIPY NA ÚNOR

Venku to na dlouhé procházky ještě moc není, tak co třeba vyrazit na noční prohlídky kláštera, prohlédnout si korunovační klenoty anebo z tepla domova pozorovat zatmění Měsíce?

UZENÁ OLOMOUC

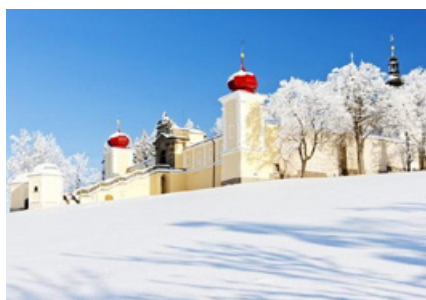
To je název velkolepé gastronomické akce, která se uskuteční o víkendu 18. až 19. února v Olomouci. Čeká na vás festival dobrého jídla, pití, ochutnáte známé i méně známé kombi-



nace chutí nejen uzeného masa, ale i celé řady zabijačkových specialit, v nabídce budou také oblíbené zahraniční delikatesy, šunka, sýry, chybět nebude ani přehlídka koření, pivo, víno, medovina a jako vždy přijde na řadu také soutěž jedlíků.

NOČNÍ PROHLÍDKY KLÁŠTERA KRÁLÍKY

Až do 18. března máte možnost navštívit poutní areál klášter v Králíkách – Hora Matky Boží během večerních prohlídek. Prohlídky se konají za jemného speciálního nočního osvětlení, které v kontextu se zvláště osvětlenými exponáty dodávají celé prohlídce na tajemnu a atraktivitu. Během komentované večerní prohlídky si budete moci prohlédnout ambity, kryptu, kapli Svatých schodů a také kostel Nanebevzetí Panny Marie a klášterní zahradu. Prohlídka trvá



přibližně 50 minut a začíná v 19:30 u vstupu do kostela. Jednotlivé termíny únorových večerních prohlídek najdete na internetových stránkách www.klasterkraliky.cz. A na co byste neměli před večerní prohlídkou zapomenout? Na teplé oblečení!

POLOSTÍNOVÉ ZATMĚNÍ MĚSÍCE

Pokud patříte mezi sovy a zatímco ostatní spí, vy klidně ponocujete, pak si nenechte ujít polostínové zatmění Měsíce. Uskuteční se v noci z pátku 10. února na sobotu 11. února a to v 1 hodinu a 44 minut (viditelné však již bude mnohem dříve, začátek polostínového zatmění by měl být vidět již kolem půl dvanácté, konec dokonce až téměř ve čtyři hodiny ráno). Tento zajímavý astronomický úkaz však můžete na obloze pozorovat očima pochopitelně jen při dobré viditelnosti.

ZDARMA DO BOTANICKÉ ZAHRADY

Botanická zahrada hlavního města Prahy v Troji nezavírá přes zimu své brány, ale naopak zve k prohlídkám. Až do konce letošního února dokonce můžete venkovní expozici Botanické zahrady navštívit zdarma. Mezi venkovní expozice patří také Japonská zahrada a památkově chráněná historická vinice sv. Kláry. Čeká tak na vás téměř 30 hektarů expozičních ploch a věřte, že i v zimním období toho venkovní expozice nabízejí mnoho zajímavého.

KORUNOVAČNÍ KLENOTY V OSTRAVSKÉM MUZEU

Až do 5. března je v Ostravském muzeu otevřená zcela unikátní výstava věnovaná korunovačním klenotům významných říší Evropy. Prohlédnete si na ní desítky naprosto unikátních replik korunovačních klenotů, k vidění bude například Svatoštěpánská koruna Uherského království, je-



již kříž „nakřivo“ na vrcholu koruny stále vyvolává řadu různých teorií a pověstí, proč tomu tak je. K vidění bude i koruna francouzského krále Ludvíka XV., nebo ty, které hrdě nosil Napoleon I.

ILUSTRÁTOR ZRZAVÝ VE VELETRŽNÍM PALÁCI

Letos uplyne 40 let od úmrtí malíře Jana Zrzavého. Až do 26. února je otevřená v pražském Veletržním paláci výstava s názvem Jan Zrzavý Ilustrátor a uctíváč krásy. Výstava uvádí výběr z velkého souboru Zrzavého ilustrací, a to od drobných náčrtků až po dokončené ilustrace. Součástí výstavy jsou i ilustrace pro Máchův Máj a Erbenovu Kytici. Jan Zrzavý se ilustrátorsky podílel také na celé řadě dalších knih českých i světových autorů a právě tato díla výstava připomíná.

MERKUR V MOHELNICI

Fenomén Merkur, to je název výstavy, která právě probíhá v mohelnickém muzeu. Představují se na ní exponáty ze sbírky sběratele Jiřího Mládka, které mapují historii i současnost stále oblíbené, legendární české kovové stavebnice Merkur. A víte, jak dlouho se tato úspěšná stavebnice vyrábí? Již více než 90 let a stále má celou řadu příznivců. Tak nezapomeňte vzít na výstavu také vnučata. Výstava je otevřená do 9. dubna letošního roku.

Simona Lišková



VĚRA NERUŠILOVÁ: VE SNECH SE ČASTO VRACÍM DO DĚTSTVÍ

Mám dlouhý život, tak mám co vyprávět – směje se, když ji mé otázky zavedou k dávným vzpomínkám. Zpěvačka a herečka Věra Nerušilová se narodila v roce 1935 ve Zlíně, dětství prožila v Třebíči. Od svých 18 let se profesionálně věnuje zpěvu. Začínala ve Státním souboru písní a tanců, zpívala v kvartetu Inkognito, dnes ji můžeme vidět i na prknech Divadla ABC nebo Divadla Na Fidlovačce. V roce 2015 jí bylo uděleno čestné občanství města Třebíče.

PANÍ NERUŠILOVÁ, KDE SE VE VÁS BERE TOLIK ENERGIE?

Určitě jsem ji zdědila po rodičích. Maminka zemřela v 86 letech, zažila dvě světové války, vychovala čtyři děti a vůbec to nebylo lehké. Vzpomínám, jak jsem jako malá holka v čase války jezdila na kole s tatínkem po okolních vesnicích a tam jsme vyměňovali mamincino oblečení třeba za máslo...

UDRŽUJETE SE I CVIČENÍM?

Snažím se o to. Jednou týdně cvičím tai či, pravidelně chodím i na hodinu cvičení v místním klubu. Je to tam fajn, všem je nám mezi sedmdesátkou a devadesátkou, dokonce s námi cvičí i 90letá sestra pana Lustiga. Po cvičení se povídá, ale to už většinou beze mě, protože já pořád někam pospíchám. Večer si pak pravidelně v posteli čtu, a tak od dvou v noci spím až do oběda, proto jsem odpočatá a plná energie.

TAKŽE SE PAK NEZASTAVÍTE...

Celý život někam utíkám, i když teď už trochu zpomaluju. Jako mladá jsem do školy, kterou jsem měla kilometr od domova, vždy dobíhala na poslední chvíli a vymýšlela si neuvěřitelné historky, co mě cestou potkalo. No a jednou jsem spolkla včelu. Sice jsem ji vyplivla, ale žihadlo mi zůstalo v krku. Musela jsem do nemocnice

a když mě ráno propustili, zamířila jsem rovnou do školy. Dorazila jsem samozřejmě o chvíli později a když jsem začala o včele, všichni se smáli. Vzpomínám, jakým zadostiučiněním pro mne bylo, když jsem panu učiteli podávala potvrzení z nemocnice...

POJĎME K VAŠEMU ZPĚVU. MUZICÍROVALO SE U VÁS DOMA?

Muzicírovalo a rodiče se z legrace dohadovali, po kom jsme my děti tak muzikální. Maminka nádherně zpívala a hrála na housle, nejstarší sestra na klavír, já na kytaru, bratr uměl hrát na housle a na trubku. Koledy u nás zněly trojhlasně a byla to krása – pod okny se shromažďovali sousedé a šeptali si, že u Soudků zpívají... Moje nejstarší sestra Růženka měla šanci uplatnit se na umělecké škole, ale nebyly peníze, aby si studia mohla dovolit. A tak jsme zpívaly alespoň při různých příležitostech v duu, a když dorostla mladší sestra Vlastička, zpívaly jsme všechny spolu v tzv. Triu sester Soudkových.

KTERÁ Z KOLED BYLA VAŠÍ NEJOBLÍBENĚJŠÍ?

To už si ani nevzpomínám, přezpívali jsme jich opravdu mnoho. Dnes, když s dcerou Baruškou trávíme Vánoce na naší chaloupce v Jizerských horách, zpíváme si taky, ale ne klasické koledy, spíš takové různé po-

zapomenuté, třeba hanácké koledy – každý rok přidáme nějakou novou, kterou si najdeme v notách. Když jsem byla členkou Státního souboru písní a tanců, zpívali jsme jen folklor, takže byla období, že jsem chtěla zpívat cokoliv jiného. Dnes ale na svých koncertech ráda vždy nějaký folklor přidám, jsou to nádherné texty.

CO BYLO IMPULZEM, ŽE JSTE SE ROZHODLA VĚNOVAT SE ZPĚVU PROFESIONÁLNĚ?

Po ukončení ekonomické školy jsem nastoupila jako účetní v mlékárně a při jedné slavnosti jsem zazpívala s kytarou na náměstí v Jihlavě. Pan vedoucí mě slyšel a vybědl mě, ať to zkusím v Praze, že určitě uspěju. Rozhodla jsem se, že ho poslechnu. Hned po prvním konkurzu do Státního souboru písní a tanců jsem byla přijata a ve svých 18 letech jsem se stala zpěvačkou.

BYLO TŘEBA NĚCO RYCHLE DOCVIČIT?

V dětství jsem chodila na klavír a na housle, takže jsem se vyznala v notách, což byla velká výhoda a základ. Samozřejmě jsem musela zkulturnovat svůj zpěv, můj hlas nebyl nijak školený. Měli jsme každý den zkoušky, nacvičovali jsme, rozezpívali se. Byla to pro mne důležitá průprava. Původně mě lektori tlačili do vysokých tónů, později jsem se ale dostala k профе-

- soru Rybickovi a pod jeho vedením jsem získala rozsah tří oktáv, který zvládám dodnes. Začala jsem zpívat až do těch nejhlubších tónů, které mě odlišily od ostatních zpěvaček.



trádách, v zábavných televizních pořadech, přešly jsme společně do divadla Paravan. Mám ráda spojení hraní a zpěvu – velmi šťastná pro mě byla léta v Divadle Na Fidlovačce, kde



JAK NA SVÉHO MANŽELA VZPOMÍNÁTE?

Zdeněk byl mým rádcem, učitelem, kamarádem. Poznali jsme se ve Státním souboru písní a tanců, kde on



TAKŽE KONZERVATOŘ JSTE NEVYSTUDOVALA?

Lidovou konzervatoř jsem absolvovala až po čtyřicítce. Potkala jsem tam mnoho báječných lidí. Nejkrásnější vzpomínku mám na Laďku Kozderkovou, která mě měla vyučovat herectví. Spíš jsme si spolu povídaly, sedaly u kávy nebo se procházely po Praze. Jednou jsme tak došly na Karlův most, Laďka, která už tenkrát byla nemocná, se rozhlédla kolem a řekla: Víš, až když člověka potká něco jako mě, najde si konečně čas zastavit se a podívat se na tu krásu... Byla to úžasná zpěvačka s nádherným hlasem, který nemá žádná jiná. Když vystupovala v Hello Dolly, šel z jejího zpěvu mráz po zádech.

KUDY VEDLA VAŠE DALŠÍ PROFESNÍ CESTA?

S kamarádkami ze souboru jsme založily pěvecké kvarteto Inkognito, které bylo především v šedesátých a sedmdesátých letech populární – vystupovaly jsme na různých es-

jsem 17 let účinkovala ve hře Šumař na střeše, posledních 7 let je pro mne nej nej představení v Divadle ABC Pan Kaplan má třídu rád. Zpívala jsem i ve Viole v pořadu s Lilian Malkinou.

V SEDMDESÁTÝCH LETECH JSTE SE VYDALA NA SÓLOVOU DRÁHU...

Ano, bylo to v roce 1973 a i k tomu mám takovou veselou historku. Koupila jsem si v Tuzexu nádhernou látku s velkými květy a přinesla ji domů. Manžel hned usoudil, že je vhodnější na dlouhé šaty, jenže ty já jsem neměla ani kam nosit a on tehdy řekl, že pro mne napíše písničky a vytvoří koncertní repertoár. Jednou, když onemocněla Jiřina Bohdalová a bylo třeba rychle najít nějaký záskok, jsem byla oslovena a uspěla jsem. Od té doby jsem se vydala na sólovou koncertní dráhu. Takže nebýt té látky... Víte, jako bych prožila několik životů, ale svůj profesní život mám oddělený ostrou čarou na dvě části – před smrtí manžela a po ní.

tancoval, měli jsme mnoho společných zájmů. Vystudoval filozofii, uměl několik jazyků. Předkládal mi k četbě literaturu, kterou jsem neznala. Kolem roku 1968 se u nás scházelo mnoho intelektuálů, dostala jsem se do okruhu velmi vzdělaných lidí. Překládal hry, skládal básně, písňové texty. Bohužel zemřel velmi mladý, před třiceti lety. Naši Barušce tenkrát bylo patnáct let.

VAŠE JMÉNO NENÍ LIDEM ÚPLNĚ POVĚDOMÉ, ALE KDYŽ SE ŘEKNE KOČKA ZE ZÁBĚHLIC, KAŽDÝ HNED VÍ...

Je to tak, tahle písnička mě opravdu proslavila. Člověk si umělecké jméno udělá v mládí, a to já jsem „nestihla“. Vystupovala jsem sólově jen málo, a když jsem se objevila v Inkognito kvartetu, byla jsem ta „vysoká černá s hlubokým hlasem“. Že jsem Nerušilová, to si pamatoval málokdo. Ze seriálu Hříšní lidé města pražského jsem si odnesla ještě jednu velmi krásnou písničku Nesahej frajerům

na tělo, není tolik známá, protože v tom díle hrál i Landovský, takže se moc nevysílal. Ale když mě na koncertech lidé žádají, abych zazpívala kočku, říkávám, že mám ještě lepší,

je židovská čtvrť, největší židovská památka v naší zemi. Mám velmi ráda i seniorské publikum, chodívám mezi ně s kytarou, s trochu jiným repertoárem. Bývají to Ježkovy nebo

ná, směšná. Takže jakmile bych měla chuť nad sebou vzdychat, okamžitě si řeknu – mám co jíst, kde spát, jsem v klidu, publikum mi pořád ještě tleská – vlastně mi nic nechybí. A to



a spustím: Šáhla jsem mu na zoubek...

JAK PEČUJETE O SVŮJ HLAS?

Nijak zvlášť. Alkohol skoro nepiju, ale vždycky před spaním si dám skleničku piva. A co je hodně důležité, každý den si alespoň chvíli zazpívám. Když přijela do Prahy Zdena Salivarová-Škvorecká, moje kolegyně z Inkognita, sešly jsme se všechny u nás doma, ale ty holky už nemohly zpívat. Jak člověk jednou přestane, už to nejde.

KDE VÁS V SOUČASNÉ DOBĚ MŮŽEME VIDĚT A SLYŠET?

V Divadle ABC ve hře Pan Kaplan má třídu rád, v Divadle Na Fidlovačce v Dohazovačce, v klubech v Salmovské a v Balbínce. A každý měsíc chodím zpívat mezi mladé do Malostranské besedy do pořadu Barování, které tam uvádějí už desátým rokem. Zpívám šansony, blues, někdy i židovské písně, které jsem nastudovala, když mě požádali v Třebíči, kde

trampské písně, naše vzpomínky na posezení u táborových ohňů. Odjíždím vždycky s báječným pocitem, že jsme si krásně zazpívali a připomněli si své mládí.

NEMÁTE CHUŤ SVÉ VZPOMÍNKY NAPSAT DO KNIHY?

Zažila jsem toho opravdu hodně, vždyť už jen začátek mé kariéry - holka z Třebíče se ocitla v Praze a během roku v době, kdy téměř nebylo možné kamkoliv vycestovat, soubor vyrazil na půlroční turné do jihovýchodní Asie, poznala jsem Čínu, Mongolsko... Své vzpomínky mám „uložené“ na své webové stránce pod názvem „Kdy“, možná jednou dojde i na jejich knižní či rozhlasové zpracování.

MĚLA BYSTE PRO NAŠE ČTENÁŘE NĚJAKÝ ZÁVĚREČNÝ VZKAZ?

Pravidelně sleduji v televizi, co se děje ve světě. Vidím tam války, zemětřesení, spoustu nešťastných lidí. A v tu chvíli mi všechna má trápení v porovnání s tím přijdou malicherná,

směšná. Takže jakmile bych měla chuť nad sebou vzdychat, okamžitě si řeknu – mám co jíst, kde spát, jsem v klidu, publikum mi pořád ještě tleská – vlastně mi nic nechybí. A to

Eva Procházková

Foto: archiv V. Nerušilové

EXTRA INFO

Věra Nerušilová, rodným jménem Věra Soudková (* 21. dubna 1935) je česká zpěvačka, šansoniérka a herečka, **žena mimořádně obdařená možná vůbec nejnižším ženským hlasem v Čechách – kontraaltem**. (Ze světově známých umělkyní má tento vzácný hlasový rozsah například geniální australská hudebnice, zpěvačka a hudební skladatelka **Lisa Gerrard** nebo polská operní zpěvačka **Ewa Podles**.) V současné době členka hereckého souboru Divadla Na Fidlovačce. Krátce působila v skupině Spirituál kvintet. V roce 2015 obdržela cenu města Třebíče, v Třebíči vyrůstala.

Zdroj informací: https://en.wikipedia.org/a_https://cs.wikipedia.org

PLZEŇSKÉ PIVO, KTERÉ ZNÁ CELÝ SVĚT

V našem seriálu jsme představili objevy, vynálezy, unikáty, ale pokud k naší zemi něco neodmyslitelně patří, je to pivo. Určitě se k dalším ještě v budoucnu vrátíme, nicméně dnešní díl věnujeme tomu, které je jednoznačně nejslavnější. Tomu, které pod značkou Plzeňský Prazdroj získalo věhlas po celém světě.

Dej Bůh štěstí, oblíbený pozdrav všech sládků nikdy nesměl chybět na stěně varny. Právě k němu se totiž vždy modlili za úspěšné uvaření každé várky piva. Nejinak je tomu v případě plzeňského piva, jehož bohatá historie sahá hluboko do minulosti. Postupně se stalo jedním z nejoblíbenějších moků u nás a je tomu tak dodnes. A to i přesto, že patří k nejdražším tuzemským pivům.

POČÁTKY SPOJENÍ PLZEŇ + PIVO SAHAJÍ DO 13. STOLETÍ

Počátky pivovarnictví v Plzni je možné spojit s koncem 13. století. Roku 1295 král Václav II. u příležitosti založení města Plzně udělil 260 plzeňským měšťanům právo várečné. Vlastník tohoto dědičného, prestižního a také velice výdělečného práva mohl vařit a dál prodávat pivo ve svém domě. Pivovarnictví se v té době nejen v západních Čechách úspěšně rozvíjí. Úspěch v odbytů piva znamenal, že se jeho vaření věnovala stále větší pozornost a sládci se neustále snažili vylepšovat výslednou chuť piva, třeba přidáváním nejrůznějšího koření nebo bylinek.



Měšťanský pivovar v roce 1842

Plzeňské pivo však nikdy nebylo ochucováno žádnými přísadami. V plzeňské varně piva byl zvon a vždy po uvaření várky piva se na něj slavnostně zazvonilo a čerstvě uvařené pivo se ochutnalo, zda má požadovanou chuť a kvalitu. Bděla nad ní i radnice, která jednoho dne roku 1838 nechala vylít 36 sudů plzeňského piva, které bylo nekvalitní! Plzeňskému pivu se totiž nedařilo dlouhodobě si udržet dobrou kvalitu.

NOVÉ, JEŠTĚ LEPŠÍ PLZEŇSKÉ

Plzeňané se však nechtěli nechat zahánbit, sami měli pochopitelně vel-

ký zájem na tom, aby se kvalita piva z Plzně co nejdříve zlepšila, a tak právováreční měšťané vydali „vyzvání“ k postavení vlastního – měšťanského pivovaru, jak jim doporučil tehdejší osvěcený plzeňský purkmistr Kopecký. A tak se začaly pro nový Měšťanský pivovar hledat vhodné prostory, kde by mohl pivovar stát. Volba nakonec padla na předměstí Plzně, kterému se říkalo Na Bubenči. Výběr této lokality nebyl náhodný, hovořily pro něj především dobré přírodní podmínky, tedy přísun kvalitní pramenité vody a také pískovcové podloží, které bylo vhodné pro vybudování pivovarských sklepů. Ty tehdy byly pro dokvašování piva velice důležité. Stavba začala 15. září 1839 a 5. října 1842 zahájili ve zbrusu novém, na svou dobu moderně vybaveném pivovaru, provoz – byla uvařena první várka piva. Došlo však k jedné podstatné změně – začalo se s vařením spodně kvašeného piva, tedy piva bavorského typu. Vrchním sládkem byl totiž tehdy jmenován Josef Groll z Bavorska, jehož předností byla výroba tmavých ležáků. V novém Měšťanském pivovaru měl nelehký úkol – uvařit pivo bavorské-



Nádvoří Měšťanského pivovaru v roce 1892



Reklamní leták Měšťanského pivovaru, 1935

ho typu ovšem z našich ingrediencí. Pravdou je, že se mu to podařilo na výbornou. Se svým nově vyrobeným zlatavým mokem měl ihned obrovský úspěch. A začala se tak psát nová historie plzeňského piva. Záhy se pivo dostalo i do dalších měst včetně Prahy, psal se rok 1843 a stalo se tak ve slavném hostinci U Pinkasů. Roku 1856 se plzeňské pivo začalo s úspěchem prodávat ve Vídni a Měšťanský pivovar se brzy stal výhradním dodavatelem piva pro vídeňský císařský dvůr. O šest let později jej ochutnali také v Paříži. Během roku 1873 se plzeňské pivo dostalo až do Spojených států amerických. V roce 1859 si pak nechal pivovar zapsat svoji ochrannou známku Plzeňské pivo „Pilsner

Bier“. Tento krok však ostatní pivovary přesto neodradil a dál se snažili plzeňský mok napodobovat a dokonce také prodávat pod podobným názvem. K ochraně svého originálního piva tak šel plzeňský pivovar ještě dál a roku 1898 si dal zapsat další cennou ochrannou známku – Plzeňský Prazdroj - Pilsner Urquell.

DALŠÍ VÝVOJ PLZEŇSKÉHO PIVOVARNICTVÍ

Sláva a obliba plzeňského piva specifické a nezaměnitelné chuti se úspěšně dál šířila. A tak začaly v Plzni vznikat další pivovary. Roku 1869 to byl První plzeňský akciový pivovar, který si po roce 1918 nechal registrovat ochrannou známku Plzeňský Gambrinus a který v současné době známe jako Gambrinus. Ty další už takový věhlas nezískaly. Jedním z nich byl například Plzeňský společenský pivovar Prior. Vznikl roku 1892 a roku 1925 byl sloučen s Měšťanským pivovarem. Podobný osud stihl Český plzeňský pivovar Světovar založený roku 1910, který se později stal součástí Prvního plzeňského akciového pivovaru. Ten byl na konci 2. světové války poškozen při náletu, ale přesto, že se zpočátku uvažovalo o tom, že se v něm už pivo vařit



Ruční balení lahví, 1935

nebude, nakonec byl v krátké době opraven a mohl pokračovat ve vaření již tehdy oblíbeného piva Gambrinus. Ve 30. letech minulého století zároveň vznikly Plzeňské akciové pivovary (PAP). Vznikly spojením PPAP – Prvního plzeňského akciového pivovaru a Měšťanského pivovaru. A protože si vzájemně konkurovaly, uskutečnila se nakonec fúze...

Po druhé světové válce došlo ke znárodnění obou pivovarů, následně se oba plzeňské pivovary slučovaly s menšími pivovary v okolí, a vznikl tak podnik s názvem Západočeské pivovary. Po listopadu 1989 Plzeňský Prazdroj změnil dvakrát majitele, prvním byla Nomura, dalším byla společnost SABMiller. Od konce roku 2016 probíhá složitá transakce změny majitele akciové společnosti Plzeňský Prazdroj. Novým majitelem se stane japonský Asahi.

Simona Lišková



Prazdroj v Itálii, 1956

EXTRA INFO

PROČ „PLZEŇ“ TAK CHUTNÁ

Plzeňská dvanáctka si už po celá léta úspěšně zachovává svou nezaměnitelnou chuť, vlastně je to již 175 let, co se vaří z vody, chmele a sladu a její receptura se nemění. Vlastně není ani důvod, protože plzeňské pivo je stále vyhlášené. Čím si plzeňské pivo s obsahem alkoholu 4,4 % vlastně vysloužilo celosvětovou oblibu? Možná je to tím, že má příjemně nahořklou, plnou a hlavně vyváženou chuť. Navíc ho zdobí dokonale hustá pěna krémovité konzistence.

OMEZENÍ SVÉPRÁVNOSTI – JAK NA TO?



Dobrý den, jak mám postupovat, když můj bratr začíná s velmi divným chováním, je nezodpovědný, utrácí spoustu peněz, které zdědil společně se mnou po našich rodičích. Začal pít, takovým způsobem, že přijde domů opilý nad ránem, téměř každý den. Alkohol si kupuje i domů, platí za kamarády. Každý jsme dědili 450 tis. Kč, a on je již utratil za tento zhýralý život. Mám obavy, že si začne dělat dluhy. Je v péči psychiatra a ten mi říká, že se u něho začíná, čím dál více, projevovat psychická porucha osobnosti podporovaná syndromem alkoholismu. Je nějaká možnost ho zbavit zodpovědnosti, aby nemohl dělat dluhy a aby kvůli svému zdravotnímu stavu nepřišel o střechu nad hlavou? Mám pocit, že jako sestra bych měla něco udělat, než na to přijdou nějakí podvodníci a zneužijí jeho stavu. Jaké jsou možnosti a jak mám postupovat?

E. S. Adamov



V případě, že to je s bratrem skutečně tak špatné, je třeba podat podnět na soud, aby rozhodl o omezení svéprávnosti vašeho bratra. Můžete tak učinit vy, nějaký jiný rodinný příslušník nebo ústav, v jehož léčeni bratr je. Vzhledem k tomu, že neznám více údajů, než uvádíte ve svém dotazu, budu odpovídat spíše v obecné rovině. Spolu s návrhem na omezení svéprávnosti (dříve způsobilosti k právním úkonům), je vhodné podat i návrh na ustanovení opatrovníka. Opatrovník pak bude za bratra jednat v těch věcech, kde bude jeho svéprávnost soudem omezena.

KDO ROZHODUJE?

Návrh je třeba podat u příslušného soudu. Příslušný je soud, v jehož obvodu má bratr trvalé bydliště. Za návrh v těchto věcech se neplatí soudní poplatek (Zákon o soudních poplatcích).

CO JE TŘEBA ZAJISTIT?

Soud bude vyžadovat odborný lékařský posudek, za tím účelem musí být bratr umístěn na hospitalizaci do příslušného zdravotnického zařízení (psychiatrická léčebna nebo jiný ústav, který je způsobilý věc posoudit). Pokud by bratr s vyšetřením souhlasil, byla by to ideální situace, pokud by nesouhlasil, musel by i o umístění rozhodovat soud, v jehož obvodu je ústav umístěn.

CO MUSÍ OBSAHOVAT NÁVRH?

Z obsahu návrhu musí být zřejmé, z jakých skutkových a právních důvodů chcete, aby soud rozhodl o omezení svéprávnosti bratra. Odůvodnění musí být srozumitelné, jasné a jednoznačně důvodné. Je třeba soudu sdělit, proč by nestačilo mírnější opatření.

CO JE TO MÍRNĚJŠÍ OPATŘENÍ?

Mezi mírnější opatření patří např. nápomoc při rozhodování, zastoupení členem domácnosti, jmenování opatrovníka. Soud může o méně omezujících opatření rozhodnout v průběhu celého řízení o omezení svéprávnosti, a to i bez návrhu.

JAK SOUD ROZHODUJE A DÉLKA OMEZENÍ JE JAKÁ?

Od nové právní úpravy v zákoně č. 89/2012 Sb., občanský zákoník, je tato oblast upravena jinak. Soud může pouze omezit svéprávnost člověka (nikoli jí ho zbavit). Může tak učinit nejdéle na dobu 3 let a poté musí být zahájeno řízení o prodloužení doby omezení, jinak člověk nebude zcela plně svéprávnost.

JAKÉ PODMÍNKY MUSÍ BÝT NAPLNĚNY?

- ▶ ve svéprávnosti lze omezit pouze osobu zletilou nebo plně svéprávného nezletilého člověka,
- ▶ musí jít o osobu trpící duševní poruchou, která není jen přechodná a která způsobuje neschopnost právního jednání, právě zde soud vychází z odborného posudku,
- ▶ soud musí danou osobu zhlédnout – nelze omezit svéprávnost pouze na základě spisového materiálu, znaleckého posudku,
- ▶ omezení musí být v zájmu osoby a musí jí být ku prospěchu,
- ▶ osobě hrozí jinak závažná újma, pokud zůstane svéprávná, např. zadlužení, ztráta bytu apod.
- ▶ nemůže být použito některého z mírnějších a méně omezujících opatření.

V ČEM MŮŽE SPOČÍVAT SOUDNÍ OMEZENÍ SVÉPRÁVNOSTI BRATRA

- ▶ v uzavírání smluv o finančních produktech,
- ▶ nakládání s finančními prostředky,
- ▶ nakládání s majetkem, jehož hodnota přesahuje soudem stanovenou částku,
- ▶ možnosti vyjádření souhlasu s poskytováním a nakládáním s osobními údaji,
- ▶ schopnosti uzavírat dědickou smlouvu či sepsat závěť,
- ▶ procesní způsobilosti před správními úřady a soudy, jednání s institucemi soukromého a veřejného práva jako např. pošta, úřad a další.

Po přečtení předcházejících řádků je vám jistě zřejmé, že odůvodnění tohoto návrhu není nikterak jednoduché. Pokud nejste v tomto směru skutečně znalá, doporučuji sjednat si v této věci advokáta. Kontakty na advokáty naleznete na stránkách www.advokatnikomora.cz.

V případě, že si troufáte napsat návrh sama, pak vám zasílám poštovní zásilkou vzor návrhu na omezení svéprávnosti a zároveň informace o návrhu na ustanovení opatrovníka. Zde však z důvodu omezeného prostoru pro naši poradnu se nemohu v dnešním čísle ustanovením opatrovníka ani vzorem návrhu zabývat. Pro případné potřeby čtenářů tak učiním v příštím čísle. Informace zveřejněné dnes i příštím čísle DS lze využít i pro případ, že se u blízkého člověka objeví i jiná porucha či choroba, např. demence.

JUDr. Zdeňka Vejvalková

odborná právní poradkyně RS ČR Brno

S NOVÝM ROKEM PRO NĚKTERÉ DRAŽŠÍ (LACINĚJŠÍ) VYTÁPĚNÍ

Jak jsme již informovali a varovali, účtování za službu vytápění bytů a nebytových prostorů poskytované jako služba spojená s jejich užíváním se zrušením vyhlášky č. 321/2001 Sb. a zavedením vyhlášky č. 269/2015 Sb. pro mnohé konečné spotřebitele této služby změnilo, a to bez ohledu na to, zda byla zima mírná nebo krutá. Proč citujeme právě Nový rok, když vyhláška už platí od roku 2016? Protože roční vyúčtování za rok 2016 může mnohé překvapit právě v roce 2017, kdy se konečný spotřebitel teprve konkrétně dozví, zda má oproti zaplaceným měsíčním zálohám přeplatek nebo nedoplatek.

V rozúčtování základní složky nákladů se nemění nic, ale v rozúčtování spotřební složky je změna podstatná. U každého konečného spotřebitele se totiž nově musí vyhodnotit, nakolik se jeho konečná cena za vytápění liší od ceny průměrné za zúčtovací jednotku (zpravidla je to bytový dům, ale může to být i skupina domů). Samozřejmě se jedná nikoliv o cenu skutečnou, ale o cenu podělenou příslušnou metráží tzv. započitatelné podlahové plochy, tedy o cenu příslušející k měrné spotřebě tepla k vytápění jednoho čtverečního metru.

Měrná spotřeba tepla k vytápění za zúčtovací jednotku se stanoví jako podíl dodavatelem účtovaného množství tepla k vytápění a celkové započitatelné plochy. Má tedy rozměr gigajouly na metr čtvereční (GJ/m^2) a každý konečný spotřebitel by ji měl najít na konečném vyúčtování ceny služby jako povinnou položku. U jednotlivého bytu je to o něco složitější, protože se cena za službu vytápění musí podělit jednotkovou cenou tepla za zúčtovací jednotku, uvedenou na konečném vyúčtování v korunách za gigajouly ($\text{Kč}/\text{GJ}$), a započitatelnou plochou příslušného bytu uvedenou ve čtverečních metrech. Měrná spotřeba tepla na vytápění bytu pak má rozměr také gigajouly na čtvereční metr (GJ/m^2).

Tato konkrétní měrná spotřeba tepla na vytápění bytu nesmí podle platné vyhlášky vybočit z rozmezí mínus 20 % až plus 200 % celkové měrné spotřeby tepla k vytápění zúčtovací jednotky.

Dále vyhláška stanoví, že se při rozúčtování ceny za vytápění musí postupovat tak, že se nejprve oddělí celkový náklad na vytápění zúčtovací jednotky právě pro byty, které by se nacházely v rozmezí mínus 20 % až plus 200 %, a pro ně se stanoví konkrétní ceny za vytápění. Tyto ceny se od celkového nákladu na vytápění zúčtovací jednotky odečtou a teprve zbytek nákladu na vytápění zúčtovací jednotky se rozdělí mezi byty ostatní.



JAKÉ TO BUDE MÍT DŮSLEDKY:



Občané s extrémní snahou uspořit na vytápění, a kteří by dosáhli měrné spotřeby tepla na vytápění bytu dejme tomu 50 %, musí zaplatit za měrnou spotřebu tepla bytu jako minimum 80 %. To se docílí jediné tak, že jim správce dodatečně musí připočíst příslušné dílky na měřících resp. indikátorech. Bude to pro ně znamenat zdražení ceny služby o 30 %, aniž by se jakkoliv projevil vlivy počasí v průběhu topné sezóny. To, co se jim přičte, musí správce ostatním odečíst.



Občané zvyklí vytápět své byty nad míru obvyklou, a kteří by dosáhli měrné spotřeby tepla bytu dejme tomu 210 %, zaplatí jako maximum jen 200 %. Přebývajících 10 % se rozprostře mezi byty ostatní a jejich uživatelé zaplatí o něco více. To se opět do-

cílí úpravou počtu dílků na měřících resp. indikátorech. To, co se jim odečte, musí správce ostatním přičíst.



Správce bude mít více práce při rozúčtování spotřební složky, protože to bude muset dělat v několika krocích, než se mu podaří vyhláše u všech konečných spotřebitelů služby vytápění beze zbytku vyhovět. Počítačové programy se tedy budou muset upravit.



Jednotliví koneční spotřebitelé služby vytápění asi budou překvapeni, že se jim asi nečekaně změnilo přepočtené dílky na měřících resp. indikátorech, a to jinak, než byli dosud zvyklí. Lze očekávat řadu reklamací.



Ministerstvo pro místní rozvoj České republiky, jež je autorem vyhlášky, bude asi čelit kritice nespokojenců z různých stran, ale samo prohlásilo, že po zkušenostech s novým předpisem by mohlo vyhlášku poopravit. Předpokládáme, že se aplikace nového předpisu časem v praxi usadí.

Senioři, pokud se ve vyúčtování ceny za vytápění podle nového předpisu nebudou orientovat, mohou bezplatně navštívit některou z bytových poraden Rady seniorů České republiky. Je nutné se objednat a přijít včas, aby nebyla případně překročena reklamční lhůta.

Ing. Karel Hanauer

bytová poradna Rady seniorů ČR Praha

ORIENTACE V OBALECH KRMIV

Přijde vám, že vybrat kvalitní krmivo pro vaše zvíře je věda? Že bez tlustých knih a rad odborníků se neobejdete? Po přečtení tohoto článku zvládnete krmivo, kterého je na trhu více než dost, vybrat sami, aniž by vám to zruinovalo rodinný rozpočet. Postačí naučit se číst složení a používat zdravý rozum!

1. NAUČTE SE POSUZOVAT KRMIVO JAKO CELEK

Nedejte jen na lákavé reklamy a obaly krmiv. Soustřeďte se raději na složení. Výrobci krmiv mají povinnost uvádět na zadní straně obalu kompletní složení a analýzu živin. To je pro vás více důležité než pěkná reklama nebo krásná fotka.

2. HLÍDEJTE ŽIVOČIŠNÉ BÍLKOVINY

Složení krmiva je seřazeno sestupně podle největšího obsahu, v jakém suroviny vstupují do výroby. Pohlídejte si, aby v krmivu převažovaly živočišné bílkoviny nad rostlinnými,

šeném stavu, koncentrace zůstane stejná. Jde tak o fintu výrobců, jak nalákat zákazníky na svoji značku a díky tomu zvýšit cenu. Pozor si však dejte, pokud je na obalu uveden výraz masová moučka nebo jen dehydrované maso, takové označení může znamenat maso nevalné kvality, popřípadě může výrobce v každé šarži krmiva použít jiný zdroj masa. Naopak hledejte krmivo, kde je přesně definovaný zdroj masové moučky například kuřecí moučka. Dále je potřeba vyhnout se krmivu, které obsahuje výrazy jako „maso“, „maso a výrobky živočišného původu“, „maso a vedlejší produkty živočišného původu“ a podobně.

3. OBILOVINY

Co se obsahu obilovin a kukuřice týče, spousty výrobců granulí se jim snaží vyhnout a nahradit jinými zdroji. Jde však o tlak moderní doby. Zdravý jedinec snese v krmivu jak obsah pšenice, tak i kukuřice. Nesmí však ve složení převažovat a rozhodně by se neměly objevovat na prvních místech složení. Pokud ve složení objevíte na prvním místě kukuřici, jde o výborný zdroj energie, za ní však

tuje alergie, proto není zapotřebí se jim vyhýbat, ani pokud má váš mazlíček diagnostikovanou intoleranci nebo alergii na konkrétní druh masa. Jde o nesnášenlivost jeho bílkovin.

5. ROZHODNĚ NE

Co krmivo pro vašeho mazlíčka rozhodně nemá obsahovat? Kromě výše zmíněného byste neměli v obsahu najít (tak, jak píše výrobci) sůl (chlorid sodný), mléko a výrobky z něj, síran měďnatý, kukuřičný gluten, sojové boby, fosforečnan sodný, cukry, digestivum, celuloza, cukry, krevní moučka, deriváty (např. deriváty rostlinného původu) a jiné podezřelé názvy.

6. PODLE PLEMEN?

A ještě jeden nešvar. Označení krmiv podle různých plemen. Opět jde jen o reklamní trik. Zákazníkovi, tedy vám, se líbí, že na obalu najde krásný obrázek svého psa, a výrobci se líbí, že díky tomu může navýšit cenu. Ovšem potřeba složení krmiv se nijak neliší podle plemen. Stejně složení můžete nabídnout čivavě stejně tak jako labradorovi. Jediné rozumné je orientovat se podle velikosti pejska, dnes již standardně naleznete granulky označené slovy jako mini, large, medium. Stejně tak nezapomínejte na důležitý aspekt jako je věk a fyzická zátěž.

Věříme, že po přečtení tohoto článku bude výběr krmení vašemu mazlíčkovi hračka.



především maso. To je uváděno buď jako čerstvé nebo jako sušené (někdy také jako moučka nebo dehydrované maso). Pozor, obsah moučky místo čerstvého masa neznamená nekvalitní krmivo. Čerstvé maso totiž obsahuje až 70% vody a při zpracování se jí z velké části zbaví. V granulích pak zůstane až 5× menší obsah, než je ve skutečnosti uveden. Použije-li však výrobce maso v su-

musí následovat přesně definovaný zdroj masa nebo masové moučky.

4. TUKY

Se zdroji tuků je to podobné. Opět by měl být přesně definovaný zdroj a měly by být pouze původu živočišného. Vyhněte se krmivu, kde se dočtete, že obsahuje rostlinné tuky a oleje a kde nenajdete zdroj tuků živočišných. Na živočišné tuky neexistuje

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

ARTRÓZA

Jde o degenerativní onemocnění zejména velkých kloubů (kyčle, kolena, ramena), ale bohužel se nevyhýbá ani páteři a malým kloubům na rukou. Od třicátého roku věku můžeme pozorovat větší ztuhlost kloubů, zejména po ránu, než se rozhybeme.

Pokud tomu nevěnujeme zvláštní pozornost a přehlédneme i ostatní symptomy, které s postupem času sílí (omezení hybnosti kloubů, náma-hové či startovací bolesti), mohou se časem dostavit i klidové bolesti či trvalá bolest, která činí pohyb značně nepříjemným, takže se mu stále více vyhýbáme.

RIZIKOVÝMI FAKTORY VZNIKU ARTRÓZY JE PŘETĚŽOVÁNÍ KLOUBŮ:

- ▶ Obezita, ale stačí i menší nadváha, pokud je kombinovaná s dalšími faktory
- ▶ Špatné pohybové návyky nebo chybné zatížení (např. při práci)
- ▶ Nedostatek pohybu
- ▶ Nevhodná strava
- ▶ Úrazy – zlomeniny
- ▶ Vrozené změny kloubů

PREVENCE

Nejdůležitější je samozřejmě prevence. Čím později začneme, tím jsou začátky obtížnější, ale to nás nesmí odradit. Každá drobná změna, kterou trvale zařadíme do svého programu, je vítaným pomocníkem. Můžeme začít třeba zlepšením pitného režimu. Voda je důležitou součástí synoviální tekutiny (kloubní mazivo), která přináší kloubům výživu a odplavuje odpadní látky. Po ránu se v posteli protáhneme a zhruba 5 minut věnujeme rozcvičení celého těla. Ideální je cvičit každý den alespoň 30 minut, nejlépe je tuto dobu rozdělit do několika částí.

ZMĚNA JÍDELNÍČKU

V neposlední řadě je velice důležité upravit stravovací návyky. Změna jí-

delníčku pomůže snížit váhu, pokud to potřebujeme, a podpoří regeneraci poškozených kloubů.

Zcela vynechte tavené sýry, obsahují tavící soli, které narušují minerálové hospodářství a poškozují chrupavky a šlachy v kloubech. Na celozitné pečivo (rohlíky a bílý chléb také nejezte) můžete mazat čerstvý sýr, žervé nebo domácí tvarohové pomazánky. Ze stejného důvodu je vhodné vyloučit nebo alespoň výrazně omezit uzeniny. Pro regeneraci chrupavek a vazivové tkáně kloubů je nezbytné dodávat tělu stavební látky v podobě kvalitních bílkovin (kolagenu). Dalším nezbytným pomocníkem, který stimuluje tvorbu kolagenu, je vitamín C. K nejbohatším zdrojům vitamínu C patří paprika, naťová petržel, brokolice, černý rybíz nebo křen.

Postižené klouby je třeba držet v teple, takže v zimě nezapomínejme na rukavice, pokud máme postižené klouby na rukou. V případě aktivované artrózy, kdy máme nateklý zapálený kloub, použijeme studený mokrý obklad nebo chladivý gel.

CVIČENÍ?

Někteří lidé s bolavými a nemocnými klouby jsou přesvědčeni, že s artrózou a dalšími kloubními onemocněními se nemá cvičit, protože pohyb bolesti jen zhorší. Je to pravda jen z části. Přetěžování kloubů, hlavně jednostranným pohybem, například při namáhavé práci nebo intenzivním tréninku (tenis, squash, sjezdové lyžování, dlouhé túry...) opravdu kloubům škodí. Nedostatek pohybu však vede ke ztrátě hybnosti klou-



bů, ztuhnutí a svalové slabosti. Tyto problémy pak dále zhoršují bolesti a zvyšují únavu při pohybu. Odborníci proto mluví o cvičení a pohybu vůbec jako o nejlepší léčbě bolestí kloubů, artrózy a dalších kloubních onemocnění. S pohybem začínáme pomalu, zaměřujeme se na protažení a uvolnění zatuhlých svalů a nácvik správných pohybových stereotypů.

RECEPT

V PŘEDMASOPUSTNÍ DOBĚ PŘINÁŠÍME RECEPT PRO ZDRAVÉ KLOUBY PLNÝ KOLAGENU S PŘÍDAVKEM VITAMÍNU C.

Ingredience na 6 porcí

½ dýně Hokkaido, 1 větší jablko, šťáva z půlky citronu, kousek čerstvého nastrohaného zázvoru, špetka sušené citronové kůry, kus celé skořice a 3 hřebíčky

Omytou dýni nakrájíme na kousky (není třeba loupat, pouze odstraníme semínka), jablko oloupeme, zbavíme jádřince a nakrájíme na kousky, přidáme citronovou šťávu, skořici, hřebíček a citronovou kůru. Podlité trochou vody dusíme pod pokličkou do měkka. Občas promícháme a zkontrolujeme, zda se nepřipaluje. Vyndáme celé koření a rozmixujeme tyčovým mixérem. Podáváme teplé jako dopolední svačinu nebo můžeme naplnit horké po okraj do skleniček, které po uzavření otlačíme dnem vzhůru. Po vychladnutí skladujeme v lednici, kde nám tato chutná svačinka vydrží až měsíc.

MED PRO ZDRAVÍ I KRÁSU

Sklenička medu by minimálně v zimním období rozhodně u vás doma neměla chybět. Nejenže s medem zdravě osladíte čaj nebo si ho dáte k snídani na chleba s máslem, případně do těsta místo cukru, ale také vám dokonale vyživí a rozmazlí pokožku, zejména právě teď v zimním období. Zkrátka med je dokonalým pomocníkem a rozhodně byste ho doma měli mít vždy po ruce.

Med je doslova nabitý zdraví prospěšnými látkami. Je bohatý na minerály, obsahuje v hojné míře vitaminy A, B, C, D, E a K, enzymy, najdete v něm také vápník, draslík, hořčík, železo i fosfor. V medu naleznete v malém množství také peroxid vodíku, jehož přítomnost přispívá k tolik ceněným antibakteriálním účinkům. Naopak má velmi nízké množství vody a tak se v něm prakticky nemohou tvořit žádné nežádoucí mikroorganismy.

MED S CIBULÍ PROTI KAŠLI

Med je přírodním pomocníkem při rýmě a kašli, ulevuje například také při zánětu průdušek. Proto je dobré jej přidávat čaje s citronem právě v době rýmy, kašle i chřipky. Osvědčenou přírodní medicínou při nachlazení je medovo-cibulová šťáva (nakrájejte na jemno jednu středně velkou cibuli, přidejte tři lžíce medu, promíchejte a nechce od stát při pokojové teplotě přibližně hodinu. Vzniklou šťávu konzumujte po lžičkách několikrát denně. Nádobu se šťávou uchovávejte v chladničce, kde vydrží i několik dní, dokud ji nespoteřebujete). Med také upravuje trávení a napomáhá snižovat cholesterol. Příznivých účinků medu již po staletí využívá také tradiční léčitelství například ke krytí ran nebo k lepšímu hojení menších popálenin na kůži.

NA RTY I DO KOUPELE

Že má med blahodárné účinky na pokožku, není žádná novodobá novinka, jeho příznivých vlastností se využívalo už dávno, ke zkrášlení jej

používala například královna Kleopatra nebo královna Anna Stuartová.

Med má výrazné vyživující, hydratační a vyhlazující účinky na pleť, pomáhá i proti vráskám. Je ceněný také pro své antibakteriální a protizánětlivé vlastnosti, proto se výtaž-

si připravte extra výživný zábal, který uleví vysušeným rukám, zvláční hrubou kůži na loktech, kolenou či patách. A medová lázeň? To je to pravé rozmazlení právě v chladných zimních dnech. Stačí do koupele přidat trochu medu a vlažnějšího mléka, pokožka pak bude mnohem vláčnější, vyživená a příjemně hladká.

Med se skvěle hodí také jako součást domácí masky vlasy, například maska vyrobená z medu a olivového oleje vyživí suché vlasy i pokožku hlavy. Stejnou masku můžete použít také na obličej, největší prospěch z ní bude mít suchá a citlivá pleť. Masky s přídavky medu pleť regenerují a zejména teď v zimě ji dokonale vyživují a zbavují tak nepříjemného pnutí. Masku 321, tedy tři lžíce měkkého tvarohu, dvě lžíce medu a jedna lžíce olivového oleje, pleti dodá hydrataci a navíc získá obličej svěží a odpočatý vzhled.

Simona Lišková



ky z medu přidávají do regeneračních přípravků, které zlepšují hojení drobných ranek i odřenin. Velmi oblíbený je medový tělový peeling, který dokonale zbavuje svrchní část pokožky odumřelých částíček, výborně pokožku prokrvuje, ale zároveň ji nevysušuje. V kosmetických salonech často nabízejí detoxikační medový zábal, který se obvykle aplikuje na záda, pročišťuje pokožku, a napomáhá tak k vyplavování toxinů z pokožky. Med však můžete v hojné míře využívat také doma – například na regeneraci popraskaných rtů. Nebo



KDO A KDY MÁ NÁROK NA OŠETŘOVNÉ

Ošetřovné (lidově ošetřovačka, paragraf) je jednou z dávek nemocenského pojištění.

Zaměstnaným občanům ji vyplácí stát prostřednictvím ČSSZ resp. prostřednictvím okresních správ sociálního zabezpečení místo ušlého příjmu za dobu, po kterou pečovali o nemocného člena rodiny. Ošetřovné se tedy poskytuje i v situaci, kdy je potřeba ošetřovat např. nemocného manžela/manželku, pokud zdravotní stav podle rozhodnutí ošetřujícího lékaře vyžaduje z důvodu nemoci či úrazu krátkodobou péči jiné osoby.

Nárok na ošetřovné mají nemocensky pojištění zaměstnanci, kromě těch, kteří mají zaměstnání tzv. malého rozsahu (sjednaný příjem do 2 500 Kč měsíčně), nebo ti, kdo pracují buď na základě dohody o pracovní činnosti (DPČ) nebo tzv. na dohodu o provedení práce (DPP). Nárok na ošetřovné nemají ani zaměstnanci pracující z domova, ani osoby samostatně výdělečně činné (OSVČ).

CO JE DOBRÉ VĚDĚT O OŠETŘOVNÉM:

1. Jak dlouho můžu o nemocnou osobu pečovat? Za kolik dní ošetřování mi bude dávka vyplacena? Záleží v případě péče o dítě na jeho věku?

O nutnosti a délce rozhoduje výhradně lékař. Podmínkou pro výplatu ošetřovného je **společná domácnost** s ošetřovanou osobou. Ošetřujícímu zaměstnanci může být dávka vyplacena nejdéle za **9 kalendářních dní** (včetně sobot a nedělí), osamělým zaměstnancům (tj. rozvedeným nebo ovdovělým, kteří nežijí s druhem (družkou) až **16 kalendářních dní**, pokud mají v péči dítě ve věku do 16 let.

Společnou domácnost tvoří **osoby, které spolu trvale žijí** a společně uhrazují náklady na své potřeby. Podmínka společné domácnosti se nesleduje při zajišťování péče o dítě mladší 10 let rodičem.

O ošetřovné lze žádat i z důvodů, kdy je nutno pečovat o zdravé dítě mladší 10 let, např. z důvodu havárie, epidemie, karantény ve školním zařízení či jiné nepředvídané události.

2. Jaké doklady k žádosti o ošetřovné předložit?

„Rozhodnutí o potřebě ošetřování (péče)“ vystaví ošetřující lékař, zaměstnanec jej doplní a předá zaměstnavateli. Aby mohla být dávka vyplacena, zaměstnanec odevzdá zaměstnavateli potvrzení o ukončení nebo trvání potřeby ošetřování, které vystavuje také ošetřující lékař.

Dojde-li k uzavření školského nebo dětského zařízení, žádá zaměstnanec o ošetřovné tiskopisem „Žádost o ošetřovné při péči o dítě do 10 let z důvodu uzavření výchovné zařízení (školy)“ vydaným školou nebo školkou, kterou dítě navštěvuje, a s doplněnými údaji jej předá svému zaměstnavateli.

3. Jak postupovat, když se s manželem chceme při ošetřování dítěte prostrídat?

Vystřídat se lze v průběhu ošetřování jen jednou a platí, že proplaceno bude (oběma dohromady) maximálně 9 kalendářních dnů, ve kterých potřeba ošetřování trvala. Vyplníte tiskopis s názvem Žádost o ošetřovné osoby, která převzala ošetřování (péči), který je na webu ČSSZ, případně na každé správě sociálního zabezpečení. K tomu přiložíte potvrzení o trvání potřeby ošetřování (péče), vyplněné ošetřujícím lékařem, pokud byla potřeba ošetřování již ukončena, přiložíte originál nebo kopie 2. dílu Rozhodnutí o potřebě ošetřování.

4. Můžu mít ošetřovné i na kratší dobu než je 9 dní? Je u této dávky karenční doba nebo se vyplácí od prvního dne?

Vznikne-li nárok na ošetřovné, je možné ho pobírat pouhý jeden den. Neuplatňuje se karenční doba (první tři neplacené dny) jako u dočasné pracovní neschopnosti, vyplácí se od 1. dne.

Jakou výši dávky mi vyplatí?

Ošetřovné náleží ve výši 60 % denního vyměřovacího základu, který se počítá podle zákona o nemocenském pojištění, není to tedy 60 % mzdy. Ošetřovné nelze přiznat, pokud by bylo jen za dny, ve kterých zaměstnanec neměl pracovat.

6. Mám před porodem třetího dítěte. Má manžel nárok na ošetřovné našich dvou dětí ve věku 5 a 8 let v době, kdy já budu v porodnici?

Váš manžel, je-li zaměstnaný, bude mít nárok na ošetřovné. Rozhodnutí o vzniku potřeby ošetřování vystaví v nemocnici – porodnici ošetřující lékař matky (která jinak o děti pečuje).

7. Žiju s přítelkyní a její malou dcerkou. Můžu čerpat ošetřovné, i když nejsem oficiálně člen rodiny?

Pokud žijete s dcerou přítelkyně ve společné domácnosti, pak ano.

8. Maminku manželky pustí v pátek po vážné operaci z nemocnice. Je možné čerpat ošetřovné i na dospělou osobu?

Ano. Pokud její ošetřující lékař konstatuje potřebu ošetřování (a za předpokladu, že splňujete podmínku společné domácnosti) a vystaví rozhodnutí o potřebě ošetřování.

9. Jsem na rodičovské dovolené s mladším dítětem. Když starší dítě onemocní, může čerpat ošetřovné manžel?

Pokud je jako zaměstnanec účasten nemocenského pojištění, ošetřovné by mu při péči o starší dítě náleželo. Vám by nárok na dávku nevznikl, protože na rodičovské dovolené nepřicházíte o příjem ze zaměstnání. Manželovi by náleželo ošetřovné i v případě, kdybyste vy sama onemocněla a nemohla se o děti se starat.

10. Kde získat další informace?

S dotazy a řešením konkrétní situace poradí **call centrum nemocenského pojištění** na tel. **571 811 081** nebo odborníci přímo na OSSZ. Informativní výši ošetřovného spočítá kalkulačka MPSV – <http://www.mpsv.cz/cs/11580>.



ČESKÁ SPRÁVA
SOCIÁLNÍHO ZABEZPEČENÍ

SUDOKU

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

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

VTIPY

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

Manžel: „A nemůžeš si přát něco splnitelnějšího?“

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

Manžel: „A chceš k němu i nabíječku?“



BÁSNIČKY

POKAŽENÉ NÁMLUVY

Vyznával se kozlík smělý
z velké lásky k petrželi:
„Na vás, krásná petrželi,
bych rád čekat vydržel!“

Vidouc, jak toužebně hledí,
nespěchala s odpovědí.
Spíš jen vzdychla: „Och!“ a „Ach!“,
když se činil v námluvách.

Rohatého nápadníka
zahnala hůl zahradníka,
jinak by svou krásku hned
samou láskou nejspíš sněd’.

Jarmila Plesná, Praha

MODLITBA

Pane, v tomto ranním tichu
přemýšlím o spoustě hříchů.
Uděl mi své pokání
a milost v mém konání.
Těším se na každý nový den,
který přeruší můj noční sen.
Abych prožila tajemství pravdy, lásky a svobody,
které se dostaví ve chvílce pohody.
Prosím o trpělivost, soucit, moudrost a pokoru,
když k Tobě pozvedám své ruce nahoru.
Ať ve mně všichni vidí posla dobrých zpráv
a pomluv zlých lidí mě zbav.
Tvou přítomnost nechť pociťují všichni lidé,
ať křesťané, muslimové nebo židé.
Duch Svatý ať řídí naše cesty života
a odměnou pro nás bude Tvá Boží dobrota.

Zdenka Olšinová, 66 let

VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ

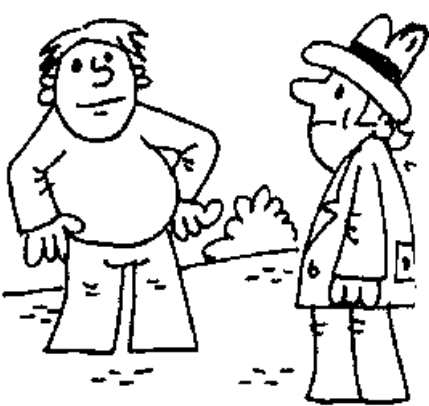
Správné řešení tajenky z prosincového vydání DS: **...MOHLY BY BÝT O ČTYŘICET LET MLADŠÍ**. Správnou odpověď nám zaslaly a štěstí při losování měly **Zdeňka Effenbergerová, Most, Marta Cachová z Pardubic, Jana Soukalová z Kamenice, Jana Rokytná z Chlumce a Jana Krausová z Ústí n. L.**

Výhercům blahopřejeme. Dostanou výhry 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 rozumné, 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.

Tajenku z dnešního čísla posílejte na adresu či mail redakce do **15. února 2016**. Pokud chcete soutěžit o výhry, nezapomeňte napsat korespondenční adresu, kam ji může sponzor křížovky zaslat! Mailová adresa opravdu nestačí!

SUDOKU (19), vyhrává **Lenka Říhová z Průhonice**

Výherce, který správně vyluští sudoku z dnešního vydání a bude mít štěstí v losování, dostane tentokrát výhru od společnosti Hry pro seniory.

	ODKOP- NUTÍ	1	ASI kniž.	INDICKÉ PLATIDLO	M	NESOULAD kniž.	DUMASŮV MUŠKE- TÝR	DODANÉ PŘEDMĚTY										
JINAK					PŘEDLOŽKA TELEV. KLUB MLADÝCH býv. zkr.													
SOUHRN DESETI ZÁSAD																		
ZNAČKA KILO- JOULE			DEPO TUREK zast.															
BARVA NA VEJCE				MATKA zast. MUŽSKÝ HLAS														
SEVRĚNÁ DLAŇ					ZÁZRAK NAFOU- KAT				Které ženy jsou věrnější, blondýnky nebo brunetky? Abych řekl pravdu, tak ...									
M	BYLINA HLINÍKOVÁ SLITINA					SPORTOV- NÍ KLUB zkr. ĎÁBEL								BYTOVÉ DRUŽ- STVO zkr.	BÝVALÉ VOJENSKÉ PRO- DEJNY	PROUD	ZNAČKA YTERBIA	3
JIŽNÍ OVOCE							PŘEDSTA- VENÁ KLÁŠTERA NADÁNÍ											
DÁT								MALIČKO ob. OTEC										
INICIÁLY JAHELKY			POČÍTAT nář. NEŘÍKAT PRAVDU						INICIÁLY KUBIŠOVÉ REJSTR. TUNA zkr.			RUSKÝ SOUHLAS KAPITÁN NAUTILU						
ARABSKÁ DĚLKOVÁ JEDNOTKA				ODĚVY SOUDCŮ SLADKO- VODNÍ RYBA							AFRICKÝ VELETOK NÁHLÉ OCHABNUTÍ							
SPODNÍ PRKNO POVOZU					MILÝ něm. ISLÁMSKÉ TRADICE					FINSKÝ PŘÍ- RODNÍ PARK JÍDLO Z MASA								
M	DÍRA V ZEMI ŽLUTOHNĚ- DÁ BARVA					TU MÁŠ MODLA			KREPOVÁ TKANINA H									
OSTOUZET řidč.								CITOSL. UPOZOR- NĚNÍ DRUŽICE					VĚTROV- KY	RYCHLE SE PO- HYBOVAT				
SPZ KOLÍN			ZNAČKA RADIÁNU CIRKEVNÍ SKLADBY				HISTORIC. RODINNÝ ROMÁN NECHŤ					INICIÁLY BORNA SPZ LITO- MÉŘICE						
LIHOVINA				DÁMSKÝ KLOBOUK POLÁMA- NÝ LES					2 OSOBNÍ ZÁJMENO									
M	ZPOLA	OPICE ZPRACO- VANÉ ŽELEZO			ROČNÍ OBDOBÍ BÝVALÝ PZO					KUPA SLÁMY 2x SNÍŽE- NÝ TÓN								
MALÝ VODNÍ TOK						MANŽELKA ROZTAVE- NÁ HMOTA					VELKÝ PAPOUŠEK PRACÍ PRAŠEK							
AMERICKÁ ŠELMA							LANO SE SMYČKOU TAHLE					ZNAČKA ASTATU OLYMPIJ. VÝBOR zkr.						
PÁJKO- VATÍ								ZÁCHVAT ZUŘI- VOSTI							KAS AVIAL AŠL LIHA ETALON NETT ROMĚN ADAT KEVO			
LÁMÁNÍM ODDĚLO- VAT								NOČNÍ PTÁCI										

V NAŠEM VYDAVATELSTVÍ VYCHÁZÍ 12 TITULŮ KŘÍŽOVEK, KTERÉ ZPŘÍJEMNÍ VÁŠ DEN
 Blížší popis obsahu našich křížovek najdete na našich webových stránkách www.krizovky-marketa.cz.

VÁŽENÁ A MILÁ PANÍ LENKO,

moc děkuji za vaši práci a časopis Doba seniorů. Jsem pracující senior a to na celý úvazek v hudebním školství. Vyučuji hudbě naše spoluobčany od 5 let do 100 již celý život (jsem narozena 21. 2. 1950, více na www.bilkovatumova.euweb.cz) a v letošním školním roce jsem se také zapojila do projektu Magistrátu hl.m. Prahy, který se jmenuje Akademie umění a kultury, kdy se na naší ZUŠ bezplatně vzdělává přes 50 seniorů. Já učím hře na flétnu a sama jsem se začala v září učit na altsaxofon. Už jsme měli dokonce veřejné vystoupení s velkým ohlasem u rodičů, u studentů i vedení školy. Moc vám děkuji za všechny rady a také to, že nás neházíte do "starého železa" a snažíte se nám usnadnit všechny složitosti, které v tomto věku nastávají. Přeji vám do nového roku vše nejlepší a splnění všech vašich, i těch nejtajnějších, přání.

S úctou MgA. Magdalena Tůmová

VÁŽENÁ PANÍ TŮMOVÁ,

moc děkuji za milý dopis, který mne i celý tým, který připravuje Dobu seniorů, velmi potěšil. Pokud byste ze svých kurzů či vystoupení někdy zaslala i fotičku s pár řádky, rádi uveřejníme mezi příspěvky z krajů. Do vaší činnosti, ale i do osobního života vám přejeme hodně štěstí, zdraví a chvil plných pohody.

Lenka Desatová

VÁŽENÍ PŘÁTELÉ,

jsem aktivní 61letá seniorka, na web www.senivia.cz jsem zaslala své pohádky (až do jeho zrušení letos v prosinci), které píšu pro svá čtyři vnoučátka a ostatní děti mých přátel a známých. Všechny mi byly zveřejněny na jmenovaném webu.

Dnes jsem na internetu objevila váš časopis pro seniory a jako svůj první článek zasílám povídku-poděkování svému malému vnoučkovi.

O sobě mohu ještě říci, že se již rok věnuji jako dobrovolná aktivizační pracovnice seniorům v Senior rezidenci Klamovka. Jako další aktivity mám tyto akce: trénování paměti prostřednictvím akcí Centra aktivního stárnutí,

organizace besed "Cestovatelský čtvrtek" prostřednictvím společnosti AkSen a také již uvedené společnosti C.A.S. Jsem také "hlídací babička" a věnuji se plně i svým čtyřem vnoučátkům.

Děkuji

Nad'a Motyčková

VÁŽENÁ PANÍ MOTYČKOVÁ,

děkujeme za milý dopis i za příspěvek, přečteme a předložíme redakční radě, kde se o konečném uveřejnění rozhodne. Doufáme, že se vám náš časopis líbí a že ve vás budeme mít další věrnou čtenářku!

Redakce

DOBRÝ DEN,

odebírám Dobu seniorů a reagoval jsem na váš článek o zdravotnictví svým příspěvkem. Zajímalo by mě, zda jste příspěvek dostali. Popisoval jsem vlastní zkušenost, jak naše zdravotnictví léčí ledvinovou koliku ve FTN Krč. To je má zkušenost s naším zdravotnictvím. Bývalý ministr zdravotnictví Němeček, který v Době seniorů tvrdil, že je naše zdravotnictví na špičkové úrovni, na můj dotaz ani neodpověděl.

Děkuji za odpověď

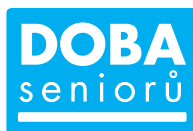
Milan Rechtberger

VÁŽENÝ PANE RECHTBERGERE,

ano, váš příspěvek jsme dostali, stejně jako další, které na téma zdravotnictví reagovaly. Slíbili jsme, že je postupně budeme zařazovat, což také učiníme. Postupně, jakmile nám to dovolí prostor. Doba seniorů má hodně pravidelných rubrik, na něž jsou čtenáři zvyklí a o ty je nechceme ochuzovat a samozřejmě se snažíme přinášet aktuální příspěvky z Rady seniorů a jejich členských organizací. V Době seniorů jsme již zveřejnili váš dopis, v němž jste si stěžoval na postup záchranné služby, kterou jste volal ke své mamince. Aktuální dopis se, jak jsem pochopila, týká stejného případu, ličíte v něm ovšem i další vývoj zdravotního stavu a léčby vaší maminky. Příspěvek je velmi obsáhlý, proto vyžaduje i mimořádně velký prostor, proto není možné zařadit jej obratem.

Děkujeme ale za něj i za vaši přízeň.

Redakce

**OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN**

Roční předplatné 192 Kč / Cena za kus jen 16 Kč

Objednávací ☐

Předplatné formou dárku ☐

složenkou odeslat na adresu odesílatele objednávky

jméno:

příjmení:

ulice:

číslo popisné:

město:

PSČ:

telefon:

e-mail:

DOBU SENIORŮ objednávám od čísla (včetně)

ZPŮSOB PLATBY

☐ složenkou

☐ SIPO: spojení č.

☐ fakturou: IČO/DIČ

☐ bank. převodem č.ú.

podpis:

Objednávkový kupon vystřihněte nebo okopírujte a zašlete na adresu A.L.L. Production s.r.o., Box 21, 112 21 Praha 1. Pokud budete posílat v obálce, připište pod adresu příjemce heslo

„Předplatné Doby seniorů“. Obratem dostanete složenku, kterou předplatné uhradíte. Můžete využít i bankovního převodu. Peníze odešlete na konto, které je uvedeno na složenke. Zde najdete i Váš variabilní symbol, který nezapomeňte vyplnit. V případě nejasností nebo dotazu zavolejte do zákaznického centra ALL Production s.r.o. na tel.: **840 306 090**, kde Vám potřebné údaje rádi sdělí. Dotázat se můžete i prostřednictvím tohoto e-mailu: dobaseniuru@predplatne.cz.

Objednat předplatné DS lze přes internet na adrese: www.predplatne.cz/katalog/spolecenske-casopisy
Předplatným můžete udělat radost svým blízkým a přátelům.



**Rada seniorů
České republiky**
zapsaný svaz spolků

PORADNY RS ČR

Sídlo pražské poradny Rady seniorů České republiky je v Domě odborových svazů v Praze 3, nám. W. Churchilla 2. Telefonní spojení: 234 462 074-7. Poradny Rady seniorů ČR jsou i letos pro všechny seniory zdarma.

KONTAKTNÍ ÚDAJE REGIONÁLNÍCH PRACOVISŤ RS ČR:

Brno:

Dům odborových služeb,
Malinovského nám. 4 – kancelář 414
Telefon: 532 269 414
E-mail: poradna.brno@rscrcz
Vedoucím regionálního pracoviště je
JUDr. Eliška Skuhrovcová.

České Budějovice

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

Hradec Králové:

Dům odborových služeb,
Gočarova 1620 – kancelář 405
Telefon: 495 521 048
E-mail: poradna.hradec.kr@rscrcz
Vedoucím regionálního pracoviště je
Prof. RNDr. PhMr. Jan Solich, CSc.

Kladno

Cyrila Boudy 1444 – kancelář 125
Telefon: 739 944 655
Úřední hodiny: čt 13–16 hod.
E-mail: rs.kraj@seznam.cz
Předsedou KRS 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.ostrava@rscrcz
Vedoucím regionálního pracoviště je
Ing. Oldřich Pospíšil.
Webové stránky krajské rady MS kraje:
www.ms-seniors.cz

Plzeň

Právní poradenství starobním důchodcům:
Tomanova 5, 4. poschodí, každý čtvrtek
od 15 do 17 hodin. Objednávky předem
jsou možné na tel. číslo: 377 421 619
každé pondělí v době od 15 do 18 hod.
a každou středu od 15 do 18 hod.

Ústí nad Labem

Poradna SON a KR seniorů ÚK
Velká Hradební 2, 400 01
Ústí nad Labem, telefon 702 819 424

Zlín

Kvítková 4323, Telefon: 606 171 503
E-mail: rscrcz.zlin@seznam.cz
Návštěvní hodiny: pondělí 10–12 hod.
Předsedkyní RS ZK je Iva Pilková.

UPOZORNĚNÍ

Svoje osobní návštěvy v poradnách si předem domluvíte telefonicky. Vyhnete se nepříjemným situacím, kdy očekávanou pomoc kvůli nepřítomnosti příslušného odborníka nedostanete.

POZN.: Ve všech poradnách lze zakoupit aktuální Dobu seniorů!

ROZHOVOR

KAREL BLÁHA:

„JSEM JEDNÍM Z VÁS
A MÁM VÁS RÁD!“



DALŠÍ ČÍSLO DS VYCHÁZÍ 24. ÚNORA 2017

KOSMETIKA

LÍČENÍ POD BRÝLE



BYTOVÉ PORADENSTVÍ

JAK CHÁPAT VYÚČTOVÁNÍ CENY ZA VYTÁPĚNÍ BYTU



Šéfredaktor Ing. Lenka Desatová. Adresa redakce a inzerce: Nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3 – Žižkov, e-mail: dobaseniuru@rscrcz. Kontakt výlučně pro inzerci: obchod@reflexadvertising.cz. S redakcí se můžete také spojit prostřednictvím pražské poradny RS ČR. Vydává Rada seniorů ČR (www.rscrcz). Grafická úprava: Matouš Johanides. Tisk: Triangl, a.s. Rozšiřují PNS a Česká pošta, předplatné agentura A.L.L. Production, s.r.o., box 732, 111 21 Praha 1, Tel.: **234 092 851**, e-mail: dobaseniuru@predplatne.cz. Registrace MK E 16412, ISSN 1801-5859. Články vyjadřují názory autorů a nemusejí být totožné s názorem redakce. Nevyžádané texty a fotografie se nevracejí.

JSME VŠUDE TAM, KDE STARŠÍ GENERACI O NĚCO JDE

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



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

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

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

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