

DOBA seniorů

Č. 3 / VIII. ROČNÍK BŘEZEN 2012 18 Kč

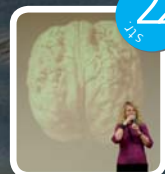
Cena v předplatném 16 Kč

Václav Neckář:

Zpěv
mi dal
sílu přežít

16

22



Nová šance cvičit mozek



Mrazy chtěly zlomit rekord

18

Medaile za um pomáhat jiným

28



RS ČR: Slevy na ČD nevzdáváme

5

Co nám řekli čtenářky a čtenáři

Řekli nám toho hodně. Jak o sobě, tak o Době seniorů. Učinili tak ve čtenářské anketě, kterou jsme zveřejnili v listopadovém vydání. Její výsledky ve svém volném čase a bez nároku na odměnu zpracoval předseda redakční rady DS (ta je poradním orgánem šéfredaktora) Ing. Jaroslav Ulma. Děkujeme. Díky němu, ale hlavně našim čtenářům, kteří se ankety zúčastnili, tak nyní víme, že drtivá většina našich čtenářů (70 %) je ve věkové kategorii od 65 do 80 let. Nižší a vyšší věková skupina jsou rovnoměrně zastoupeny 15 procenty. Pokud jde o pohlaví, čtou nás více ženy (60 %) než muži. Zajímavé je také to, odkud jsou naši čtenáři. Nejvíce vás je z obcí od 1 do 5 000 obyvatel (26 %) a z Prahy (26 %). I to je důvod, proč dále budeme držet rubriku s tipy na vlastivědné vycházky v Praze a budeme se ji snažit obohatit o podněty z regionů. Hodně čtenářů (22 %) je z obcí od 10 do 50 tisíc obyvatel, dále pak ve městech od 100 do 500 tisíc obyvatel (19 %). Potěšilo nás, že se sháněním Doby seniorů by neměly být podle výsledků ankety větší problémy, vnímáme je však v kontextu velkého podílu čtenářů z velkoměst a skutečnosti, že celých 70 % respondentů má předplatné. Pokud jde o zvýšení ceny DS: anketa potvrdila, že z toho nikdo nemá radost, na druhé straně okolnostmi vynucené zdražení většina čtenářů chápe. Jen čtyři napsali, že v takovém případě DS zřejmě přestanou odebírat... Na druhé straně byly (ojedinělé) názory, že cena by i v předplatném mohla převýšit 20 Kč... Naším cílem je v každém případě to, aby byla co nejnížší a pomohla pokrýt výrobní náklady. DS nebyla a nebude zdrojem nějakého zisku.

Pokud jde o obsah, 40 % účastníků ankety je názoru, že Rada seniorů ČR je



zárukou proseniorského obsahu časopisu. Drtivá většina (70 %) se domnívá, že Radu seniorů by měl při vydávání jejího měsíčníku podporovat stát. To je důležité i proto, že i v rámci roku, který EU zasvětila aktivnímu stáří, se prostředky určené na tento cíl u nás vydávají často bez jednání se seniorskými organizacemi.

Pokud jde o politické zaměření, zhruba polovina účastníků ankety DS považuje za nadstraničnou, 19 % ji vidí mírně vlevo a 28 % nedokáže její orientaci posoudit.

Pokud jde o tématické zaměření, převládá spokojenost (80 %). Žádosti o nová témata a názory, že některé rubriky jsou zbytečné, řešíme za pochodu. Zavedli jsme seriál o zdravém životním stylu, posílili bytové poradenství, zrušili měsíční televizní výběr. Snažíme se zvyšovat počet soutěží, které, jak opakovaně píšete, „bystří mozek“, ale tady jsme omezeni, protože ne vždy se najdou jejich sponzoři.

Čtenáři DS jsou ve většině pro to, aby se na jejich stránkách objevovaly rozhovory s odpovědnými politiky a oni tak mohli porovnávat jejich slova a činy. Zároveň si přejete, aby sama DS na případné rozpory více poukazovala. Sociální a další společenské reformy dr-

tivá většina čtenářů považuje za nutné (75 %), ale odmítají způsob, jakým je provádí současná vláda. Zhruba stejné části účastníků ankety chybí konkrétní údaje o tom, kdo zavinil současné potíže a zadlužení státního rozpočtu ČR.

Současný krizový trend má negativní dopady i na čtenářskou obec DS. Většina čtenářů (cca 2/3) se musí uskrovnovat, někteří nevystačí s důchodem a musí si přivydělávat. Zhruba 90 % účastníků ankety vstupovalo do roku 2012 s obavou, že se budou muset ještě více odříkat. Největší obavy byly ze zdražování potravin a dalších základních životních potřeb, zvyšování cen nájemného, zdražování energií a služeb, léků, zvýšení úhrad za pobyt v nemocnici a dalších poplatků ve zdravotnictví v souvislosti se zaváděním tzv. nadstandardu.

Až na jednu výjimku, všichni ostatní účastníci ankety uvedli svá jména a adresy. Výsledky ankety jsou důležitým podkladem pro další práci redakce DS. Ještě jednou proto všem účastníkům děkujeme.

František VONDERKA ■

Foto: Zdeněk HŘEBEJK

ZAZNAMENALI JSME

Na náměstí Armády č. 8 ve Znojmě bylo 13. 2. za přítomnosti krajského hejtmána M. Haška otevřeno informační centrum pro seniory – Senior Point. Vyškolení pracovníci zde seniorům poskytnou informace z oblasti sociální a by-



tové problematiky, bezpečnosti, prevence nebo možností volnočasových aktivit. Mimo Znojma jsou Senior Pointy dosud také v Brně, Blansku, Tišnově, Hodoníně, Vyškově a Břeclavi.

Na Novoměstské radnici v Praze 2 na Karlově náměstí bude 1. března v 18 hodin zahájena výstava „Dobrovolnictví pro všechny“. Potrvá do 11. března.

Doba žádá hlavně činy

Letošní rok Evropská unie zasvětila aktivnímu stáří a mezigenerační solidaritě. Cílem – jak se říká v oficiálním překladu – je „zvýšit obecné povědomí o významu aktivního stárnutí a jeho různých aspektů a zajistit, aby mu bylo přiznáno významné postavení v politické agendě subjektů zúčastněných na všech úrovních“. Pomiňme oficiální překlad, který je alespoň na můj vkus poněkud zavádějící a místo „aktivního stárnutí“ by se mělo spíše hovořit o aktivním stáří. Ale to je věc názoru a navíc jen o formě sdělení, důležitější je jeho obsah. Ten osobně chápu tak, že Evropský rok 2012 by měl vyzdvihnout přínos starších lidí pro společnost a hospodářství. A nejen vyzdvihnout, ale také patřičně ocenit a podpořit. Nemíním tím peníze, i když v dnešní společnosti to bez nich nejde. Ono uznání chápu mimo jiné tak, že společnost se bude více snažit o mobilizaci potenciálu starších lidí a i tak jim umožní vést nezávislý život. Konkrétně teď myslím třeba na diskriminaci na základě věku, zejména pokud jde o zaměstnatelnost starších osob. V tom máme co dohánět. Věk odchodu na odpočinek se prodlužuje, ale přijít po padesátce o práci u nás často znamená už natrvalo zůstat bez ní. Na rozdíl třeba od Finska u nás na prodlužování důchodového věku nejsme připraveni...

V ČR je koordinací Evropského roku 2012 pověřeno ministerstvo práce a sociálních věcí. Na jeho internetových stránkách se můžete dočíst, co obsahují příslušné dokumenty EU. Podle mě jde ale hlavně o to, aby nezůstalo u příslovečných čárek. O to, aby rok aktivního stáří a mezigenerační solidarity přinesl konkrétní výsledky, které vytčené cíle pomohou převést do každodenního života.

Jsem rád, že toto vydání Doby seniorů opět dokumentuje aktivity starší generace i v tomto směru. Skutečně to není o slibech, velkých slovech a nabubřených frázích, ale o konkrétních činech. O práci

dobrovolníků, kteří se věnují pacientům v nemocnicích, o organizování zotavovacích pobytů pro důchodce. O pěveckých spolcích, které jezdí potěšit, o práci seniorů s dětmi. O tom, že seniori se podílejí na užitečném trénování paměti a sami pracují v různých poradnách, které pomáhají jiným seniorům vyrovnávat se s problémy doby. A je to i o aktivitách seniorských organizací, které se snaží hájit zájmy starší generace. Včetně výše valorizací či slev na dráze. Jsem velmi rád, že podobných zpráv v DS přibývá, byť podpora podobných aktivit ze strany naší společnosti zdaleka zatím neodpovídá jejich významu.



Evropský rok aktivního stáří by měl podněcovat diskuzi a rozvíjet vzájemnou výměnu zkušeností mezi zúčastněnými subjekty na všech úrovních s cílem šířit osvědčené postupy a podporovat spolupráci a součinnost v dané oblasti. O to se snažíme v Době seniorů od jejího vzniku, i když i tady jsme se dosud nějaké významnější podpory ze strany státu nedočkali.

Nezbývá než věřit, že i to se jednou změní.

František Vonderka

šéfredaktor

Šéfredaktor Mgr. František Vonderka. Adresa redakce a inzerce: Nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3 – Žižkov, e-mail: dobaseniuru@email.cz. Kontakt výlučně pro inzerci: inzerce@dobaseniuru.cz. S redakcí se můžete také spojit prostřednictvím pražské poradny RS ČR. Vydává Rada seniorů ČR (www.rscr.cz). Grafická úprava: Matouš Johanides. Tisk: Unigrafie Praha 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 foto se nevracejí.

DALŠÍ ČÍSLO VYJDE 30. března 2012



**Rada seniorů
České republiky**
občanské sdružení

PORADNY RS ČR

Sídlo pražské poradny Rady seniorů České republiky je v Domě odborových svazů v Praze 3, nám. W. Churchilla 2. Telefonní spojení: 234 462 073-7
oblast sociální: 234 462 074
oblast právní: 234 462 074
oblast bytová: 234 462 076
E-mail: poradna.praha@rscr.cz
Poradny Rady seniorů ČR jsou i letos pro všechny seniory zdarma.
Návštěvní hodiny:
Každý pracovní den (8-14 hod.) je otevřena poradna sociální. Pracovníci poradny vyřizují každé pondělí a středu (14-16 hod.) otázky právní, každé úterý a čtvrtek (14-17 hod.) otázky bytové.

Aktuální informace k práci jednotlivých poraden najdete také na www.rscr.cz.

KONTAKTNÍ ÚDAJE REGIONÁLNÍCH PRACOVISŤ RS ČR:

Brno:

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

Hradec Králové:

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

Ostrava:

Ostrčilova 4/2691, 5. patro
Telefon: 599 445 532
E-mail: poradna.ostrava@rscr.cz
Vedoucím regionálního pracoviště je Ing. Oldřich POSPÍŠIL.
Webové stránky krajské rady: www.ms-seniors.cz

Plzeň

Právní poradenství starobním důchodcům: Tomanova 5, 4. poschodí, každý čtvrtek od 14 do 17 hodin. Objednávky předem jsou možné na tel. číslo 377 421 619 každé pondělí v době od 9 do 12 hod. a každou středu od 14 do 17 hod.

UPOZORNĚNÍ

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

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

Zrušení státem garantovaných slev na ČD: Odpovědní odmítají požadavky seniorů

Jak jsme již informovali v únorovém vydání, rozhodlo Kolegium Rady seniorů, jako nejvyšší mezisjezdový orgán sjednoceného důchodcovského hnutí v České republice, oslovit premiéra s ministry financí a dopravy. A to s cílem obnovit státem garantované seniorské slevy na železnici, které svým rozhodnutím zrušil ministr Kalousek. Oslovení politici odpověděli a v Době seniorů dnes tedy čtenáře seznamujeme s rozhodujícími pasážemi jejich stanovisek. Necháváme je záměrně bez redakčního komentáře.



Václav Klaus v minulosti opakovaně propagoval cestování na železnici. O tom, že zrušení slev na železnici zhorší situaci českých důchodců, Rada seniorů informovala i hlavu státu. Prezident, který jindy zaujímá stanoviska téměř ke všemu, se tentokrát zahálil mlčením...

Ministr financí Miroslav Kalousek mj. napsal: „Tyto slevy nemají základ v žádném zákonu a byly v podstatě reliktem z dřívějšího období uplatňování velmi široké plejády slev v dopravě. Nelze přitom odhlédnout od skutečnosti, že nové evropské předpisy účinné bezprostředně i pro ČR vyžadují, aby nařízené slevy byly dopravcům kompenzovány tím, kdo je nařídil (stát, kraj). Dopravci tedy měli nárok na vyrovnání ztráty jízdného u přepravovaných důchodců na železnici. Situace ve veřejných rozpočtech si vyžaduje úsporný přístup ke všem výdajovým položkám. Z hlediska uplatňování ekonomických nástrojů není důvod, aby takovým způsobem byly dotovány ceny pro určitou kategorii cestujících, když v zásadě není cena ná-

strojem sociální politiky státu. ...V loňském roce byly zrušeny i slevy pro představitele státní moci a některých státních orgánů a soudců. Nárok na zlevněnou přepravu důchodců ve vlacích byl nesystémový prvek, který mj. narušuje i rovnost na trhu práce, když zvýhodňuje skupinu pracujících důchodců, kteří mohou jezdit levněji na vzdálenější pracoviště od místa bydliště, zatímco toto dojíždění u zaměstnanců ze skupiny rodiny s dětmi výrazně zatěžuje rodinné rozpočty. Stejně zvýhodnění pak měli důchodci, kteří bez

omezení pokračovali v pracovním poměru a získávali výhodnější postavení díky slevám vůči o něco mladším kolegům, kteří neměli nárok na důchod, byť jim je rovněž přes 60 let, a museli platit jízdné v běžné výši jako ostatní občané...“.

V závěru dopisu, v němž zdůvodňuje své odmítavé stanovisko k požadavku RS ČR, ministr zdůrazňuje, že nešlo o nějaké jeho náhlé rozhodnutí, ale že v rámci komplexního řešení slev v dopravě bylo údajně již dříve při jednáních s ministerstvem dopravy, ministerstvem práce a sociálních věcí, dopravci a dalšími subjekty „zrušení slev pro důchodce na železnici posuzováno jako základní krok ke zrovnoprávnění podmínek mezi jednotlivými druhy dopravy.“

Za ministra dopravy Dobeše odpověděl jeho náměstek Ing. Lukáš Hampl. Ve zdůvodnění odmítavého stanoviska mj. uvádí: ...jsem si vědom toho, že pro značnou část seniorů je použití veřejné přepravy jedinou možností, jak cestovat. Na druhou stranu je nutné vzít v úvahu, že doposud přiznávaná sleva naprosto nerozlišuje mezi sociální situací seniorů. ...mezi seniory je dnes početná skupina takových, kteří mají nadprůměrné příjmy, nesrovnatelné s příjmy řady rodin s dětmi. Proto nelze zlevněné jízdné ve veřejné dopravě považovat za formu sociální pomo-

ci. Není dlouhodobě udržitelné, aby stát z veřejných prostředků dotoval zlevněnou přepravu paušálně. Stejně tak je nesystémové, že jsou dopravci nuceni poskytovat takovoto plošné slevy vymezené skupině cestujících.“

Premiér Petr Nečas ve své odpovědi na dopis předsedy Rady seniorů ČR, v němž ho žádal o nápravu rozhodnutí ministra financí, mj. konstatuje: „Zrušení slev pro vyjmenované skupiny důchodců v železniční dopravě je nezbytný krok k systémovému řešení v rámci sjednocování podmínek pro přiznávání zvláštního jízdného v jednotlivých druzích dopravy. Současně ve stávajících podmínkách prodlužování věku pro odchod do důchodu působilo poskytování slev jako nerovný prvek zvýhodňující právě skupinu „pracujících důchodců“, kterou zmiňujete ve



svém dopisu ministrovi financí, oproti ostatním občanům stejné věkové kategorie, jimž však sleva nebyla přiznávaná. Proto nepovažuji za racionální tyto slevy.“ Premiér v závěru uvádí, že se ztotožňuje s obsahem dopisu ministra financí, s jehož obsahem byl seznámen v rámci své žádosti o zpracování stanoviska k požadavku RS ČR.

RS ČR boj za slevy nevzdává



O stanovisko k odpovědím odpovědných politiků k žádosti Rady seniorů ČR o obnovení slev na železnici jsme požádali Zdeňka Pernese, předsedu Rady seniorů České republiky.

■ **Rada seniorů vyzvala dopisem ministra financí**

Kalouska, aby obnovil státem garantované slevy na dráze. Odpověď přišla, ale je negativní. Co říkáte jejímu obsahu?

Ke vši účtě, pan ministr si dal záležet, odpověděl ve dva a půl stránkovém dopisu, s věcnou argumentací ale souhlasit nemůžeme. Reagoval totiž pouze na jeden z pěti argumentů Rady seniorů České republiky. Pan ministr zrušil státem garantované seniorské slevy na železnici právě v období, kdy naopak měly být navýšeny. Stát totiž převedl veškeré sociální agendy na krajské pobočky Úřadu práce, což vyvolalo zvýšené dopravní náklady na vyřizování sociálních dávek. Stát zvýšil platby pacientů za léky a oni dojíždějí do větších měst, ve kterých jsou zpravidla levnější. A v neposlední řadě stát zdražil seniorům potraviny, nápoje a další základní životní potřeby, které jsou také zpravidla levnější ve větších městech. Navíc cca 10 % příjemců starobních penzí stále pracuje a dojíždí do zaměstnání. Daňová reforma zvýší životní náklady důchodců o 406 až 465 Kč měsíčně. Zvýšené platby za léky a za pobyt v nemocnici minimálně o dalších 200 Kč měsíčně. A to nehovořím o skokovém nárůstu cen bydlení, zejména v nájemních bytech. Přitom penze český stát valorizoval o 1,6 % ale Slovensko, které je také v krizi penze valorizovalo o 3,4 %. Zrušení státem garantovaných slev na železnici pan ministr odůvodnil jako nesystémovou podporu pouze jedné sociální skupiny, která mimo jiné narušuje rovnost na trhu práce. To asi pravda je, za práci ale dojíždí pouze každý desátý, s ostatními seniory nemá trh práce žádnou nesusouvislost. Ale zejména s lítostí konstatuji, že nebylo odpovězeno na argumenty podstatné. Argument, že stát nemá finance také odmítáme. Řádově jde o desítky milionů Kč, které se pro ostatní sociální skupiny našly. Invalidním důchodcům, dětem a studentům stát zlevněné jízdné zachoval. My jim to samozřejmě přeje-

me, ale pak argumenty pana ministra argumenty nejsou.

■ **Kromě ministra financí další dopis směřoval k ministrovi dopravy. Za ministra odpověděl náměstek také negativně. Prý šlo o nesystémový krok, výhody by mohli využívat i bohatí. Co říkáte této argumentaci?**

Máte pravdu, pan ministr Dobeš se osobně odpovědět neobtěžoval a jeho pan náměstek Hampl neví, o čem mluví. Čeští senioři bohatí nejsou. České penze jsou o třetinu nižší než je evropský průměr, sociální postavení českých seniorů je o pětinu horší než bylo v roce 1989 a reálná kupní síla penzí je za 21 let oproti reálné kupní síle mezd téměř poloviční. Příjemců vysokých starobních penzí, například nad 30 000 Kč, v České republice z celkového počtu 2 325 000 žije 172. Ale ti vlakem asi nejedí.

■ **Rada seniorů psala nejen odpovědným ministrům, ale také premiérovi a prezidentovi republiky. Je nějaká odezva z těchto míst?**

Pan premiér odpověděl, věci nechal prošetřit, vážíme si toho, prezidentova kancelář nereagovala. Ale ani s premiérskou odpovědí nemůžeme souhlasit, v podstatě podporuje stanovisko ministra Kalouska.

■ **Snaha Rady seniorů odvrátit opatření, které negativně postihne seniory, není tedy zatím úspěšná. Jak budete postupovat dále?**

Na problém jsme nyní znovu upozornili při jednání Rady vlády pro seniory a stárnutí populace, jiné nástroje bohužel nemáme. Odpovědné pány ministry oslovíme prostřednictvím opozičních poslanců znovu a potřetí je oslovíme při přípravě státního rozpočtu 2013. U regionálních vlaků mohou pomoci kraje, budeme o tom jednat s hejtmany.

■ **Co v této souvislosti říkáte slibů místopředsedy ČSSD Haška Době seniorů, že v případě úspěchu v parlamentních volbách jeho strana Kalouskem zrušené slevy zavede?**

Pokud se tak stane, budeme tleskat. Senioři si kultivovanou péčí státu za celoživotní práci jistě zaslouží. Žijeme ve třetím tisíciletí lidské civilizace.

■ **Budou zrušené slevy i jedním z témat předvolebních kulatých stolů, které RS ČR bude pořádát i k letošním volbám?**

Samozřejmě.

Ptal se **František VONDERKA**

Foto: autor



LOTOS
Cestovní kancelář

sídlo CK: Hornická čtvrt' 113, 533 12 Chvaletice,
tel./fax/záznamník: +466 985 652,
mobil NONSTOP 737 789 925, skype: ck.lotos

ŘECKO – STAVROS: CENÍK 2012

KOMPLEX FILIPOS - cena poukazu za 1 osobu
obsahuje dopravu, ubytování, povlečení, spotřebu veškerých energií, pobyt, taxu, používání bazénu včetně lehátek, pojištění CK proti úpadku.

KOMPLEX ZOJA - cena poukazu za 1 osobu

Termín	Cena za poukaz	Termín	Cena za poukaz
9.6.–20.6.	7.500,- Kč	18.6.–29.6.	7.400,- Kč
18.6.–29.6.	7.900,- Kč	27.6.–8.7.	7.800,- Kč
27.6.–8.7.	8.300,- Kč	6.7.–17.7.	8.000,- Kč
6.7.–17.7.	8.500,- Kč	15.7.–26.7.	8.000,- Kč
15.7.–26.7.	8.500,- Kč	2.8.–13.8.	8.000,- Kč
24.7.–4.8.	8.500,- Kč	11.8.–22.8.	8.000,- Kč
29.8.–9.9.	8.500,- Kč	7.9.–20.9. (14 dní)	8.000,- Kč
7.9.–20.9. (14 dní)	8.300,- Kč	18.9.–1.10. (14 dní)	8.000,- Kč
18.9.–1.10. (14 dní)	8.500,- Kč		

Veškeré ceny v ceníku jsou kompletní! Po podepsání smlouvy nedoplácíte žádné další poplatky a taxy navíc. V případě zájmu si můžete doplatit polopenzi, v místě pobytu také výlety a klimatizaci. (Pouze pro hotel Filipos se služby s doplatkem objednávají v ČR.)

Sleva Při zaplacení minimálně 1.500,- Kč na osobu do 20. 3. 2012 je sleva z poukazu pro plně platící 800,- Kč. ● Pro seniory nad 60 let a děti do 15 let 1.000,- Kč. ● Dítě s 2 platícími do 6 let ZDARMA, do 10 let 4.000,- Kč. ● Při vlastní dopravě odpočítáváme 1.000,- Kč.

Krizové Řecko – pro turisty ráj. Možnost velmi výhodných a levných nákupů, nízké ceny v obchodech.

ck.lotos@seznam.cz
www.cklotos.cz

KATALOG ZDARMA

Stáří a mládí SPOLEČNĚ

„Život je cesta. Jdeme po ní od narození, krok za krokem. Všichni si přejeme, aby náš krok byl nádherný a kouzelný. Ze všeho je třeba se těšit – z přírody, rodiny, z přátel“ tak začíná dopis, který do redakce Doby seniorů poslala paní Marie Končelová, vedoucí Klubu pro dospělé v Dolních Kralovicích na Benešovsku. A dopis pokračuje: „To všechno si uvědo-

ní čas rychle plyne. Za odborného vedení si někdy krátce zacvičíme. Poslech písní z CD nebo hudby s relaxační tematikou nám dodává dobrou náladu. Pořádáme výstavy v obci, členky klubu rády pomáhají při podzimním a jarním bazaru i při sběru hliníkového odpadu. Výtěžek je vždy použit pro potřeby dětí v kroužku i na podporu činnosti dospělých. Pravidelné

Příjemné setkávání mezi přáteli a společné akce s dětmi nás obohacují o nové krásné zážitky a vzpomínky. Čerpáme ze spojení generací – těch starších s těmi nejmladšími. Je to oboustranné dávání i brání. Ano, štěstí se skládá i z nepatrných radostí všedních dní,“ končí svůj dopis paní Končelová.

Souhlasíme a z redakce Doby seniorů k dopisu seniorky Končelové dodáváme, že práci s dětmi věnovala celý svůj život. Nejříve s nimi pracovala v mateřské škole, v práci pokračuje i v důchodu.



mujeme při našem pravidelném setkávání v našem Klubu pro dospělé – seniory. Nachází se v prostředí, ve kterém nejdříve pracují s dětmi ve výtvarně pracovním kroužku. Místnost je prostorná, vyzdobená výrobky, které tady děti vytvářejí a které tedy také vždy potěší dospělé.

S dospělými čteme pravidelně z knížky o zvycích a tradicích celého roku a společně čteme také z časopisů. Těší nás četba z krásných knížek s myšlenkami Josefa Fouska a Františka Novotného. Při povídání o vaření, nákupu, návštěvách, prohlížení fotografií či tematickém aranžování

výlety jsou u nás také již tradicí. Loni na podzim jsme byli už na 21. společném výletu. Poznali jsme tak mnoho krásných míst v naší vlasti. Akce dospělých někdy zpestřují děti přednesem básní a hrou na hudební nástroje. Společně si rádi také zazpíváme, nezapomínáme na narozeniny a svátky dětí i dospělých. Děti už několik let kreslí kalendáře, pohlednice s motivy zvířat a různé jiné kresby s připevněním na magnety, které jsou představovány na slavnostních vernisážích.



Klub v Dolních Kralovicích (nejmladší obec ve středních Čechách, byla vybudována v roce 1970 po zatopení původního městečka vodami údolní nádrže Švihov na Želivce) vede už 11 let. Jak jsme se se zpožděním dověděli, loni v prosinci za svoji dlouholetou práci pro obec, kterou vykonává zcela zdarma, převzala z rukou hejtmana Ratha ocenění dobrovolník Středočeského kraje. Dodatečně se přidáváme k děkujícím za dobrovolnickou práci, blahopřejeme k ocenění a přejeme paní Marii, aby ji dál jako dosud těšil zájem dospělých a radost dětí.

(red) ■

Foto: archiv DS

Rychnovští žijí naplno

Na výroční schůzi ve velkém sále Společenského centra v Rychnově nad Kněžnou přišlo 97 ze 124 členů rychnovského klubu seniorů. Že jejich klub v Palackého ulici, v němž se pravidelně scházejí, je vskutku pěkný, že je podporován z rozpočtu města prostřednictvím obecně prospěšné společnosti „Sociální služby města Rychnov nad Kněžnou“, je stejně tak pravda, jako to, že samospráva nabízí seniorům vskutku mnoho ak-

tivit a že se scházejí v průměrném počtu 72 – a moc rádi – o pondělních a úterních odpolednech. Ve zprávě předsedkyně samosprávy o činnosti klubu bylo uvedeno mnoho faktů, jako 21 kulturních akcí (přicházejí děti z mateřských škol, na výroční setkání zavítalo jedno oddělení pěveckého sboru Carminy), tři narozeninová odpoledne, velikonoční a vánoční posezení, pět přednášek, sedm zájezdů a osm vycházek, a jak výslovně uvedla paní předsedkyně,



populární jsou pravidelné návštěvy starosty města Jana Skořepy.

(jokr) ■

Foto: autor

Život odráží v kolážích

Výstavu můžete do 7. března vidět v informačním centru Domova sociálních služeb Vlašská (DSSV) na Palackého náměstí v Praze. Centrum najdete přímo u vchodu do vestibulu stanice metra B (ve směru z Vítkových sadů. Dříve se v jeho prostorech prodávaly vstupenky, dnes slouží DSSV. Lidé se zde (po – st 9 – 17.30, pá 8 – 15 hod) mohou seznámit s životem v jeho pěti střediscích a chráněném bydlení, pořádají se tu různé dílny, přednášky, koncerty a právě také výstavy. Autorkou té současné je výtvarnice Blanka Zlatníková (71). Vystavuje tu svoje koláže. Jak řekla Dobře seniorů, tvoří je už dvacet let: „Odrasovým můstkem byl kurz výtvarné kreativity, kde jedno ze zadání bylo právě vytvořit koláž na téma Sněhurka s sedm trpaslíků. Koláž jsem udělala a nedchlo mě to tak, že jsem se touto výtvarnou formou začala věnovat různým tématům.“ Jak vypráví, zaujala ji ochrana přírody, dělá si také legraci z všudypřítomných reklam a vytváří na ně vtipné parodie. Ve svých kolážích paroduje různé absurdní či jinak zajímavé okamžiky z běžného života, střílí si také z politiků. Ústřední postavou jednoho z jejích dílek je třeba Václav Klaus, který uprostřed tmavého lesa obrací kapsy naruby a ukazuje, že skutečně nic nemá...

V informačním centru paní Blanka ukazuje svoji v pořadí už čtvrtou výstavu. Kolik koláží už celkem vytvořila ani neví. Jen to, že v dobrém roce jich stihne i půldruhé stovky. Takový rok prý nastává, když ji něco mimořádně naštvne. A co



■ Paní Blanka vysvětluje DS obsah jedné ze svých koláží

aktivní seniorce práce na kolážích přináší? Odpověď obratem je možná i receptem: „Je to krásné uvolnění a vyrovnávám se tak i s různými zlústkami a příkořemi.“ Poslední roky patří v tvorbě amatérské výtvarnice k jejím neplodnějším. V informačním centru DSSV nejsou ale k vidění



■ K vidění jsou v informačním centru DSSV i práce jeho postižených klientů

jen její práce. Je tu i prodejní výstava prací jeho klientů, pro které je výtvarná tvorba součástí terapie. Jak DS řekla koordinátorka centra Mgr. Radka Valentová, proto tu také uvítají, když přinesete třeba korálky, stará prostěradla a další věci (třeba skleněné lahve tzv. placatky), pro které doma nemáte uplatnění. Ve střediscích DSSV se z nich mohou stát výtvarná díla, která nejen povzbudí jejich autory, ale často překvapí diváky svým originálním ztvárněním.

(fav) ■

Foto: autor

Dávají darem minulost

Když Alena Bezděková vyklízela byt po zesnulém bratrovi Jaromíru Chudomelovi, čas od času na ni ze skříní a zásuvek vypadly připomínky jeho sběratelské vášně. Nebyl žádným přísně specializovaným sběratelem, prostě se rád obklopoval věcmi, které ho něčím oslovily. Zřejmě stejnou cestou se do šatní skříně v předsíni dostala i kolekce přileb sloužících v nějakém sboru dobrovolných hasičů. Odkud je konkrétně získal, se už nedozvíme.

„Bylo mi líto helmy vyhodit, a tak jsem se ptala svých známých, jestli nevědí o někom, kdo takové věci sbírá. Oslovila jsem i kamarádku, která shodou okolností pomáhá v muzeu jako dobrovolnice. Ta mi řekla o výstavě „Ústečané sobě“ a bylo rozhodnuto,“ poznamenala Alena Bezděková. Památku po bratrovi nezištně předala do sbírek ústeckého muzea. „Ko-

lekce je zajímavá hlavně svojí pestrostí. Ukazuje, jak dobrovolní hasiči využívali různé výstrojní zbytky z různých období. Najdeme tu československou hasičskou přilbu vz. 29 ještě z první republiky, pak helmy po německé armádě – bojová helma M 40 a helma protiletectvé obrany Gladiator III. – obě sloužily za druhé světové války. Stačilo jen přestříkat původní barvu a znaky s hákovými kříži načerno. Nejmladší helma představuje poválečný model československé přilby vz. 53 v modifikaci pro hasiče, ten se užíval až do 80. let,“ určil dar kurátor sbírek techniky Martin Krsek. Helmy i se svým příběhem se stanou dalším přírůstkem výstavy o darech a dárcích v dějinách ústeckého muzea „Ústečané sobě“.

Ve stejný den jako helmy od Aleny Bezděkové doputovaly do muzea také dvě



■ Dárkyně Alena Bezděková a kurátor vojenských sbírek Jiří Bureš.

prvorepublikové kuchařky vydané proslulou ústeckou firmou Schicht pro české zákazníky. Dárkyně je nechala anonymně na recepci muzea společně ještě s pohlednicí ústeckého přístaviště osobních parníků přibližně z roku 1900.

Mgr. Václav HOUFEK ■

Foto: Jiří Preclík, Muzeum města Ústí nad Labem.

Paragrafy o bydlení ³

Odpovědnost za stav bytu

Pronajímatel je povinen předat nájemci byt ve stavu způsobilém k řádnému užívání a zajistit nájemci plný a nerušený výkon práv spojených s užíváním bytu (§ 687 odst. 1). Sankcí za nesplnění této povinnosti pronajímatele je např. sleva z nájemného, již se nájemce může domáhat podle § 698.

Nájemce má právo na přiměřenou slevu z nájemného, dokud pronajímatel přes jeho upozornění neodstraní v bytě nebo v domě závadu, která podstatně nebo po delší dobu zhoršuje jeho užívání. Právo na přiměřenou slevu z nájemného má nájemce i tehdy, jestliže nebyla poskytována plnění spojená s užíváním bytu, nebo byla poskytována vadně, a jestliže se v důsledku toho užívání bytu zhoršilo (§698 odst. 1). Stejně právo má nájemce, jestliže stavebními úpravami v domě se podstatně nebo po delší dobu zhorší podmínky užívání bytu nebo domu (§698 odst. 2). Nájemce má právo na přiměřenou slevu z úhrady za plnění, poskytovaná s užíváním bytu, pokud je pronajímatel řádně a včas neposkytuje (§698 odst. 3).

Právo na slevu z nájemného nebo z úhrady za plnění poskytovaná s užíváním bytu je třeba uplatnit u pronajímatele bez zbytečného odkladu. Právo zanikne, nebylo-li uplatněno do šesti měsíců od odstranění závad (§ 699). Přiměřenost slevy posuzuje v případě sporu soud.

Nájemce má také možnost postupovat podle § 691 a po předchozím upozornění pronajímatele odstranit závady bránící řádnému užívání bytu v nezbytné míře na své náklady. Náhradu účelně vynaložených nákladů pak může požadovat od pronajímatele. Právo na náhradu nákladů musí nájemce uplatnit u pronajímatele bez zbytečného odkladu, nejpozději však do šesti měsíců od odstranění závad, jinak zanikne. Je třeba zdůraznit, že toto ustanovení se týká pouze oprav v bytě, nikoli oprav v domě.

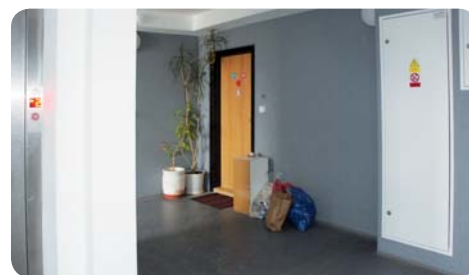
Z porušení povinnosti pronajímatele předat nájemci byt ve stavu způsobilém k řádnému užívání a zajistit nájemci plný a nerušený výkon práv spojených s užíváním bytu, může vzniknout i závazek k náhradě škody nebo právo nájemce od nájemní smlouvy odstoupit (§ 679).

Současná právní úprava umožňuje za určitých podmínek předání bytu i ve stavu nezpůsobilém k řádnému užívání (§ 687 odst. 2). Novela tuto možnost také připouští, avšak upřesňuje a doplňuje, co by mělo být hlavním obsahem dohody smluvních stran při úpravách nezpůsobilého bytu.

■ Odst. 2 „*V nájemní smlouvě lze dohodnout, že pronajímatel předá nájemci byt ve stavu nezpůsobilém pro řádné užívání, pokud se nájemce s pronajímatelem dohodne, že provede úpravy předávaného bytu. Současně se pronajímatel a nájemce dohodnou o vzájemném vymezení práv a povinností*“ byl nahrazen odstavcem ve znění „**V nájemní smlouvě lze sjednat předání bytu ve stavu nezpůsobilém pro řádné užívání, pokud si nájemce s pronajímatelem současně vymezí práva a povinnosti z toho plynoucí, zejména výši a způsob úhrady nákladů na provedení úpravy**“.

Hlavním obsahem dohody pronajímatele a nájemce by tedy měla být především dohoda o případném způsobu úhrady nákladů nájemce na provedené úpravy v bytě a jejich náhrada po skončení nájmu bytu.

Novela nezměnila ani nic na tom, že tzv. drobné opravy v bytě související s jeho užíváním a náklady spojené s běžnou údržbou hradí nájemce. Pronajímatel se však s nájemcem může domluvit i na jiném režimu, jaký bude podíl nájemce na opravách a údržbě bytu je především ponechán na dohodě stran. Pojem drobných oprav a nákladů spojených



■ I pro společné prostory v domě platí pravidla jejich užívání

s běžnou údržbou bytu upravuje zvláštní právní předpis, kterým je nařízení vlády č. 258/1995 Sb.

Společné prostory

Právo nájemce užívat společné prostory v domě je stále upraveno v ust. § 688, novela přinesla určitou, spíše „systematickou“ změnu a doplnila ust. § 688 o odst. 2, nicméně jedná se jen o přesun prvního odstavce z § 689 upravujícího povinnost nájemce užívat byt a další prostory řádně.

■ Ustanovení § 688 „*Nájemce bytu a osoby, které žijí s nájemcem ve společné domácnosti, mají vedle práva užívat byt i právo užívat společné prostory a zařízení domu, jakož i požívat plnění, jejichž poskytování je s užíváním bytu spojeno.*“ bylo nahrazeno ustanovením ve znění odst. 1) „**Nájemce má vedle práva užívat byt i právo užívat společné prostory a zařízení domu, jakož i požívat plnění, jejichž poskytování je s užíváním bytu spojeno.**“

odst. 2) **Nájemce je povinen řádně užívat byt, společné prostory a zařízení domu a řádně požívat plnění, jejichž poskytování je s užíváním bytu spojeno.**

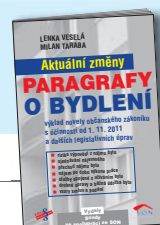
Podle důvodové zprávy k novele je cílem této úpravy odstranit nevhodnou konstrukci, která výslovně zakotvovala některá práva vyplývající z nájmu bytu též jiným osobám, tj. osobám žijícím ve společné domácnosti nájemce. Práva a povinnosti těchto osob mají nyní být odvozována přímo od práv nájemce.

(red) ■

Příště: Pravidla sjednávání nájemného



Knihu Paragrafy o bydlení lze zakoupit za 187 Kč v pracovní dny od 9 do 15 hodin v budově Domu odborových svazů nám. W. Churchilla 2, Praha 3 buď v Nakladatelství Sondy, 4. patro, č. dveří 409 nebo v kanceláři Sdružení nájemníků ČR, přízemí, č. dveří 5. Výše uvedené kontakty slouží i pro písemné objednávky a následné zaslání na dobírku.



Poradna pro práci s PC

Zdarma za drahé SMS

Do mé (a nejen mé) emailové schránky došla následující nabídka (pro autentičnost uvádím i s původními chybami, jen poněkud zkracuji):

Dobrý den!

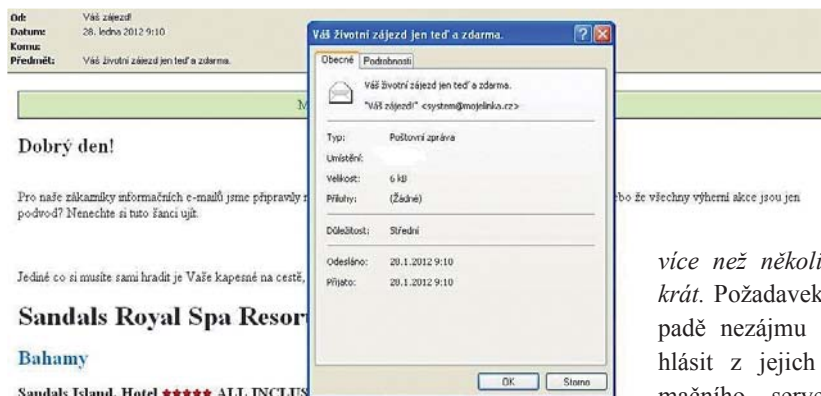
Pro naše zákazníky informačních e-mailů jsme připravily neodolatelnou nabídku. Myslíte že jste nikdy nic nevyhráli a nebo že všechny výherní akce jsou jen podvod? Nenechte si tuto šanci ujít.

Dovolená Vašich snů ZDARMA!!

Jediné co si musíte sami hradit je Vaše kapesné na cestě, to znamená občerstvení a vstupné mimo Váš hotel!

*Sandals Royal Spa Resort Bahamy Sandals Island, Hotel****ALL INCLUSIVE! 4 osoby v ceně 92 990 Kč pro osobu, termín zájezdu si můžete určit sami.*

*Zašlete sms ve tvaru **REZERVACE ZAJEZDU** na číslo **9002080** a budete zařazeni mezi nás, kteří čekají na odpověď výhry. Když to nevyzkoušíte, nevyhrajete!*



...Zpráva sms odpovídá našim všeobecným podmínkám platné pro rok 2012.

Nechcete-li novinky, akce a soutěže, klikněte zde a odhlašte se. Děkujeme!

Kontaktujte nás na info@mojelinka.cz. Děkujeme

Řekněte sami, není to lákavé? Odpovím za Vás: NENÍ. A hned také napíšu proč. Hned nadpis emailové zprávy je zavádějící. Tvrdí **Dovolená Vašich snů ZDARMA!!** Už se však nikde nedočtete, jaká je cena SMS. Ta činí 80 Kč/SMS. Odesláním této SMS si ovšem neobjednáváte zájezd zdarma, ale jen možnost jeho údajné rezervace v případě, že budete vylosováni! Když to nevyzkoušíte, nevyhrajete! Nevhrajete, i když to vyzkoušíte. Zcela určitě však zaplatíte 80 Kč za odeslanou SMS se zvýšenou cenou. Opět si povšimněte v následující větě chyb proti spisovné češtině: *Tato sms předpokládáme u nás dorazí*

více než několik tisíc krát. Požadavek v případě nezájmu se odhlásit z jejich informačního serveru je rovněž zajímavý ze-

jména tím, že jsem se na žádný takový server nepřihlašoval.

Takže se opět setkáváme s jedním z podvodných e-mailů, které je nutno brát jako pokus vylákat od nás peníze, tentokrát za zaslání SMS. Uvádění její ceny je přitom podle Českého telekomunikačního úřadu zákonná povinnost, stejně jako to, kdo uvedenou „povedenou“ službu provozuje. Zdaleka to totiž nemusí být ten, kdo nabízí lákavou výhru. Vzhledem k tomu, že jde vlastně o loterii, chybí informace o příslušném povolení ministerstva financí a upozornění, že odpovídat smějí pouze osoby starší 18 let... Při ceně 80 Kč za SMS (los) by senační „dovolená snů zdarma“ mohla přilákat autorům slušnou sumičku. Přitom Vám nic nezaručují. Prostě nebudete vylosováni.

Takže opět platí ono obecné, zprávy a oznámení tohoto typu mazat, nereagovat a v žádném případě neposílat onu SMS.

Zdeněk HŘEBEJK ■



Rady letem

V DS na základě dohody se Sdružením obrany spotřebitelů (SOS) zařazujeme vybrané příspěvky z jeho internetových poradén.

Pozor při změně dodavatele energií

Možnost volby dodavatele energií dává spotřebiteli možnost výběru a současně i podporuje konkurenční boj (a tedy v konečném důsledku by měl vést ke snížení cen). Ale je vždy lepší zjistit si informace přímo na klientském centru nově zvoleného distributora. SOS doporučuje nevyužívat služeb podomních obchodníků nebo pouličních dealerů – na ulicích, u výtahů i doma – důvodem jsou stále větší počty stížností spotřebitelů, převážně seniorů.

Časté problémy:

a) Zástupce alternativního dodavatele se často prezentuje jako zaměstnanec stávajícího dodavatele, s tím, že vykonává běžnou kontrolu. Na závěr vyzve spotřebitele k podepsání „protokolu o provedení kontroly“, přičemž se ve skutečnosti jedná o smlouvu. **Proto platí: když něco podepisujete, pozorně si předem všechno přečtete a od všeho požadujete kopii.**

b) Spotřebitel dá plnou moc zástupci alternativního dodavatele, aby za něho vyřídil výpověď ze smlouvy uzavřené s dřívějším dodavatelem, ten ale původní smlouvu nevyhoví a spotřebiteli jsou účtovány zálohy od obou dodavatelů, ačkoliv energii dodává jen jeden (!) dodavatel. **Vždy je tedy třeba ověřit, že k ukončení původní smlouvy skutečně došlo.**

c) Alternativní dodavatel se spotřebitelem uzavře smlouvu o dodávce (elektřiny, plynu) a po měsíci (měsíc proto, že po této lhůtě spotřebitel již nemá možnost ze zákona od smlouvy bez uvedení důvodu odstoupit) se na základě jím podepsané plné moci obrátí na původního dodavatele. Ten následně kontaktuje spotřebitele a přesvědčí jej, aby u něj zůstal. Co mu ale

neřekne, je fakt, že od nově uzavřené smlouvy s alternativním dodavatelem již nelze odstoupit. Nejčastěji lze jenom dát výpověď a zaplatit „administrativní poplatek“ apod.

d) **Někteří alternativní dodavatelé** spotřebitele vůbec neinformují nebo velmi nepřesně o cenách a podmínkách svých dodávek, různých aktivizačních a deaktivizačních poplatcích ve smlouvách, pokutách za předčasné ukončení smlouvy ze strany dodavatelů a možnosti odstoupit od smlouvy dle zákona bez uvedení důvodu do 14 dnů (resp. často až do 30 dnů, pokud ještě nedošlo ke změně dodavatele), v případě uzavření smlouvy mimo prostory obvyklé k podnikání (tedy i doma).

Výhradní kontaktní adresa SOS je nyní:

Mečová 5, 612 00, Brno. Telefonní kontakt: 543 255 371. Kontaktní emaily jsou sos@spotrebitele.info (obecný); neurocna@spotrebitele.info (předsedkyně SOS); tm@spotrebitele.info (tiskový mluvčí). Elektronickou poradnu najdete na adrese www.spotrebitele.info. Kontakt na telefonickou poradnu je 900 08 08 08, dotovaná cena hovoru je 8 Kč/min.

Z nabídky rekreační komise SD ČR

Lákavé pobyty doma i v cizině

Svaz důchodců České republiky, o.s., sjednává pro své členy každoročně v rámci nabídek hoteliérů, cestovních kanceláří i lázní na mimosezónní pobyty pro seniory zajímavé ceny. Mohou se přihlásit i další zájemci z řad důchodců. Letošní nabídku najdete podrobně na webových stránkách www.sdcz.cz v rubrice Rekreace. Zde si ji můžete i sami stáhnout (za režijní poplatek vám ji také zašleme poštou). Na vše co se týká pobytů se můžete také informovat dopisem, e-mailem či telefonicky v sekretariátě SDČR. Členky rekreační komise osobně zájemcům poradí nebo přímo prodají zájezdy vždy v Út a Čt od 14.00 do 15.30 hod. v sekretariátě SDČR na adrese Svaz důchodců České republiky, o.s., nám. W. Churchilla 2, 113 59 Praha 3 (Dům odborových svazů na Žižkově), 3. patro, č. dv. 337. Telefon 234 462 082-4, e-mail svazduchodcu@seznam.cz

Z lázeňských ozdravných pobytů nabízíme **Lázně Luhačovice** (9.–16.10., 2lůžk. pok. s přísl., polopenze, léčeb. procedury – cena 4 720 Kč), **Lázně Karlova Studánka** (leden-duben a říjen-prosinec, 2lůžk. pok. s přísl., plná penze, 4 inhalace – cena 3 300 Kč), dále **Františkovy Lázně** (celoročně, 2lůžk. pok. s přísl., léčeb. procedury – cena 6 000/týden nebo 11 000 Kč/2 týdny), **Lázně Priessnitz Jeseník** (celoročně, pokoje s přísl., léčebné procedury – cena 5 995 Kč), **Lázně Libverda Hejnice** (celoročně, 8denní pobyt, polopenze, lázeň. procedury, 2lůžk. pok. s přísl. – cena 4 590 Kč.

K tradiční nabídce seniorských ozdravných pobytů patří i oblíbené Lázně Libverda.



Z tuzemských rekreací nabízíme **hotel Engadin Železná Ruda** (týdenní pobyty březen – září, vánoč. pobyt 19. 12.–26. 12., pokoje s přísluž. i bez přísluž., ceny od 2 560 Kč do 3 610 Kč, vánoce 3 980 Kč), **hotel Rejvíz** (pokoje s přísluž. i bez přísluž., termíny červen a září – ceny 2 930 a 2 330 Kč, vánoce 19. 12.–26. 12. cena 3 480 Kč), **penzion Modré kameny Jánské Lázně** (červen a září, pokoje s přísl., plná penze i polopen. – cena 3 190 a 2 770 Kč), **horský hotel Arnica Háj pod Klínovcem** (červenec a září, plná penze, cena 2 835 Kč), **penzion KITTY Lučany - Jizerské hory** (19. 3.–26. 3. a 9. 9.–17. 9., plná penze, pokoje s přísluž. – cena 2 490 až 3 790 Kč), **penzion Kukla Žďárské vrchy** (květen, červen, září, plná penze, polopenze, pokoje s přísl. – cena 2 945 a 2 595 Kč), **hotel Polonia Mariánské Lázně** (8. 4.–14. 4., pok. I. a II. kateg., plná penze – cena 4 680 a 3 420 Kč), **hotel U Hrocha Škrdlovice, Žďárské vrchy** (18. 5.–25. 5., plná penze i polopenze, 2lůžk. pok. s přísl., cena 4 000 a 3 440 Kč), **hotel Sepetná Beskydy** (2lůžk. pok. s přísl., 3lůžk. bungalovy, polopenze, duben, cena 5 500 a 4 500 Kč), **hotel Bohman Babylon-Domažlice** (celoroč., plná penze, polopenze – cena 4 170 a 3 680 Kč), **Čeňkova Pila-Šumava, Srní** (2lůžk. pok. bez přísl., plná penze, červen-září, cena 2 840 Kč).

Ze zájezdů do ciziny nabízíme: **chata Kožiar Demänovská Dolina-Slovensko** (červen, srpen, září, plná penze, bus z Prahy a zpět, cena 4 950 Kč), **poznávací zájezd Švédsko s CK Scandia - tour** (ubyt. v penzionu, polopenze, 17. 8.–25. 8. a 18. 9.–26. 9., autokar. doprava, cena 8 190 Kč), **poznávací zájezd Norsko s CK Scandia - tour** (23. 7.–31. 7., cena 11 990 Kč), **Chorvatsko-ISTRIE/UMAG s CK Venezia Tour** (červen a červenec, polopenze, ubyt., cena 7 490 a 7 990 Kč dep. Jadran a 7 790 a 8 990 hotel Adriatik), **Chorvatsko-Dalmácie Trogir-Seget s CK Venezia Tour** (27. 7.–5. 8., hotel. komplex Medena, polopenze, cena 8 990 Kč), **Maďarsko-Harkány s CK Venezia Tour** (květen, apartmány, penzion Forrás,

cena 4 490 Kč vlastní strava, nebo polopenze 6 490 Kč, se snídaní 5 290 Kč), **Kalábrie/Capo Vaticano s CK Venezia Tour** (červen a září, letecky, polopenze, 2lůžk. pok. s přísluž., cena 12 990 Kč), **Holandsko a Belgie FLORIADE s CK AXIA** (4. 5.–8. 5., 30. 5.–3. 6., 11. 7.–15. 7., cena 6 450 Kč) a **Holandsko Amsterdam Květinové korzo s CK AXIA** (18. 4.–22. 4., 20. 4.–24. 4., cena 5 890 Kč).



V nabídce je i Holandsko

Tuto nabídku včetně dalších informací najdete také na webu Krajské rady SDČR Stř. kraje v rubrice Rekreace: www.sdcz-stc.estranky.cz.

Na e-mail clanky.sdcz@seznam.cz můžete napsat, jak jste byli s pobyty spokojeni či máte nějaké výhrady, můžete poslat (jako přílohu) třeba i fotku. Rádi vše na uvedených webových stránkách zveřejníme. Členky rekreační komise přejí zájemcům příjemné prožití dovolených i ozdravných léčebných pobytů, krásné zážitky a hezké počasí.

Hana NĚMCOVÁ

místopředsedkyně Svazu důchodců ČR

SUDOKU

Uveďte součet čísel z označených políček.

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

NAROZENINOVÝ DORT

Dokážete kulatý narozeninový dort rozdělit třemi rovnými řezy na 8 částí?

Nápověda: Způsob dělení není úplně nejjednodušší, ale tři řezy opravdu stačí.

RÉBUS Z MINULÉHO STOLETÍ

Najdete ukrytý zeměpisný výraz?



VÝHERCI NAŠICH SOUTĚŽÍ

SUDOKU (18) Libuše Skácelová z Mostu; **SKRÝVAČKY** (Doksy, Želiv, Soběslav, Písek, Aš, Tábor, Opava, Břevnov, Lohotky, Košice, Tachov) Marta Pivoňková ze Strakonice. Naším výhercům blahopřejeme, jako výhru jim zasíláme dárkové balíčky konopné kosmetiky. V závorkách jsou jako vždy uvedena správná řešení soutěžních úkolů. Na odpovědi k soutěžím z tohoto vydání Doby seniorů čekáme na adresách redakce (jsou v tiráži na straně 3) do 20. března. Znovu připomínáme: nezapomeňte uvést (stává se tak stále ještě, zejména když píšete na e-mail dobaseniuru@email.cz) svoji doručovací poštovní adresu.

Četl jsem opravdu s chutí

Ke knihám, které jsem si rád přečetl, rozhodně patří nedávno vydaná vzpomínková knížka „Zita Kabátová“ – o poslední žijící prvo-republikové filmové hvězdě. Autorka Zita Kabátová, která dala své knize podtitul „Můj život nebyl pod psa, ale se psem...“ v doslovu vtipně připsala, že dnes už může vzpomínat bez zábran, protože není nikdo, kdo by s ní polemizoval, nebo ji snad dokonce žaloval. Roztomilé čtení o hercích i čtyřnohých mazlíčcích, spojené se vzpomínkami na rodinný život, vyšlo knižně v literárním a redakčním zpracování Marii Formánkové a rozhodně stojí za víc než povšimnutí.

Tady jen dodávám (a to se v knize nedozvíte), že Zita Kabátová se před čtrnácti lety na autogramiádě s vedutistou Ivanem Svatošem zúčastnila založení (recesistické) společnosti Fifipírko, kde předsedou důchodců byl zvolen Miroslav Horníček (za doživotní jsi to ty), ministrem zahrady ničí se stal právě Ivan Svatoš a Zita Kabátová se na vlastní přání zvolila jeho odpornou poradkyní. O tom všem jsem už dříve napsal a vydal knihu „Čas ani prd neza-
stavíš“ (kterou ilustroval Vladimír Renčín). Inu, čas vskutku utíká...

Váš

Vrát'a Ebr

Výhra s osobností

Soutěž, kterou vymyslel Vrát'a Ebr se „chytila“ a tak nyní připomínáme některé známé osobnosti, které se narodily v březnu. Vaším úkolem je napsat, v jaké profesi se jmenovaní proslavili.

8. března 1902 – Jaroslav Raimund Vávra, **10. března 1932**

– Eduard Cupák, **15. března 1891** – Antonín Novotný,

22. března 1852 – Otakar Ševčík, **24. března 1932**

– Václav Zitek, **28. března 1914** – Bohumil Hrabal

Správné řešení z minula: M. Majerová – spisovatelka, J. Šembera – český kreslíř a grafik, F. Futurista – herec, F. Nepil – spisovatel, J. Šlitr – hudební skladatel, J. Vrchlický – spisovatel, M. Kopecký – loutkař, E. Destinová – operní pěvkyně, J. S. Machar – básník, prozaik. Ze správných odpovědí jsme vylosovali tu, kterou poslala Markéta Němčanská z Ratíškovice. Dostane od redakce knihu Josefa Balouna I tak bylo – Žižkov 1942 s podpisem autora. Gratulujeme! Odpovědi na soutěž v tomto čísle nám posílejte do redakce nejpozději 20. března.

Uzel na kapesníku

Dvě pozvánky do Salmovské literární kavárny (Salmovská 16 – u Karlova náměstí, nad kostelem sv. Ignáce). Pokud budete v Praze a budete mít čas, přijďte:

V úterý 6. března v 19.19 hodin na klubový večer **Ebroviny**. Účinkující hosté budou publicista Jan Halada, televizní komentátor Václav Moravec, spisovatelka Barbara Nesvadbová, ilustrátor Miloslav Dismán a fotograf František Dostál. O hudbu se postarají Milan Matoušek a Tomáš Nykl.

Ve čtvrtek 28. března v 19.19 hodin poetický pořad **Večery s Pegasem**. Herec Jan Přeučil a loutkoherečka Eva Hrušková přednesou verše Jiřího Žáčka, který bude čestným hostem. Slo-
vem provede Jaroslava Panýrková.

Seriál DS k biblí 27 David králem Izraele

Po Saulově smrti se již třicetiletý David vrátil a byl korunován králem Izraele. Sídli v Hebronu. V Jeruzalémě stále vládli cizáci a v pevnosti je chránili ozbrojenci.



Jeruzalémští páni se Židům pošklebovali – Stejně jako pes mezi koťaty, nebo načepýřený kohout mezi hejnem poletujících vrabců, tak drže se chováte k ostatním národům. Samé sváry a rozepře. – Židé se nepřeli. Přirovnávali Izrael k vinné révě, která se pnula na svazích Jeruzaléma. Všimli si sladkých plodů vína a viděli, že největší a nejšťavnatější hrozny visí dole, ty nejtěžší nacházeli až u samé země. A říkali, že člověk je v životě jako hrozen. Čím skromnější, tím moudřejší se drží země. Nejlepší réva se plazí po vinici. Bývá často polámana a pošlapána nevšímavci, ale hrozny zdobí slavnostní tabule knížat.



Ani David nebyl dokonalý. Dopustil se cizoložství s Batšebou, které se pokusil zakrýt úkladnou vraždou jejího muže. První dítě, které se Davidovi a Batšebě narodilo zemřelo po porodu. Druhým dítětem byl Šalomoun, Davidův nástupce. Schůzka Davida s milenkou na obraze vlámského malíře Jana Massyse (1510–1575).

Král David zdolal hradby nepřátel a osvobodil Jeruzalém. Nechal tam vystavět krásný palác z cedrového dřeva. V průvodu

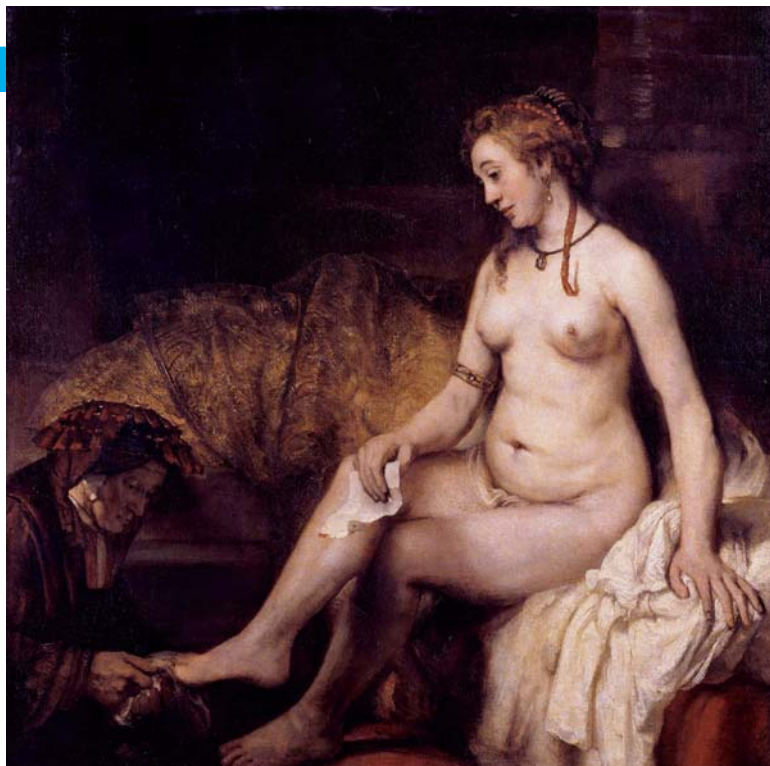
nesl do královského města archu úmluvy, zákon Boží a Desatero přikázání, kamenný klenot z doby Mojžíšovy. David byl moudrý panovník. Modlil se pokorně jako pastýř oveček u Betléma a volal o radu.

David prosil, aby za jeho vlády nevinní netrpěli, aby dobří lidé šťastně žili, ve víře se jako bratři potkávali a hlas živého Boha už u dveří svého srdce poznávali. Král David se modlil – Hospodine, smiluj se nade mnou, podle velikého milosrdenství svého. Umyj mě od nepravosti. A čistě mi srdce stvoř a Ducha Božího obnovuj v nitru mém. – Biblická kniha Žalmů obsahuje sto padesát modliteb a duchovních písní. David v nich předpověděl narození, slavné činy a smrt budoucího Mesiáše. Zapsal, že Vykupitel světa bude Syn Boží a narodí se z královského, tedy betlémského Davidova rodu.

Ale i král se musí smířit s osudem, který pálí jako oheň. Davidův syn. Sličný a vzdělaný Absolón měl srdce zkažené a toužil po moci. Svěho otce chtěl připravit o trůn. Popuzoval proti Davidovi, získával si potají falešnou popularitu a pochybnou náklonnost. Odpadlíci už nechtěli poslouchat krále Davida. Absolón se nechal prohlásit za vzdorokrále.

Panování bývá někdy prchavý sen, letí jak obláček po nebi. Netrvá to dlouho a beránek se na obloze ztratí. Moudrý otec a bláhový syn.

V doubravě za Jordánem došlo k boji. Absolón byl poražen a prchal na sever od potoka Jabok. Jak uháněl, uvázl na mohutném dubu. Touha po moci člověka osle-



Cizoložnou manželku vojáka Uriáše Batšebu s dopisem od Davida zvěčnil i slavný Rembrandt.

pí. Mezek pod Absolónem sebou trhnul a ustrašeně odběhl. Vzdorokrál visel na větvi, mezi nebem a zemí. Velitel vojáků



Zpodobení krále Davida sochářem Nicolasem Cordierem v římské basilice Santa Maria Maggiore. David vládl pravděpodobně v letech 1013–973 př. n. l.

bodl Absolóna do srdce. Králova nehodného syna pochovali pod stromem a rov zanesli hromadou kamení.

Lidé si nad pomníkem připomínali Absolónův konec. Smutně hleděli do větví. Už věděli, že mají poctivě žít, dobro milovat, pravdu si říkat a ve víře otců kráčet za Hospodinem, jediným Bohem.

Po čtyřicetiletém panování zemřel král David ve věku sedmdesáti let.

Byl pochován na vrchu Sioně. Svým nástupcem ustanovil syna Šalomouna. Moudrost jeho volby se brzy ukázala.

Pro DS píše **ThDr. Jan SCHWARZ**

Příště: Vláda moudrého Šalomouna

Zapšklý Rejžek opět urážel

Vzdělaný, hudby a světa znalý a přece nezvykle zapšklý samozvaný kritik Jan Rejžek baví se arogantními urážkami těch druhých. Rád uvádí i nepravdivé údaje o známých či populárních osobnostech. Škarohlíd s narcistickou poruchou, plivá po lidech, které někdy ani pořádně nezná. Často tak ignoruje novinářskou etiku – hlavně, že píše...

Staví se jako oddaný bojovník proti komunismu. Kdybych chtěl používat jeho jednostranného slovníku, pak bych napsal, že sám navíc rád přispíval za totálu také do bolševicky orientovaného tisku Tvorba.

Nepřispíval jen do ideové Tvorby. Psal také do politicky angažovaného satirického týdeníku Dikobraz, na který pečlivě dohlížel ÚV KSČ.

Zatímco komentátorovi Janu Rejžkovi dnes vadí, že jistý Pavel Špiroch si založil soukromý hudební festival Pražský podzim, už mu nevadí, že on sám v Lipnici nad Sázavou v letech 1968–88 moderoval folkový festival Písní za mír.

Přečetl jsem si další tradičně zapšklý Rejžkův článek v Lidových novinách (12. 1.). Těžce a hrubě zkritizoval autogramiádu s Lubomírem Štrougalem. Z nenávisti nevyčísitelný Rejžek uvedl, že zájem o autogramiádu byl obrovský (v tom má kupodivu pravdu) a že předpokládá, že šlo o zcela jiné občany, než byli ti u rozloučení s Václavem Havlem: bývalí bachaři, milicionáři

a straniční funkcionáři... Opět Rejžkovu citelné a čitelné šlápnutí vedle.

Protože tuto autogramiádu jsem na požádání nakladatele moderoval a byl jsem tak přítomen od jejího začátku až do konce, mohu jen potvrdit, že hodně z přítomných jsem znal a znám. Byli tu opět v hojném počtu zastoupeni sběratelé autogramů, mezi nimi spousta báječných novinářů, publicistů, fotografů. Nebyli tu žádní bachaři, milicionáři, straniční funkcionáři. Byli zde především milovníci knih, sběratelé podpisů různých



Moderátor autogramiády Vráta Ebr ocenil, že v knize paměti našel jen jeden překlep...

profesí, názorů a vyznání. Přišli se stejnou zvědavostí a se stejným zájmem o dění kolem nás s jakým přišli naposled se rozloučit s Václavem Havlem.

Myslím, že Lubomír Štrougal (komunistický politik, dlouholetý předseda československé vlády, jeden z nejvýznamnějších činitelů komunistického režimu v Československu, dnes 88letý autor dvou autobiografických knih – Paměti a úvahy, Ještě pár odpovědí) za dobu své politické činnosti napáchal dosti zla, ale tady by měl právě Rejžek náležitě mlčet a nepsat. Vždyť svými urážlivými, často nespravedlivými výpady již ublížil tolika lidem, že to dnes nelze ani spočítat. Ano, cítí se asi spokojen, když pranýřování mlčí. Neví a nechce vědět, že mnozí takoví jím právem pohrdají.

Jan Rejžek – zamindrákovaný psavec, napsal v závěru článku v Lidových novinách, že „účastník autogramiády sexuolog Radim Uzel viděl už hodně č... (člověku)“. Já jen dodávám: Ano, jistě viděl; a také Jana Rejžka.

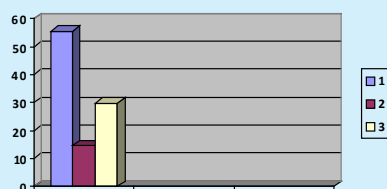
Vratislav EBR ■

CO ŘEKLA ANKETA

Lidové noviny nedaly místo jen J. Rejžkovi. Na svých webových stránkách uspořádaly anketu na téma: Zajímají vás paměti Lubomíra Štrougala? Možné odpovědi a procento hlasů:

- Ano, rád si je přečtu (modrá) – 55,5 %
- Zajímá mne to, ale nevím, jestli se mu dá věřit (červená) – 14,6 %
- Nezajímá mne to (bílá) – 29,9 %

Zájem tedy celkem projevil 70,1 % účastníků ankety LN.



Vyhrajte vstupenku na veletrh

Veletrh FOR SENIOR 2012 už klepe na dveře. Letos se uskuteční na výstavišti v pražských Letňanech v době od 12. do 14. dubna. A protože jde o jednu z akcí přehlídek FOR FAMILY, určených celé rodině, společně s ním tam budou k vidění i veletrhy FOR KIDS a FOR PETS. (12.–15. 4. 2012). Na své si tedy přijdou i vaši vnuci a domácí miláčci.

Cílem letošního ročníku je posílení nabídky lázeňských pobytů šitých seniorům na míru, dále sportovních potřeb pro seniory, zdravotnických potřeb a bezpečnostních pomůcek. Veletrh pro plnohodnotný

život podpoří letos také oblíbená česká herečka Květa Fialová. Osobně se zúčastní slavnostního zahájení veletrhu a navíc bude po další dva dny návštěvníkům k dispozici na jednom z výstavních stánků, kde s ní budou moci její příznivci debatovat, nebo si zajít jen pro podpis.

A Doba seniorů je opět jedním z hlavních mediálních partnerů FOR SENIOR. Proto na výstavišti v Letňanech opět najdete i stánek Rady seniorů ČR. Dnes 10 čtenářům a jejich partnerům dáme možnost podívat se na veletrh FOR SENIOR zcela zdarma. Podmínkou



je, že se zúčastní naší soutěže, správně odpoví soutěžní otázku, zašlou odpověď do redakce DS a budou mít štěstí při losování. **Otázka zní:** Víte, kolikátý ročník FOR SENIOR se letos uskuteční? Při pozorném čtení Doby seniorů pro vás správná odpověď bude hračkou. Čekáme na ni na adresách redakce do 20. března.

(red) ■

POMŮCKA ARIANE ELIA	ZBABĚLEC	1. DÍL TAJENKY	DIVČÍ JMÉNO	RUSKÝ SOUHLAS	CIHLOVÁ DRŤ		RYTMICKÝ CELEK	PYSKY	CELNÍ KÓD ITÁLIE	DRUH NETOPÝRŮ	O. J. Bierbaum			
SOULAD						OBRATNÝ KOUSEK								
ASJUSKÝ DIVOKÝ OSEL						TROPICKÝ MRAVENEK ZÁJMENO OSOBNÍ					SOUHLAS	ŘÍMSKÝCH 1500	STANOVISKO	FRANCOUZ- SKÉ KOSMICKÉ TĚLESO
JMÉNO PĚVKYNĚ DESTINOVÉ				PROUDY FIALOVÁ BARVA					SVÍTIDLO KARETNÍ BARVA					
ZÁJMENO UKAZOVACÍ			DOUTNÁK (zast.) DOUPĚ					DRAVÝ PTÁK PLATIDLO V JAR						
PRHA							JITRO NOTOVÝ ZÁPIS					SOLM. SLABIKA ŽENSKÉ JMÉNO		
	MALÁ PLA- CHETNICE BÁSNÍK (knižně)					KURZ 1:1 SEVERŠTÍ PAROHAČI					SPZ KLATOV JAPONSKÁ POTÁPĚČKA			
PSACÍ POTREBY					SILNÝ PROVAZ BOŽSKÝ POKRM					ANGLICKÁ ŘEKA SLOVANSKÉ VESNICE				
PYTLÁCKÉ NÁSTRAHY				VRAŽDA STEJNOPSIS					3. DÍL TAJENKY SUCHÁ TRÁVA					
JMÉNO MCBAINA			LÉČKA PAŽE					ZN. ŠPANĚL- SKÝCH AUT POSCHODÍ				BEZVÝ- ZNAMNÁ VĚC	DRUH PAPOUŠKA	
KATANI							JEMNÝ NÁDECH ŘECKÉ PÍSMENO				BEDUÍNSKÝ PLÁŠT PŘEDLOŽKA			
DRUH VÝŠIVKY						SLOVENSKÝ NÁR. PARK MANIOK						SETINA HEKTARU ZÁMOŘSKÁ VELMOC		
	HUSIČKA	PŘEDLOŽKA KOVOVÝ SUD			STAROŘÍM. POLITIK PROVAZ SE SMYČKOU					GERMÁNSKÝ ZNAK DÝM				
SPZ HAVLIČKO- VA BRODU				VAVŘÍN (knižně) PAPEŽSKÁ LISTINA					NÁSTROJ ŽENCE ČÁST ATLASU				TROPICKÉ ŠILENSTVÍ	
OBCHODNÍ AKADEMIE (zkr.)			ZPĚVNÝ HLAS ZRAK				PRAŠEK NA PRANÍ ŠKROBENÍ				POBÍDKA PULZ			
ZMÁČET V MOKRÉ TRÁVĚ								ZÁMEZÍ V KOPANÉ 1000 M				ŘÍMSKÝCH 999 CHEM. ZN. STRONCIA		
2. DÍL TAJENKY														
JMÉNO REŽISÉRA KAZANA					VOJENSKÁ PRODEJNA					KLUKOVSKÁ ZBRAŇ				

Vyhráli s Dobrou seniorů!

Znění tajenky z únorového vydání: **Nejste bohužel o našem vítězství přesvědčení.** Správně luštili a šťestí při losování tentokrát měli: Denisa Paterová z Babic u Rosic, Věra Zazvonilová z Kostelce nad Labem, Stanislav Antonín Novotný z Jihlavy, Anna Procházková z Olomouce a Zdeněk Ježek z Komárova. Všem blahopřejeme. Výhry dostanou od sponzora naší velké křížovky na str. 14, kterým je známé pražské vydavatelství ENIGMA. Na řešení březnové křížovky čekáme do 20. března. Odpovědi nám zasílejte na adresy redakce, které najdete v tiráži na str. 3. Pokud použijete e-mail, nezapomeňte uvést svoji normální doručovací poštovní adresu. Odpovědi bez ní nejsme z časových důvodů (ověření výherce) schopni zařadit do slosování.

Vážení čtenáři,

křížovky pro Vás připravuje redakce čtrnáctideníku Křížovky pro každého.



**V tomto měsíci od 6. a 20. března
na novinových stáncích.**

Boj o řecké moře pokračuje!

Další šance vyhrát pobyt v letovisku Stavros

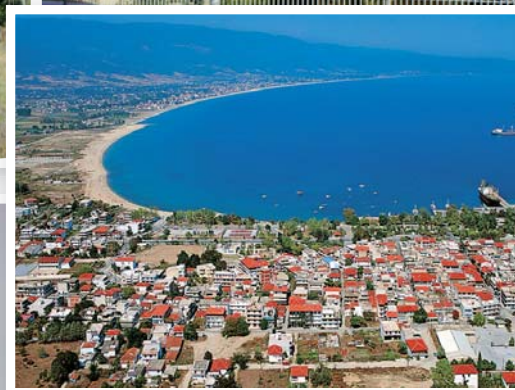
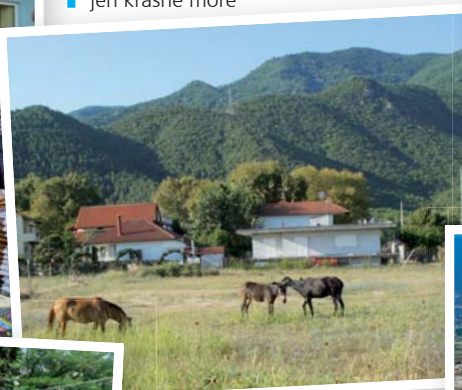
Poloostrov Chalkidiki, na který jezdí vítězové soutěží v Době seniorů, se nachází se v jihovýchodní části kraje Střední Makedonie. Na severu jeho centrální části se rozkládá pohoří Cholomontas.

Chalkidiki bylo osídleno už v pravěku. V krápníkové jeskyni v Petraloně byly nalezeny 200 000 let staré pozůstatky Homo heidelbergensis. Ve stejné jeskyni našli asi milion let staré ohořelé zbytky větvi stromu. Zda oheň zapálil člověk nebo vznikl náhodně, není jisté.

Chalkidiki zdaleka neznamená jen krásné moře

Všechny správné odpovědi (a těch správných byla drtivá většina) budou zařazeny do závěrečného slosování 15. května.

Hotelový komplex Zoja

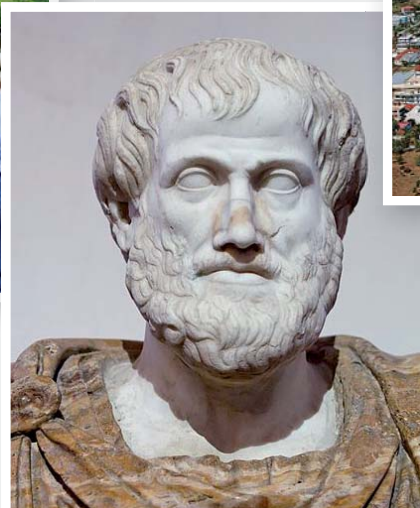


Zátoka ve Stavrosu při pohledu z vyhlídkové restaurace.

Na tržištích najdete vše: ovoce, zeleninu, značkové zboží, ale třeba i trička za 1 € nebo boty za 5 €.

Břehy poloostrova omývají vody Egejského moře. Jeho tvar připomíná ruku se třemi „prsty“ – Kasandra, Sithonia a Athos. Na posledním jmenovaném se nachází mnišský stát Agion Oros (Svatá hora) se svými slavnými kláštery.

Znakem Chalkidiki není jen azurové moře, ale i horské masivy. Přes celý poloostrov se táhne ve směru západ – východ hřbet Cholomontas (1165 m). Vrcholy hor Kasandry a Sithonie podobných výšek nedosahují, nejvyšším vrcholem je hora Itamos (808 m). Nejvýchodnější část poloostrova Athos naopak v nejvyšších partiích kulminuje vysokým vrcholem Agion Oros (2043 m).



Busta nejslavnějšího rodáka Aristotela

Ve starověku byla oblast součástí Thrákie. První řečtí osadníci sem přišli z měst Chalkis a Eretria na ostrově Euboia v 8. století př. n. l. a založili mj. města Mendé, Toróné a Scióné. Druhá vlna osadníků přišla z ostrova Andros v 6. století př. n. l. a zakládali další osady a města. Jedno z nich, starověké město Stageira, bylo rodištěm nejznámější osobnosti Chalkidiki (a to byla naše soutěžní otázka) – filosofa Aristotela.

Dnešní otázka, jejímž správným zodpovězením se zařadíte do slosování o pobyt v letovisku Stavros, který sponzoruje CK LOTOS, zní: **Víte, jak se jmenuje hlavní město prefektury Chalkidiki?**

Na vítěze naší soutěže čeká pobyt u kouzelného řeckého moře ve dnech 18.–26. června. Konkrétně pobyt v hotelovém komplexu Zoja. Poukaz zahrnuje: ubytování, dopravu, povlečení, spotřebu veškerých energií, používání bazénu. Řecko je bez ohledu na často poplašné zprávy o krizi pro turisty rájem. Nyní se tam zvedly sice ceny elektřiny, což se ovšem turistů netýká. Jak CK Lotos hlásí přímo ze Stavrosu: turistů (včetně těch našich) se naopak velmi týká, že se podstatně snížily ceny potravin a oblečení. To o dnešní ČR bohužel neplatí...

(red) ■

Legenda Václav Neckář: Zpěv mu pomáhá žít



Je pondělí 30. ledna půl sedmé večer. Před kolínským divadlem se scházejí lidé, kterým se podařilo sehnat lístky na koncert Václava Neckáře.

Bez naděje vyprodáno bylo už několik týdnů dopředu. Koncerty Václava Neckáře a skupiny Bacily, kterou jako doprovodnou pro svého bratra založil před 40 lety Jan Neckář, spolehlivě plní divadelní sály po celé republice.

„Měl jsem štěstí, pohádku Šíleně smutná princezna, ve které jsme hráli s Helenou Vondráčkovou, už poznává čtvrtá generace dětí. Dorůstají a přicházejí na naše koncerty. Naši diváci jsou od těch nejmladších až po pamětníky, a to mi připadá úžasné.“

„Děkuji Vám za všechny Vaše písničky, mám Vás ráda,“ přibíhá mladičká dívka, obejmě zpěváka a vtiskne mu pusku na tvář. A není jediná. Dámy všech věkových kategorií, ale i pánové, přicházejí potřást si rukou a popřát zdraví zpěvákovi, který díky své houževnatosti a odhodlání vyhrál svůj boj s nemocí a znovu se triumfálně vrátil na výsluní populární hudby.

Beránku náš, stůj při nás... zpívá se v písni Půlnoční, kterou si jen na internetu poslechlo už přes dva miliony lidí. Takového beránka potřebujeme občas všichni.

Václav Neckář mluví tichým hlasem, občas trochu zadrhne, působí velmi mile

a skromně. Nedovedu si představit, že za chvíli vtrhne na jeviště a na dvě hodiny se promění v živel. Světelné i zvukové efekty, vražedné tempo, písničky rockově zabarvené se střídají s populárními hity, kterých má zpěvák desítky.

Za zády spolehlivou kapelu s bratrem Janem i kytaristou a skladatelem Otou Petřinou. V hledišti zpívají všichni – mladí, staří, necháváme se vést – dupeme, tleskáme, luskáme...

„Je skvělejší, je lepší, je to borec“ – tak a podobně si diváci o přestávce sdělují své dojmy. Po přestávce se tempo ještě zvyšuje. Dojde i na pověstné poskoky, otáčky, po každé dozpívané písničce přichází odměna od diváků – potlesk, ale i výkřiky, pochvalné pískání, jásot.

Šalalalalí, Kdo vchází do tvých snů, má lásku – hlediště bouří. Tyhle



písničky patří k těm úplně nejúspěšnějším a reakce lidí to dokládá.

Doktor Dam di dam – jako pocta lékařům a sestřičkám. „Když jsem ležel v nemocnici, přicházely mi spousty dopisů od docela neznámých lidí. Mám

zpěvákovi bere tolik energie. Vydal ze sebe všechno. Poslední zamávání, konec.

Jsem zvědavá a ptám se, jak relaxuje a odpočívá dnes, a jak to vypadalo v mládí. „Vím, že bych měl, ale neodpočíval jsem nijak a ani teď“ to nedělám.“ krčí rameny.

*to bez strkanic nešlo. Dodnes mám nad obočím jizvu, když po mně hodil bačkorou a trefil mě kovovou sponou. A klidně tam napište, že mi bral čokoládu. On ji vždy snědl na posezení, já tu svou šetřil a on ji na mně vyloudil. Byl jsem mladší a do 15 let i menší, tak si na mě dovo-
loval“ směje se Jan Neckář.*

Vzpomíná i na to, že divadelní sály byly vlastně jejich druhým domovem. Divadlem žili oba jejich rodiče.

Ptám se, jakou hudbu bratři poslouchají třeba při společných jízdách autem. Odpověď je překvapivá – poslouchají ticho...

Mezi zpěvákovými písničkami jsou mnohé s tematikou koní. Ty má odmalicka rád, trávil mezi nimi v dětství prázdniny na venkově a rád na to vzpomíná. Mezi žokeji má kamarády, zajít si do Chuchle na

koničky ho baví dodnes. I jedno z posledních alb „Oči koní“ je plné písniček o koních. Snad proto najdeme ve vzpomínkové knize „Cesta do mé paměti“ toto podobenství: „Překonat nemoc, vrátit se nazpět a nazpívat nové písně, to byl můj taxis...“

je doma dodnes schované. Byly plně povzbuzení, životních příběhů, vyjadřovaly účast i sympatie. Nad nimi jsem si uvědomil, že se určitě chci vrátit. Nebylo to jednoduché, zpočátku jsem měl strach, že to nepůjde. Byl to opravdu běh na dlouhou trať, musel jsem být trpělivý a nepovolit.

Pomohla mi rodina i přátelé. Syn pro mě vyrobil čtecí zařízení, které jsem mohl při koncertech používat. Manželka mě podporovala v hubnutí, začali jsme uplatňovat dělenou stravu, celá rodina. Můj přítel žokej Ferda Minařík mě vodil na dlouhé procházky po lesích. Po roce jsem stál opět na pódiu – vím to přesně, bylo to v březnu 2003 na Dobříši. Byl jsem šťastný.

Nedávno podobná nemoc zastihla i mého kamaráda a spolužáka gynekologa Jirku Koloucha z Ústí nad Labem. Je amatérským hudebníkem a zkolaboval přímo na jevišti. Moc na něj myslím a držím mu palce, aby se mu tak, jako mně, podařilo nad nemocí zvítězit.“

Koncert se blíží do finále, diváci nechtějí „svého Vaška“ pustit z jeviště. První přídavek, druhý... zpíváme opět všichni. V duchu přemítám, kde se v drobném

„Jsem rád, že nás lidé chtějí poslouchat, že si nás zvou, že se naše koncerty líbí. Užíváme si to.“

Lidé trpělivě čekají na podpis, mnoho z nich svírá v ruce právě koupený kalendář pro rok 2013 plný zpěvákových

Vizitka Václava Neckáře

Datum a místo narození: 23. 10. 1943 Praha

Povolání: zpěvák a herec

Kariéra: Začínal jako herecký elév v Mostě, působil v Plzni, v divadle Rokoko. Jako herec se proslavil především ve filmu Jiřího Menzela Ostře sledované vlaky, ale hrál v dalších filmech jako Skřivanci na niti a pohádce Šíleně smutná princezna. Pěvecky se začal prosazovat v šedesátých letech, v letech 1968–1970 byl společně s Martou Kubišovou a Helenou Vondráčkovou členem skupiny Golden Kids, od roku 1971 účinkoval s vlastní skupinou Bacily. V listopadu 2002 ho postihla mozková mrtvice, která měla za následek výpadky řeči. Po dlouhé rehabilitaci se opět vrátil na koncertní pódia a po sedmácti letech vydal nové řadové album Oči koní.

Ocenění: Vedle řady cen, uznání a titulů za zpěv, měl velkou roli ve filmu, který získal v USA Oscara.

Kuriozita: Je čestným občanem města Ústí nad Labem, kde dlouho žil a po nuceném opuštění Pragokonzertu našel „azyl“ se skupinou Bacily u severočeské agentury.

Nejbližší koncerty: 27. 3. – Vysoké Mýto (Šemberovo divadlo – od 19.30h), 28. 3. – Zábřeh (Kulturní dům – od 19h), 29. 3. – Hodonín (Dům kultury – od 19.30h), 30. 3. – Zlín (Velké kino – od 19.30h).

fotografií. Václav Neckář mezi nás po chvíli přichází. Unavený, s plachým úsměvem, podepisuje plakáty, pohledy, cedéčka, nechává se fotografovat.

Zastavuji jeho bratra, prosím o vzpomínku z dětství. Obdivuhodná sourozenecká spolupráce, vlastně celoživotní.

„Lidé se mě ptávají, jestli jsme se opravdu nikdy nehádali. No, hlavně v dětství

„Všem lidem přeju hodně štěstí,“ říká mi, když se loučíme. Podáváme si ruku. „Hodně štěstí i Vám, pane Neckáři. Děkuji Vám za nádherný zážitek, který jste mně i všem tady připravil svým zpěvem, i za to, že jste byl ochoten si se mnou popovídat.“

Za rozhovor poděkovala

Eva PROCHÁZKOVÁ ■

Foto: autorka, J. Šilpoch (titul) a A. Pajer



MRAZY LÁMALY REKORDY A TAKÉ KRUTĚ ZABÍJELY

Mráz bereme jako nedílnou součást zimního období. Tedy alespoň my pamětníci. Býval nerozlučně spjat se zimními radovánkami o bílých Vánocích, na lyžařských kurzech, býval to běžný meteorologický jev od prosince do února.

Nejnižší teplota v Evropě byla údajně naměřena v Ust'-Ščungoru v Rusku. Dosáhla až k minus 55 stupňům Celsia. Přesné datum je však neznámé.

Ve srovnání s tím je tedy v Česku pořád teplo. Rekordní nejnižší teplota naměřená na našem území je minus 42,2 stupně Cel-

Modrava v neděli 12. února ráno hlásila minus 35,5 stupně a Jizerka 33,8 stupně pod nulou.

Nejnižší teplotu naměřili v ČR 6. února v Česku také na Perle: bylo tam minus 39,4 stupně. A u toho letos v zimě podle meteorologů zřejmě i zůstane, protože mrazy začaly ustupovat. Absolutní české minimum, minus 42,2 stupně z roku 1929, zřejmě tedy opět odolalo, i když mráz se k němu velmi blížil.

Rekordní zima 1929

lém prosinci 1928 uhodily na přelomu Silvestra a Nového roku 1929 silné mrazy, celé Československo zároveň pokryla vysoká sněhová čepice a sibiřská zima se udržela nepřetržitě až do března. Po více než dva měsíce nevystoupila teplota na žádném z teploměrů v síti tehdejšího Státního meteorologického ústavu ani jedenkrát nad bod mrazu. Dokonce ani v pravé poledne. Zamrzly Vltava v Praze, v Evropě Dunaj, Rýn i Baltské moře. Každodenní novinové zpravodajství z ledna a února roku 1929 bylo opřeno o počty



sia. Stalo se tak 11. února 1929 v Litvínovicích u Českých Budějovic na soukromé meteorologické stanici gymnaziálního učitele fyziky a matematiky Jaroslava Maňáka.

V posledním desetiletí zimních mrazivých dnů, mimo horské oblasti, značně ubylo. Pokud přichází, tak po relativně vysokých teplotách, náhle a často ve formě holomrazu, který je nepříznivý pro rostliny i zvířata a má neblahý dopad na zemědělství. Jejich odchod bývá stejně náhlý jako příchod.

Letos se ovšem mrazy po dlouhé době opět ozvaly v plné síle. Na mnoha místech padaly denní mrazivé rekordy. Například v noci na neděli 12. února padly na 75 meteorologických stanicích. Nejchladněji bylo na šumavské Kvildě-Perle. Meteorologové tam naměřili minus 36,5 stupně. Na Kvildě-Perle tak byl překonán teplotní rekord minus 30 stupňů z roku 2003.



Vzhledem k neobvyklým mrazům je v Evropě stále označována jako zima století. Platilo to i o tehdejší Československu, kde např. průměrnou únorovou teplotu v pražském Klementinu stanovili minus 10,9 stupně. Po nadprůměrně tep-

Mrazy v roce 1929 ochromily celou Evropu. Sníh zasypal i římské Koloseum (1), v Německu zamrzl dokonce i veletok Rýn (2). V ČSR mohutné přivaly sněhu ohýbaly a lámaly i vzrostlé stromy, jak dokumentuje i záběr z Frýdlantska (3). Na některých místech napadly až 4 metry sněhu. Sněhové závěje nestačila odklízet ani Praha (4), dopravní strážníci (5) nebyli schopni řešit problémy, způsobené mrazy a sněhem. Český dobový tisk v souvislosti se zimou století zveřejnil i informace, že lesní zvěř se měnila v ledové sochy a policistům vlivem mrazu praskaly pendreký.

zmrzlých lidí, vysoké zvěře, zajíců a ptactva. „Dnes ráno bylo v Praze ve vnitřním městě opět 24. st. mrazu. „Vlci se objevili i na jižním Slovensku, na břehu Baltického moře v Německu se včera objevilo stádo tuleňů,“ napsaly Lidové noviny o dva dny dříve. Další zprávy uváděly, že „v polském Rovnu zmrzla tlupa 27 cikánů“

a že „český železniční zaměstnanec Jan Vácha se v pátek 16. února vydal opravit prasklou kolej, zmrznul a nalezen byl až po pěti dnech zapadlý hluboko v závěži“.

Zmrzl voják na stráži i kojeneček v kočárku

„Vše vážne, doprava i práce. Fronty na uhlí u nádraží připomínají válku. Instalatéři nestačí rozmrazovat potrubí a železniční doprava je ochromena,“ psal v roce 1929 Moravskoslezský deník v čase čtyřicetistupňových mrazů. Největší mrazy uhořely kolem desátého února. „V noci na dnešek zmrzl na strážní voják 152. pluku v Olomouci a v Opavě zmrzlo dítě v kočárku,“ napsal tentýž deník v pondělí 11. února. Státní meteorologický ústav naměřil ono pondělí ráno v Českých Budějovicích teplotu -41 stupňů Celsia,

dny bez ohně, zahrabavše děti a staré lidi do peřin a hader. A vyhazovali sněh, až se vykotali jako krkci,“ líčili novináři.

Firma Ludvíka Rundta z Frýdku lehla popelem jen proto, že frýdeckým hasičům zamrzla voda v hadicích. Nebylo divu, v den požáru klesla teplota na minus 41 stupňů pod bod mrazu. „V uplynulém týdnu jsme zažili sibiřské zimy,“ komentoval situaci týdeník Frýdecko-Místecký kraj v sobotu 16. února 1929.

Mimořádně zajímavé jsou i dobové kronikářské záznamy. Například v malé obci Radotín nedaleko Lipníku nad Bečvou si kronikář zapsal, že ve vsi napadly až čtyři metry sněhu. „Celý leden a únor bylo mnoho sněhu a kruté mrazy. Sněhu bylo na silnici 3-4 m vysoko, takže doprava do města Lipníka a do okolí byla úplně zastavená. Zemáky ve sklepích a malých prasat mnoho pomrzlo. Zvěř na poli a v lese hynula hladem a mrazem.“ V Písnici u Prahy ležely „jen“ dva metry sněhu, děti ze sousedních Cholutic však nemusely celé týdny do školy. „Cholutické děti nemohly do školy, protože jim cesta zapadala. Cestování bylo skoro nemožné. Byly obrovské závěje sněhu, kola vozů přimrzávala. Mnoho lidí roznemohlo se na chřipku a mnoho lidí pomrzlo. Na hřbitovech v Praze byly márnice přeplněny a nestačilo se pohřbívat,“ zapsal školní kronikář z Písnice.

„Zlobůh bílé smrti“

V roce 1929 vyvrcholila zima století až 11. února. Státní meteorologická stanice v Opavě tento den vykázala minus 41 stupňů a Havlíčkův Brod hlásil minus 36 stupňů. Denně umrzalo několik lidí a 14. února našel hajný v šumavských Prášílech 16 na kost zmrzlých srdců „v jediném houfu bez života, ve sněhu“.

Vlaky nabíraly mnohahodinová zpoždění a železničáři s omrzlinami rukou prý plakali bolestí. Do 10. února 1929 se ale s krajním vypětím dařilo dopravu

na železnici držet v provozu, pak následoval kolaps. „Následkem mrazu praskaly kolejnice. Uvolňování tratí ale bylo neobyčejně svízelné, mráz dosáhl na místě -28 stupňů, takže ani zapálení velké hranice mnoho nepomáhalo,“ popsali Mo-

Zima 2012 nedosáhla rekordních hodnot roku 1929. I ona působila nejen problémy v dopravě, ale i zabíjela...

ravskoslezský deník vykolejení rychlíku 72 mezi Brnem a Přerovem právě v neděli 10. února. Na pomoc proti přírodě byla povolána armáda. Situaci komplikovala i výměna na postu předsedy vlády, když nemocného Antonína Švehla v půli února vystřídal František Udržal. Mrazem ochromené zemi neměl co slibovat, takže programové prohlášení nové vlády postavil na společném boji všech obyvatel Československa se „zlobohem bílé smrti“.

Vražedné mrazy 2012

Rekordních hodnot roku 1929 letos nebylo dosaženo. I tak si mrazy vybíraly krutou daň. V Evropě jim padlo za oběť přes 700 lidí. Nejvíce mrazy zabíjely na Ukrajině a v Rusku. Oba státy hlásily více než 200 umrzlých. V Polsku zaznamenali 68 obětí mrazů a dokonce v Itálii už počátkem února napočítali 40 mrtvých. Údaje nejsou konečné a v průběhu února se měnily směrem nahoru. V České republice kvůli dvěma týdnům mrazů zemřelo 23 lidí (údaj z 12. února). Z velké většiny šlo o bezdomovce, kteří se často nedostali do přeplněných útulků a jako oběť z Plzně, Prahy či Ostravy přespávaly v opuštěných budovách, zahradních přístřešcích či stanech. Otázka tak zní, zda za jejich smrt mohou jen mrazy a nikoli také lidská (nebo spíše úřednická) lhostejnost...

(red) ■

Foto: archiv DS a František VONDERKA



KALADA V PRAŽSKÝCH ULICÍCH ZA NEJVĚTŠÍCH MRAZŮ.

v Německém Brodě -36, ve Slezsku -40 a na kbelském letišti -30 stupňů.

„V Brně přišlo v pondělí sto dělníků Zbrojovky s omrzlinami, v Praze muselo být ošetřeno několik set lidí,“ informovaly Lidové noviny 12. února. Nejčastěji šlo o omrzliny uší, přičemž chránítka uší byla ve všech velkých městech vyprodána. Umírali zvířata i lidé. „Ve Stropnici u Římovy zmrzl vsedě u stolu ve svém bytě Tomáš Kubala. Byl sousedy nalezen tak zmrzlý, že tvořil ledový rampouch,“ uvedly Lidové noviny. „Pomrzlo hodně cikánů. Z věrohodného pramene se dovídáme, že v lesích za Štramberkem byl spatřen vlk. Mnoho obcí na Šumpersku a Valašsku bylo odříznuto od světa,“ napsal Moravskoslezský deník.

Mnoho samot v českých i moravských horách bylo zaváto tak, že se jejich majitelé museli ze sněhu vyhrabávat. „Běda, kterým došlo palivo a zápalky. Žili celé

Starobní důchod a alimenty

Prosím o zodpovězení následujícího dotazu: Bývalý manžel šel loni do starobního důchodu. Měl soudem stanovené výživné ve výši 3 500 Kč. To má platit synovi, který letos měl 16 let a studuje střední školu. Otec odmítá výživné platit s tím, že jako důchodce nemusí. Dluží mu již 38 500 Kč. Má bývalý manžel pravdu? Co mohu dělat? Můj plat je nízký a sama to neutáhnu. Musela jsem se již zadlužit. Já si myslím, že i když je v důchodu, je to stále jeho syn, já bych ho také musela živit, kdybych přišla o práci.

Renata Š., Brno ■

I když to neuvádíte, předpokládám, že výživné bylo synovi stanoveno soudním rozhodnutím, které je pravomocné – tudíž vykonatelné. To, že byl otcí přiznán starobní důchod, není pro jeho vyživovací povinnost podstatné. Záleží na tom, jaké má majetkové poměry atd. Již vůbec nemůže přestat výživné hradit o své vůli. Je-li rozhodnutí soudu pravomocné, může ho změnit pouze soud, do té doby je platné a manžel musí toto rozhodnutí respektovat a plnit svoji vyživovací povinnost. Pokud se otec domnívá, že by měl platit méně, musel by se obrátit na soud s návrhem na snížení výživného. Neučinil-li tak, je povinen výživné hradit.

Doporučuji Vám, abyste se ještě jednou pokusila s otcem vašeho syna domluvit. Můžete mu sdělit skutečnost, že jinak bude muset hradit nejen výživné, ale i značné další náklady soudní i exekuční. Možná se tím jeho názor změní. Také je možné, že má špatné informace a skutečně žije v omylu, že výživné platit nemusí.

Pokud tomu tak není a otec i nadále odmítne uhradit dlužné i běžné výživné, pak je jasné, že neplní to, co mu ukládá vykonatelné rozhodnutí. Oprávněná osoba, tedy syn, ale Vaším prostřednictvím, musí podat návrh na výkon rozhodnutí.

Podává se u příslušného soudu. Místně příslušný je soud, v jehož obvodu má nezletilý své trvalé bydliště. K návrhu



připojte jako důkaz pravomocné, vykonatelné rozhodnutí, jímž soud o povinnosti otce platit synovi výživné ve vámi uváděné výši, rozhodl. Vzhledem k tomu, že je povinný – otec dítěte, již ve starobním důchodu, byl by vhodný výkon rozhodnutí přikázáním pohledávky z účtu povinného nebo srážkami z vyměřeného starobního důchodu (příslušnou správou sociálního zabezpečení). Pak musíte soudu uvést číslo otcova účtu nebo příslušnou správu sociálního zabezpečení, od níž povinný pobírá starobní důchod. V případě, že by soud potřeboval infor-

maci, kterou neznáte, můžete požádat soud, aby Vám při zjišťování informace poskytl pomoc. Také se můžete obrátit na některého exekutora, který je uveden v seznamu exekutorů na <http://www.exekuce-exekutor.cz/exekutori.htm>.

Tito exekutoři mají daleko více možností a mohou výkon rozhodnutí provést i kombinováním více způsobů výkonu rozhodnutí, např. zabavením hotovosti v domácnosti, movitého či nemovitého majetku apod. Exekutor může nechat otevřít i byt, pokud by se povinný pokoušel vyhnout výkonu exekuce tím, že by úředníky, vykonávající rozhodnutí, odmítl vpustit do svého bytu nebo nebyl přítomen. Jakmile exekutor zahájí exekuční řízení, musí povinný zaplatit pohledávku včetně nákladů na exekuční řízení, které nejsou zrovna malé.

V úvahu přichází i trestní postih otce, neboť pokud řádně a pravidelně (v praxi se většinou požaduje doba 4 měsíců, což je ve vašem případě naplněno) neplní svou vyživovací povinnost ke svým potomkům, dopouští se trestného činu. Trestní oznámení lze podat u příslušného oddělení PČR či na kterémkoliv státním zastupitelství.

Právní poradnu DS vede

JUDr. Zdeňka VEJVALKOVÁ ■

Co je dobré vědět

Ani v případě, že vyživované dítě ukončí školu a nastoupí do práce, nezaniká automaticky povinnost platit výživné. Rodič, který platí alimenty, by měl podat k soudu návrh na zrušení vyživovací povinnosti.

Jestliže se dítě vdá nebo ožení, přechází vyživovací povinnost na jeho manžela, a pro rozvedeného rodiče tudíž placení alimentů končí. Ani to však není automatické, musí požádat soud.

Pokud soud rozhodne o střídavé péči obou rodičů, neznamená to, že žádné výživné nebude. Rodič s výraz-

ně vyššími příjmy musí přispívat na děti v době, kdy jsou v péči „chudšího“ z rodičů.

Když v době rozvodu není jeden z manželů schopen se sám uživit, má nárok na výživné. Na výživné je v tomto případě nárok až do doby, než je vyživovaný schopen se zabezpečit sám. Třeba i těch 20 let. Předpokladem je však neschopnost se živit, ne lenost.

Když dojde k rozvodu z převážné viny jednoho z manželů, pak ten druhý může také požádat o výživné. Třeba když lépe situovaný manžel od rodiny odejde za milenkou/milencem. Výživné však bude platit nejvýš tři roky od rozvodu, pak už na ně nárok není.

Poznáváme tajemství Sira Antona

V minulém vydání jsme přinesli informaci o práci organizace Medicina Alternativa Europe o.s., která se nejenom snaží propagovat alternativní léčebné postupy, ale je v Evropě zapojena do řady prospěšných projektů, které pomáhají také seniorům. Předseda výboru MAE o.s., prof. Jiří V. Ligotzký, je zároveň i majitelem společnosti GENESYS EUROPE, sídlící na stejné adrese (Praha, Mirovická 1688/20). Ta se zabývá výrobou doplňků stravy, z nichž ten nejdůležitější je Sir Anton's secret. Právě i z jeho prodeje firma sponzoruje dobročinné aktivity Medicina Alternativa Europe. Protože čtenáři Doby seniorů jsou zvědaví, dostali jsme do redakce několik dotazů, o jaký prostředek se jedná, jaké má účinky, zda je k dostání i v ČR atd. Takže: jde o čistě přírodní stimulující prostředek, který je zaměřen na postupné a šetrné vyčištění organismu od nežádoucích látek, zejména v cévním systému. Je tedy zaměřen i na problémy spojené se stářím, neb, jak říká i lidová moudrost, člověk je tak starý, jak staré jsou jeho cévy. Jak DS řekl profesor J. V. Ligotzký (je jedním ze spoluvůrců), tableta je „výsledkem práce lékařů alternativní medicíny z několika zemí.“ Vycházelo se přitom ze zadání, které znělo „stres a kardiovaskulární problém, dosažení zdravého krevního oběhu“. Tableta je složena výlučně z přírodních látek. „Než jsme se dopracovali k dnešnímu složení tablety, trvalo nám to několik let“, říká prof. Ligotzký. Přesné složení si výrobci samozřejmě nechávají pro sebe, o tabletě se ale můžete

už z obalu dovědět, že obsahuje maku (jde o výtažek z kořene peruánské rostliny, která je již několik tisíciletí využívána jihoamerickou tradiční medicínou. Pro mocné pozitivní efekty na hormonální a imunitní systém se jí také přezdívá „peruánský ženšen“). Dále pak speciálně vyrobené extrakty zeleného čaje, česneku a gingo biloby, lecitin, vitamíny E, A, B6, B9 a další látky... Jak říká J. V. Ligotzký, všechny složky tablety působí ve dvou rovinách: samostatně a synergicky – a tak podporují a vzájemně zvyšují její účinky. Není vhodná jen pro seniory: prostředek k vylepšení stavu organismu používají i špičkoví sportovci, u nás třeba běžkyňe Denisa Rosolová, Lucie Škrobáková a další.

Cena základní kúry je 3 306 Kč. To jistě není málo, ale přípravek se kromě složení od jiných odlišuje ještě v jedné důležité věci: Zatímco jinde koupíte a prodejce už nezajímáte, v tomto případě se účinky sledují. Zájemce o kúru absoluuje prohlídku, při které se měří příslušné údaje, a další – kontrolní – následuje po určité době užívání tablet.

Po dohodě s profesorem Ligotzkým si základní kúru bude moci zdarma vyzkoušet i jeden z čtenářů Doby seniorů.



Žák Sira Antona Prof. J. V. Ligotzký ukazuje základní balení Tajemství Sira Antona.

Bude muset odpovědět na otázku, jak zní celé jméno muže, po němž jsou tablety pojmenovány a čím se proslavil. Bude nám i stačit, jakým titulem ho ověřila Organizace spojených národů. Pro pravidelné čtenáře DS to určitě nebude těžké. Odpovědi budou platit ale jen tehdy, když k nim nalepíte logo Doby seniorů, které je v tiráži dole na str. 3. Abyste nemuseli do časopisu stříhat, můžete logo i zkopírovat.

(red) ■

Nejstarší je 108

Nejstarší obyvatelka ČR, paní Evangelia Čarasová z Dívčího Hradu, 15. února oslavila své 108. narozeniny. Narodila se v Řecku. V roce 1948 utekla z původní vlasti před občanskou válkou i s celou rodinou. Od roku 1949 žije v České republice a od roku 1950 v Dívčím Hradu. Nejstarší obyvatelka České republiky česky sice rozumí poměrně dobře, ale stále mluví pouze řecky.



I tak se dokázala sžít s novým domovem a vychovat tři syny a dvě dcery. Někteří z jejich potomků dnes žijí v Řecku, jiní zůstali ve Slezsku. Když byla Evangelia Čarasová mladší, říkala, že by se jednou chtěla do Řecka vrátit natrvalo. Svého rozhodnutí, zůstat v Dívčím Hradu, ale nelituje, protože s děním v původní řecké vlasti je stále spojena díky satelitu: „Když naladíme řeckou televizi, tak se ráda podívám, co je tam nového, nebo si připomenu naši hudbu a písničky. Často si u toho taky zazpívám.“

O nejstarší občanku ČR pečuje její dcera Polyxenie Čandasová, i když jí samotné v březnu bude osmdesát. A čemu vděčí paní Čarasová za tak požehnaný věk? Nikdy nekouřila, jedla zdravě a chutnaly jí hlavně mléčné výrobky, miluje například balkánský sýr. Trochu dobrého alkoholu si ale prý nikdy neodpírala. „Ráno vstane, umyje se, posnídá a pak se dívá na televizi. Přes den se trochu prochází, trochu cvičí a v létě chodí po venku,“ prozradila na maminku s úsměvem Polyxenie Čandasová.

(red) ■

Přijďte si dodat sebevědomí

Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging (ČSTPMJ) letos už počtvrté vyhlásila Národní týden trénování paměti (NTTP) v rámci celosvětové akce „Týden uvědomění si mozku“ (Brain Awareness Week, BAW). V týdnu od **12. do 18. 3.** se veřejnost na celém světě dozvídá o výsledcích výzkumu mozku srozumitelnou formou prostřednictvím stovek akcí. Jsou pořádány vědeckými institucemi, které se výzkumu mozku věnují, případně institucemi, které výsledky výzkumu aplikují v praxi. Cílem osvětových akcí je ukázat, že pokles kognitivního výkonu není nevyhnutelnou součástí procesu stárnutí a přesvědčit nejen seniorskou populaci, že si ještě docela slušně pamatuje, když jí někdo poradí, jak na to. Trénování paměti je rovněž efektivní nástroj proti mentální deterioraci, a zároveň rychlá cesta ke zvýšení sebevědomí.



10 hod.), **Kolín** (TyfloCentrum, Smetanova 764, 13 hod.), **Kutná hora** (MK, Husova 145, 9,30 hod.), **Litomyšl** (MK, Smetanovo nám. 50, 13 hod.), **Mělník** (Želví doupe, Ostruhova 58, 18,30 hod.), **Ostrava** (FN, Domov sester, 17. listopadu 1790, 10 hod.), **Polička** (DPS Penzion, Družstevní 970, 15,30 hod.), **Praha** (CSS Praha 9, Za Poštovskou zahradou 557, 15 hod.; KC Vltavská, Bubenská 1, 9 hod.), **Prostějov** (CSSP, Lidická 86, 14 hod.), **Velvary** (MK, Lidická 86, 16,30 hod.).

ta 467, 10 hod.), **Mniší** (Klub důchodců, 13,30 hod.), **Olomouc** (Pamatováček, Karafiátova 5, 15,15 hod.), **Orlová** (MK Lutyně, Masarykova 1324, 17 hod.), **Ostrava** (Nová Ves, CSS Rolnická 55, 16 hod.; biskupství, Kostelní 1, 10 hod.), **Praha** (DPS Šlejnická 6, 14,30 hod.; FNKV, neurologie, Šrobárova 50, 13 hod.), **Prostějov** (OS Lipka, Tetín 1, 13,30; CSSO, Lidická 86, 13,30 hod.), **Roudnice n. L.** (MK E. Špindlera, 17 hod.), **Semily** (Soc. služby, Bavlňánská 523, 9,30 hod.), **Třinec** (MK, Lidická 541, 15 hod.), **Volary** (Penzion Horus, 15 hod.).



Stalo se už tradicí, že v Době seniorů přinášíme každoročně přehled nejdůležitějších akcí NTTP. V minulých ročnících se to setkalo s velmi příznivým ohlasem čtenářů. Činíme tak i proto, že Doba seniorů je až dosud bohužel jediným periodikem u nás, ve kterém zájemci o trénování paměti mohou najít potřebné informace. Do uzávěrky tohoto vydání DS jsme získali následující informace o chystaných akcích NTTP:

PONĚLÍ 12. března

Česká lípa (Klub důchodců, Školní 2213, od 14 hod.), **Frýdlant n. O.** (Klub seniorů, 13,30 hod.), **Hodonín** (Městská knihovna /MK, 17 hod.), **Jevíčko** (Zámeček Jevíčko,

Kurz pro trenéry paměti nebyl jen o učení, občas si účastníci protáhli i tělo...

ÚTERÝ 13. března

Beroun (Stacionář sv. Anežky, 10 hod.), **České Budějovice** (ZSF, J. Boreckého 27, 9 hod.), **Čestlice** (farnost, Na návsi 1, 17 hod.), **Háj ve Slezsku** (Info centrum, A. Vaška 73, 13 hod.), **Hodonín** (Senior klub, Masarykovo nám. 7, 9 hod.), **Chropyně** (DPS, 15,15 hod.; Klub seniorů, 17 hod.), **Kutná hora** (MK, 13 hod.), **Kynšperk** (Domov pro seniory Pochlovice, 9 hod.), **Litomyšl** (MK, Smetanovo nám. 50, 16 hod.), **Mělník** (Centrum seniorů, Fügnerova 3523, 9 hod. a 14 hod.), **Mladá Boleslav** (TyfloCentrum, V. Klemen-

STŘEDA 14. 3.

Brno (CDS Vodova 35, 16 hod.; Centrum pro rodinu, Josefská 1, 9 hod.; Klub seniorů Jehnice, 17 hod.), **Čelákovice** (měst. muzeum, Na Hrádku 464, 17 hod.), **Frenštát p. R.** (DK, 17 hod.), **Kladno** (vědecká knihovna, Gen. Klapálka 1641, 16 hod. a 16,45 hod.), **Kojetice** (OÚ, Hlavní 18, 15 hod.), **Kopřivnice** (MK, 9 hod.), **Kutná hora** (Domov Barbora, 10 hod.), **Lidečko** (KD, 16 hod.), **Litoměřice** (Knihovna K. H. Máchy, 18 hod.), **Mariánské lázně** (Hlavní 314, 14 hod.), **Neratovice** (Dům kněžny Emmy, 14,15 hod.), **Nová Paka** (MK, 15 hod.), **Nové Strašecí** (Domov seniorů, 10 hod.), **Ostrava** (MK Hošťálkovice, 15,30 hod.), **Praha** (MK Slivenec, 15 hod.), **Prostějov** (CSSP Lidická 86, 13,30 hod.), **Rychnov n. Kněžnou** (MK, 18 hod.), **Soběsuky** (Domov pro seniory, 15,30 hod.) **Valašská Polanka** (KD, 16 hod.), **Velvary** (Domov důchodců P. Bezruče, 10 hod.), **Vyškov** (Knihovna K. Dvořáčka, 16 hod.).

ČTVRTEK 15. 3.

Boršice (OÚ, 16 hod.), **Brno** (Anenská 10, 17,30 hod.; Centrum pro rodinu, Josefská 1, 13,30 hod.), **Frýdek-Mís-**

tek (MK, Hlavní 111, v 8, 12, a 14 hod.), **Havlíčkův Brod** (Eva Klub Perknov, 17 hod.), **Hradec Králové** (Univerzita, budova E, 15 hod.), **Kralupy n. V.** (DPS, 13 hod.), **Kroměříž** (Arcibiskupské gymnázium, Pilařova 3, 16 hod.), **Kutná hora** (DPS, U Havírny 921, 13,30 hod.; Centrum Bartoloměj, 10 hod.), **Most** (MK, Moskevská 12, 16 hod.), **Neratovice** (Dům kněžny Emmy, 13,15 hod.), **Olomouc** (SONS, I. P. Pavlova 64, 14,30 hod.), **Ostrava** (MK Mariánské hory, Daliborova 9, 15,30 hod.; KD Michálkovice, 15 hod.), **Praha** ÚVN, psychiatr. odd. 13,30 hod.;



Na kurzu pro trenéry paměti převládali mladí lidé. K výjimkám patřili členové ústředí Rady seniorů ČR v Praze.

Domov Sue Ryder, Michelská 1, 15 hod.; Tyflo Centrum, Krakovská 21, 16,30 hod.; Point 50+, Ostružinová 3, 15 hod.), **Prachatice** (SNP 559, 15 hod.),

Říčany (Domov seniorů, M. Pujmanové 2045, 15 hod.), **Val. Meziříčí** (Mánský dvůr, 16 hod.; DSS Žerotínova 21, 10 hod.), **Vsetín** (Masarykova knihovna, 16 hod.).

PÁTEK 16. 3.

Jablonec n. N. (Spolkový dům, 9 hod.), **Jihlava** (KÚ Kraje Vysočina, Žižkova 57, 10 hod.), **Strakonice** (Klub seniorů, Ellerova 160, 10 hod.), **Velešín** (bývalý DPS, Strahovská 256, 14 hod.).

SOBOTA 17. 3.

Ústí nad Labem (Vyhliďková restaurace Větruše, 14 hod.).

Senioři v roli trenérů

Důležitou náplní práce České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging jsou kurzy trénování paměti prostřednictvím kvalifikovaných trenérů paměti do ústavních zařízení i pro veřejnost. Aby tak mohla činit, musí kvalifikované tre-



Ing. Dana Steinová

néry vychovávat. Kurz pro certifikované trenéry paměti se koná v Praze pravidelně v únoru. Formy a metody vzdělávání trenérů paměti u nás jsou úspěšné a mají velmi dobrý zvuk i ve světě. Natolik, že se je k nám jezdí učit i cizinci. Důvod, proč jsme během konání kurzu o rozhovor požádali předsedkyni České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging Ing. Danu Steinovou.

■ **Organizované trénování paměti je poměrně mladá disciplína. Kdy vznikla a kolik trenérů se jí u nás věnuje?**

První kurzy se začaly pořádat v Německu v roce 1978, Německý svaz trenérů paměti existuje od roku 1987. U nás jsme začali pořádat první kurzy pro trenéry od roku 1994 s pomocí belgických a německých lektorů. Doposud bylo vyškoleno přes 1 500 trenérů paměti.

■ **Česká škola dnes patří ke světové špičce. Čím si to vysloužila?**

Ve světě existují odborné společnosti pro trénování paměti pouze v Německu, Rakousku, Švýcarsku a u nás. Mnoho států žádné trenéry paměti dosud nemá, někde existují, ale nejsou centrálně organizovaní a některé státy se systematickým kognitivním tréninkem začaly teprve nedávno, což je třeba případ USA. Česká republika se může chlubit tím, že máme pokrytou trenéry paměti téměř celou republiku také naším specifickým přístupem, který vede k rychlému zvýšení sebevědomí.

■ **Trénování paměti je zaměřeno zejména na starší populaci. Mohou se i senioři stát trenéry?**

Ano, dokonce je to velmi žádoucí, aktivují tak svůj mentální potenciál a zároveň pomáhají svým vrstevníkům.

■ **Tady na kurzu v Praze převládají mladí. Čím si vysvětlujete ostych seniorů?**

Ti mladí byli na kurz většinou vysláni svými zaměstnavateli. Ti starší si už tolik nevěří a mají obavu, zda kurz pro trenéry zvládnou, ale jsem přesvědčená, že se zbytečně podceňují.

■ **Brzy proběhne v rámci celé ČR Národní týden trénování paměti, NTT. Týdny už jsou tradicí. Jak je hodnotíte a co si slibujete do nového ročníku?**

NTT je naší největší osvětovou akcí ve které dáváme příležitost české veřej-

nosti, aby si ověřila, že si ve skutečnosti ještě docela dobře pamatuje. A ty s vážnějšími paměťovými problémy nasměrujeme do míst, kde získají kvalifikovanou pomoc.

Letošního kurzu v Praze se zúčastnili i pracovníci z pražského ústředí Rady seniorů ČR. V roce, který EU vyhlásila za rok aktivního stáří, si na vlastní kůži ověřili, že kurzy pro certifikované trenéry paměti jsou vhodné i pro starší lidi a že aktivní účast na trénování paměti je jednou z vhodných a žádaných forem využití dosud málo využívaného potenciálu seniorů.

(fav) ■



V prodeji od 28. února.

KRIMI PRO KAŽDÉHO

- Měsíčník, plný krimi příběhů, přináší povídky známých českých autorů. Žádejte v trafikách a novinových stáncích. Informace o předplatném: Enigma, nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3, e-mail: info@enigmasro.cz, tel.: 234 462 045

Nové slevy PRO SENIORY

Díky kompenzacím z vlastních prostředků ČD a novým slevám platným od 1. února 2012 nemusejí důchodci od letošního roku cestovat za plné jízdné.

České dráhy tak reagovaly na nový výměr ministerstva financí, který vylučuje podíl státu na důchodcovských výhodách při cestování vlakem. Senioři si mohli během ledna 2012 koupit jízdenky za původní ceny a od února mají k dispozici nové slevy.

Porovnání vybraných slev platných do 31. ledna 2012 a od 1. února 2012

Kategorie	Výše slevy		Cena za průkaz		Příklad jízdného Praha – Ústí n. L.		Obyčejné jízdné Praha – Ústí n. L.
	Do 31. 1. 2012	Od 1. 2. 2012	Do 31. 1. 2012	Od 1. 2. 2012	Do 31. 1. 2012	Od 1. 2. 2012	
Důchodce bez In-karty (papírový nebo občanský průkaz)	50 %	25 %	50 Kč	50 Kč	71 Kč	107 Kč	142 Kč
Důchodce s In-kartou	75 %	50 %	990 Kč/3 roky	1 330 Kč/3 roky	53 Kč	71 Kč	
IN senior	Os a Sp zdarma, dálkově 75 %	Os a Sp zdarma, dálkově 50 %	1 090 Kč/ 1 rok	1 330 Kč/1 rok	Os a Sp zdarma, rychlíkem 50 Kč	Os a Sp zdarma, rychlíkem 71 Kč	

STÁVAJÍCÍ DRŽITELÉ PRŮKAZU NA ZVLÁŠTNÍ JÍZDNÉ

Každý i dříve vydaný papírový průkaz na zvláštní jízdné opravňuje nově ke slevě 25 % z obvyčejného jízdného.

STÁVAJÍCÍ DRŽITELÉ IN-KARTY SE SLEVOU IN 25 1/2

Sleva IN 25 1/2 je zrušena a její držitelé místo ní získají slevu IN 50 představující o 50 % výhodnější jízdné. Změna je automatická, není potřeba o ni žádat.

STÁVAJÍCÍ DRŽITELÉ IN-KARTY SE SLEVOU IN SENIOR

S IN senior nadále platí bezplatná přeprava v osobních a spěšných vlacích ČD. Pro cesty v rychlících a vlacích vyšší kvality nově získají slevu IN 50 s 50% zvýhodněním. I tato změna je automatická.

CESTUJÍCÍ STARŠÍ 70 LET

Cestující starší 70 let získají slevu 25 % z obvyčejného jízdného po předložení občanského průkazu kterékoliv členské země EU, cestovního pasu či průkazu o povolení k pobytu pro cizince. Slevu 50 % využijí, pokud si zakoupí In-kartu s aplikací IN 50, případně si mohou pořídit In-kartu se slevou IN senior.

Podrobné informace o změnách a cenách platných od února 2012 získáte na www.cd.cz nebo na tel. čísle **840 112 113**.



Kdy se daní důchody?

Pozor, opět se blíží termín odevzdání daňového přiznání a zaplacení daně z příjmů. V drtivé většině případů nepodléhají důchody této dani. Jsou však i výjimky. Dani z příjmů fyzických osob naopak podléhají důchody, které jsou vyšší než 36 násobek minimální mzdy, to je **nad 288 000 Kč** za rok. To odpovídá důchodu vyššímu než 24 000 Kč za měsíc. Vzhledem k výpočtové formuli však na důchod nad 20 000 Kč dosáhne velmi málo penzistů.

Jsou však případy, kdy i penzisté budou muset platit daň z příjmů i z důchodu, aniž by tento dosáhl částky 288 000 Kč. Je to (poprvé od roku 2011) tehdy, když bude mít penzista vedle důchodu ještě příjem ze zaměstnání, z podnikání, případně z pronájmu a z těchto výdělečných činností dosáhne vyššího příjmu než **840 000 Kč** za rok. V takovém případě musí všechny tyto příjmy i svůj důchod zdanit.

U podnikajících důchodců je pro daňové účely rozhodující zisk (rozdíl mezi dosaženými příjmy a vynaloženými výdaji). Také oni mohou uplatnit výdaje formou tzv. paušálních výdajů. Za výdaje jsou uznávány dosažené příjmy, které jsou násobeny stanoveným procentickým

koeficientem podle kategorií vykonávaných činností. Například u příjmů z pronájmu ve výši 60 000 Kč za rok (kde je tzv. paušál 30 %) budou započitatelné výdaje 18 000 Kč. Ze zisku 42 000 (60 000 Kč - 18 000 Kč), který je základem daně z pronájmu, bude činit daň 6 300 Kč (42 000 Kč × 15 %). Protože je možné uplatnit ještě základní slevu na poplatníka ve výši 23 640 Kč (pro rok 2011), tak se nebude platit daň žádná. V tomto případě se nebude platit ani sociální a zdravotní pojištění, protože u příjmů z pronájmu se sociální ani zdravotní pojištění neplatí.

Každý, tedy i penzisté, kdo má příjmy, které jsou předmětem daně příjmů fyzických osob (např. příjmy z podnikání, z kapitálového majetku, z pronájmu a ostatní příjmy) **vyšší než 15 000 Kč** musí v zákonném termínu (za rok 2011 – do 2. dubna 2012) podat daňové přiznání k dani z příjmů fyzických osob a případnou daň také zaplatit. Bude-li se jednat pouze o příležitostnou činnost, ke

kté není potřebné mít živnostenský list, nebo jde např. o příjem z příležitostného pronájmu movitých věcí, o prodej přebytků ovoce a zeleniny ze své zahrádky apod., pak je hranicí pro podání daňového přiznání za rok 2011 částka nad 20 000 Kč.

Složitější a hlavně omezené je podnikání penzistů v předčasném starobním důchodu. Penzisté pobírající předčasný důchod nesmí mít příjem, který zakládá účast na nemocenském pojištění. Možnosti jak toho dosáhnout

jsou v podstatě dvě. Buď je to „práce malého rozsahu“ (v roce 2011 to bylo do částky 2 000 Kč za měsíc, v roce 2012 to je do částky 2 500 Kč) nebo pracovat „na dohodu o provedení práce“. Od roku 2012 je možné na dohodu o provedení práce pracovat až 300 hodin za rok (u jednoho zaměstnavatele), ale příjem z této činnosti nesmí být větší než 10 000 Kč za měsíc. Vyšší výdělek zakládá účast na nemocenském pojištění a předčasný důchodce ztrácí nárok na výplatu předčasného důchodu.

Ing. Vladimír FOLPRECHT ■



TIPY LETEM

Z březnového programu vlastivědných vycházek Pražské informační služby (PIS) pro Pražany a návštěvníky hlavního města jsme vybrali:

3. so. Dům pánů z Kunštátu na Starém Městě. Prohlídka vybraných prostor paláce, který je svou zachovalostí v pražské románské městské zástavbě zcela výjimečný. Začátek ve 14:00 před vchodem v Řetězové ulici čp. 222. Omezený počet účastníků na 50 osob. Cena 100/70 Kč + jednotné snížené vstupné do objektu 30 Kč.

4. ne. Národní divadlo. Celková prohlídka vybraných prostor nás zavede k základním kamenům, do hlediště a hlavního foyer s díly Mikoláše Alše, Františka Ženíška a dalších umělců generace Národního divadla. Začátek každou půlhodinu od 8:30 do 11:00 před vchodem do historické budovy. Cena 140/100 Kč. Podobná akce také 10., 25. a 31. 3.)

8. čt. Tělem k duši. V březnu si připomínáme svátek sv. Jana z Boha, který na počátku 16. stol. založil řád Milosrdných bratří, jenž se úzce specializoval na péči o nemocné. Poďte si vyslechnout vyprávění o působení řádu Milosrdných bratří v Praze, navštívte nemocnici, kde bylo zřízeno první ARO na našem území. Začátek v 16:00 před vchodem do objektu

(z ulice Na Františku 847/8, Praha 1 – Staré Město). Omezený počet účastníků na 25 osob. Cena 100/70 Kč + vstupné do objektu 50 Kč.

17. so. Romantické varhany Svatovítského dómu. Vycházka stručně připomene dějiny liturgické hudby na našem území a nakonec nás zavede až na Wohlmotovu kruchtu katedrály sv. Víta, Václava a Vojtěcha, kde nás bude očekávat svatovítský regenschori J. Kšica. Ten nás seznámí s romantickými varhanami, které byly vytvořeny roku 1932. Omezený počet účastníků na 40 osob. Začátek v 10:00 před vstupem do katedrály sv. Víta. Jednotná cena 100 Kč.

18. ne. Břevnovský klášter. Celková prohlídka klášterního areálu. Začátek v 15:00 před kostelem sv. Markéty (spojení: tram. č. 22 „Břevnovský klášter“). Omezený počet účastníků na 70 osob. Cena 100/70 Kč + vstupné do objektu 80/50 Kč.

25. ne. O čem mlčí pomníky. Zastavme se u podob vytesaných do kamene či litých do kovu a připomeňme si výjimečné osudy či pozapomenuté příběhy. Víte, kde hledat pomník mecenáše Hlávky, kde se nechat překvapit sochou divocha či tančící vílou? Putování za pražskými pomníky zahájíme na Novém Městě. Začátek ve 14:00 u pomníku Palackého, Palackého náměstí. Cena 100/70 Kč.

31. so. Základy Nordic walking. S příchodem jara obnovujeme opět Nordic walking vycházky!

Začneme opět procházkou v okolí Vltavy. Profesionální instruktor vysvětlí a předvede, jak správně „Nordic walking“ provozovat, poté se s „holemi“, průvodkyní a instruktorem vydáme na trasu: Stromovka – Císařský ostrov – Troja – podél toku Vltavy. Začátek v 9:00 před hlavní bránou Výstaviště Praha – Holešovice. Doba vycházky včetně instruktáže cca 3 hod. Zapůjčení holí na místě po dobu instruktáže a vycházky za poplatek 30 Kč pouze pro předem přihlášené se vstupenkou z předprodeje! Omezený počet účastníků. Cena 100/70 Kč. (Pozn: V případě omezeného počtu účastníků se doporučuje využít předprodeje vycházek.)

Z REGIONŮ

Výstavu Aktivní soužití generací ve světě neziskovek můžete až do 7. března vidět v Krajské vědecké knihovně v Liberci (Rumjancevova 1362).

Přednáška na téma Nenechte se napálit doma ani v Evropě se uskuteční 1. 3. v 10 hod. v Knihovně Jiřího Mahena (Koblišná 4) v Brně. Předsedkyně Sdružení obrany spotřebitelů Jihomoravského kraje Gerta Mazalová přijde poradit, jak bezpečně nakupovat v obchodech i na internetu a seznámí nás s novými fintami nepoctivých obchodníků. Hovořit se bude o reklamaci výrobků zakoupených v zahraničí, reklamaci zájezdů s cestovními kancelářemi či o nechvalně známých předváděcích akcích.

Řádky pro zdraví

Naučit se umění pít bez opilosti

Existuje několik hlavních zásad, jak se toto umění naučit:

■ Nepít nalačno. Jídlo zpomaluje vstřebávání alkoholu. Před flámem se najíst tučného jídla, tuky vážou alkohol. Při popíjení něco zakusovat. Jedovatý acetaldehyd z alkoholu se naváže na jídlo a méně škodí sliznicím a játrům.



■ Pít pomalu a malé dávky.

■ Současně s alkoholem pít nealkoholické nápoje, vodu např. jeden panák – sklenka vody (stakan vodky – stakan vody), minerálku, džusy, colu.

■ Pohybovat se a udržovat duchovní aktivitu. Během popíjení urychluje odbourávání alkoholu tanec, zpěv, diskuse.

■ Po flámu je nejlepší lék na kocovinu hodně tekutin, pohybem škodliviny z těla vyloučit.

Protože alkohol vyplavuje minerální látky (draslík, hořčík, vápník a další ionty), je třeba se starat o jejich doplnění formou polévek, minerálních nápojů, můžeme využívat i zeleninu a ovoce. Pomáhají i tzv. probatika, což jsou živé mikroorganismy, bakterie mléčného kvašení, které podporují trávení a dodávají tělu živiny a minerální látky, především vápník.

Odbourávání alkoholu

Játra dovedou zpracovat zhruba 7-10 gramů alkoholu za hodinu. Jedno pivo, sklenka vína, jeden panák obsahují zhruba

ba 14-20 gramů, jehož odbourávání trvá přibližně 2 hodiny.

Orientační tabulka rychlosti odbourávání alkoholu v krvi u muže o váze 75 kg.

■ Jedno pivo dvanáctka (0,5 l)

- 2-3 hodiny

■ Jedna sklenka vína (2 dcl)

2-3 hodiny

■ Jeden panák destilátu (0,5 dcl)

- 2-3 hodiny

Každou další dávkou se prodlužuje odbourávání o výše uvedenou dobu.

Umění pít je individuální, záleží na schopnosti odbourávání, trénovanosti, rychlosti vylučování alkoholu. Tolerance k alkoholu je pro každého jiná, obecně je nižší pro ženy a pro mladé lidi. Dobu odbourávání alkoholu můžeme zkrátit jídlem, pohybem a vydatným pitím nápojů bohatých na soli.

Stavy opilosti

Podle dávky alkoholu můžeme rozlišovat různé stavy opilosti.

■ Malá dávka do 0,5 promile – účinek povzbuzující.

■ Střední dávka do 1,0 promile – účinek je zhoršené soustředění a reakce, vznášíme se nad problémy.

■ Vysoká dávka nad 1,0 promile – účinek narkotický, ztráta rovnováhy, nestabilní chůze, zhoršená artikulace a vidění, jste mimo realitu.

Desatero příčin závislosti

■ 1. Dědičné dispozice – psychická labilita, nízká hladina dopaminu a serotoninu v mozku.

■ 2. Špatní kamarádi a prostředí.

■ 3. Ztráta motivace a náplně života.

■ 4. Frustrace, nezrealizované schopnosti (vzdělání, práce, láska).

■ 5. Strach, úzkost, nepřiměřený stres.

■ 6. Náhlá rána života, ztráta práce, partnera, úcty, uznání.

■ 7. Špatné poměry v rodině, v práci.

■ 8. Osamělost, zklamání, sebelítost.

■ 9. Náhlé onemocnění, někdy i jen domnělé.

■ 10. Nedostatek jiných činností a radostí.

Opilost mnohé prozrazuje

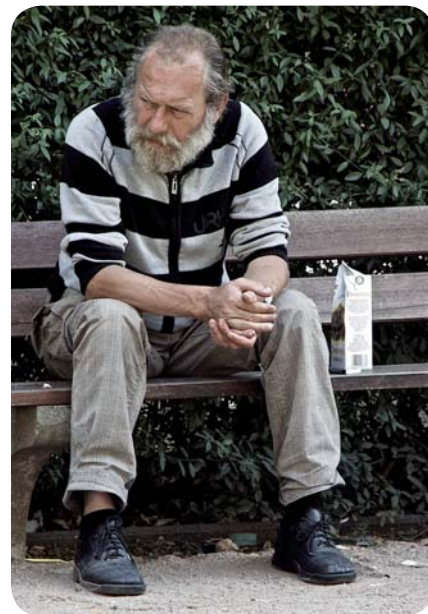
V opilosti se projevují skryté vlastnosti. Ne nadarmo se říká *In vino veritas, ve víně je pravda*.

- Lidé vyrovnaní, bez komplexů, bez vnitřní zloby, bývají po požití alkoholu veselí, příjemní a zábavní.

- Naopak u lidí plných zloby, nespokojenosti, závisti, alkohol odblokuje zábrany a komplexy a tak se vybíjí na okolí, jsou nepříjemní, vztahovační a vyvolávají konflikty.

- Projevuje se vše, co člověk v sobě potlačuje, např. agresivita, exhibicismus, fanatismus, mimořádná velkorysost, všechno, co mám, rozdám, furiantství, prostě projeví se to, jaký kdo ve skutečnosti je.

- Zvyšuje se neúměrně sebevědomí a stoupají emoce. Dochází ke ztrátě zábran, sebekontroly. Malý člověk se cítí



velkým, málo nadaný geniem, slibujeme nesplnitelné.

- V sexuální oblasti se zvyšuje chuť (apetence), ale snižují se schopnosti.

(V našem seriálu čerpáme z knihy Prof. Dr. Františka Fremutha, DrSc. „Život na hraně“, vydané HTF Praha)

red ■

Příště: Tajemství pивní čepice

Co říkají pranostiky

Březen – za kamna vlezem.

Panská láska, ženská chuť a březnové počasí není stálé.

Jestli březen kožich stáhl, duben rád by po něm sáhl.

Kolik březnových mlh, tolik lijavců v roce.

■ 7. března

O svatém Tomáši sníh bředne na kaši. Zima, kterou Tomáš nese, dlouho námi ještě třese.

■ 10. března

Mrzne-li na den Čtyřiceti mučedníků, přijde ještě čtyřicet ranních mrazíků.



■ 12. března

Na svatého Řehoře čáp letí od moře, žába hubu otevře, líný sedlák, který neoře.

■ 19. března

Josefova širočina ničí poslední ledy.

Svatého Josefa vítr z Moravy – bude hodně trávy; a když z polské strany – bude zrní i slámy.

■ 20. března

Na svatého Jáchyma skončila se už zima.

■ 21. března

Za rovnodenní větry nelení.

■ 25. března

Panny Marie zvěstování vlaštovičky zpět přihání.

Vybráno z kalendáře březen

1. března 1950 – V Československu bylo provedeno sčítání lidu, podle něhož mělo k tomuto datu 12 338 450 obyvatel (z toho Česko 8 896 133 a Slovensko 3 442 317).

2. března 1978 – První člověk, jenž nebyl občanem SSSR a USA, se dostal do vesmíru. Byl to občan Československa, Vladimír Remek, na lodi Sojuz 28.

6. března 1402 – Došlo ke druhé vzpouře proti Václavu IV., který byl bratrem Zikmundem zajat a odvěčen do Vídně. Po útěku z internace byl postupně nucen uznávat další a další požadavky vyšší šlechty. Politická nestabilita a morová epidemie z konce 14. století byly hlavními příčinami ekonomického propadu Českého království. Když se v roce 1409 sešel v Pise církevní koncil, uznal znovu Václava IV. za německého krále, aniž by se ale do konce života fakticky ujal vlády. Roku 1410 byl proti němu zvolen králem jeho bratr Zikmund.

10. března 2005 – Nejvyšší soud v Brně zprostil viny Michala Zítka, který v roce 2000 vydal český překlad knihy Adolfa Hitlera *Mein Kampf*. Zítka byl ob-

viněn z podpory a propagace hnutí potlačujících lidská práva. Nejvyšší soud konstatoval, že obžalovaný neměl v úmyslu taková hnutí propagovat.

15. března 1939 došlo k jedinému známému boji československých vojáků s německou armádou při obsazování Čech a Moravy, k tzv. bitvě o Czajankovy ka-

sárny. Obráně kasáren velel kapitán Karel Pavlík. Němci nasadili obrněný automobil a protitankové dělo, ale přesto byli odraženi. Po půlhodinovém boji začaly vojákům docház-

et náboje. Došlo k vyjednávání po něm následovalo obsazení kasáren a odzbrojení obránců německými vojáky. Velitel obránců kapitán Pavlík se později připojil k protinacistickému odboji. Byl zatčen v Praze 4. V září 1942 a po řadě výsledků a mučení byl převezen do koncentračního tábora Mauthausen. Zde byl 26. ledna 1943 popraven. Jeho tělo nebylo nikdy nalezeno, ale v Kostelci nad Černými lesy má symbolický hrob. Až 28. října 1999 byl prezidentem republiky in memoriam vyznamenán medailí Za hrdinství.

27. března 1357 – Za účasti císaře a krále Karla IV. byl slavnostně otevřen hrad Karlštejn. Základní kámen byl polo-

žen 10. června 1348 arcibiskupem Arnoštem z Pardubic. Hrad byl zbudován kvůli ochraně říšských korunovačních klenotů a svatých ostatků, později zde byly uchovávány české korunovační klenoty.

31. března 1901 – V pražském Národním divadle měla svou premiéru romantická pohádková opera Antonína Dvořáka *Rusalka*. Autorem libreta je Jaroslav Kvapil. Roli Rusalky jako první zpívala Růžena Maturová. Nejznámější árie z této opery je zpěv Rusalky k Měsíci – *Měsíčku na nebi hlubokém*, neznámějším sborem pak píseň *Květiny bílé po cestě*. Velmi známá je též i vodníková árie *Ubohá Rusalko bledá*. (zl) ■



Rozdávají svoji lidskost

Dobrovolník je člověk, který bez nároku na odměnu věnuje svůj čas, um a energii ve prospěch jiných lidí. Loňský rok EU vyhlásila Rokem dobrovolníků. Stalo se tak právě z úcty k obětavé práci lidí, kteří dokážou nasadit svou energii a čas pro pomoc handicapovaným, nemocným a jinak potřebným. V mnoha zemích světa je proto dobrovolnictví běžně uznávanou formou pomoci ve zdravotnictví i sociálních službách a poskytování dobrovolné pomoci je zde otázkou společenské prestiže. Činností, které může dobrovolník v nemocnici vykonávat, je celá řada a mohou být velmi rozmanité, podle toho, jak se navzájem personál a zájemce o práci domluví. A také podle potřeb jednotlivých oddělení.



1. Jan Dohnálek se dobrovolnictví věnuje navzdory vlastnímu postižení
2. Profesor Kalvach blahopřeje Evě Křemencové k ocenění
3. Poděkovat za obětavou práci přišly dobrovolníkům i známé osobnosti

Pomoc tak spočívá třeba v dělení společnosti starším pacientům, donášení nemohoucím pití či noviny, doprovod na různá vyšetření. Dobrovolníci pomáhají vyplnit dlouhý čas léčby na lůžku stoličkami, četbou knih či jinou zábavou. Často pomáhají překonávat trýzně a bolesti, které si zdraví ani nedokážou představit. Jedním z duchovních otců dobrovolnictví ve zdravotnictví u nás je Prof. MUDr. Pavel Kalvach, CSc z Fakultní nemocnice Královské Vinohrady (FNKV). Přišel také s myšlenkou, že dobrovolnictví je třeba propagovat a jeho nositele veřejně ocenit. I proto byla zasedací místnost MPSV v Praze v pátek 27. ledna dějištěm sice malé, ale významné slavnosti: Nejobětavější dobrovolníci tu přebírali

slavnostní řečníci oceněným často děkovali hlubokými poklonami. V Době seniorů jsme se rozhodli poděkovat i tím, že zveřejníme jména a charakteristiky všech oceněných. Jména mnohdy nenápadných lidí, o kterých se obvykle v novinách nedočtete. Přitom za své činy by na tabuli cti měli být zapsáni zlatým písmem. Tady jsou:

Ing. Jarmila Krotká z FNKV už třetím rokem pracuje jako dobrovolnice. Nejdříve na neurologii a nyní už rok pravidelně navštěvuje onkologicky nemocné pacienty na Radioterapeuticko-onkologické klinice. Umí nejen trpělivě naslouchat, ale i velmi věcně podpořit a povzbudit.

Ing. Roman Pospíšil, CSc spolu s fankou Topinkou a jejím synem Agarem už dva roky docházejí pravidelně do léčebny dlouhodobě nemocných (LDN), kde tito speciálně vycvičení psi rozdávají radost pacientům. Roman je sám handicapovaný a z vlastní zkušenosti dlouhodobého pobytu v nemocnici ví, jak je důležité mít i jiné podněty a témata k rozhovoru.

pamětní medaile a diplomy mezinárodní organizace SAFE. Setkání se konalo pod patronátem náměstka ministra práce a sociálních věcí, gratulovat přišli představitelé Rady seniorů ČR i osobnosti jako moderátorka Marie Retková, socioložka Jiřina Šiklová či senátor Tomáš Töpfer.

Lada Tichá navštěvuje děti na Klinice popáleninové medicíny, dětském standardním oddělení. Zaučuje také nové dobrovolníky a vypomáhá s administrativními pracemi v dobrovolnickém centru. Zajímavé je, že Lada měla zájem o dobrovolnický program ve FNKV ještě před tím, než oficiálně vznikl a věrně při něm stojí dodnes.

MgA. Eva Smrčinová pravidelně dochází naslouchat pacientům na neurologickou kliniku. Jako výtvarnice také vede výtvarné dílny v LDN. Trpělivým přístupem dokáže k tvorbě povzbudit i ty, kdo se nejdříve drží zpátky. Senioři mají velkou radost ze svých výrobků a často jimi obdarovávají své blízké, kteří netušili, že v nemocnici se nemusí jenom stonat.

Radek Hladík navštěvuje seniory v LDN a jak říká, už má „svou klientelu“. Senioři na něm oceňují hlavně jeho schopnost naslouchat. Není obvyklé, aby někdo bez specializovaného výcviku dokázal komunikovat i s lidmi s demencí tak, aby se cítili dobře a pochopení. Radek tento dar má.

MUDr. Alena Cabalová je dlouholetá spolupracovnice Sdružení pro rehabilitaci osob po cévních mozkových příhodách, o.s. Velkým přínosem je její práce na rekondičních pobytech, kam jezdí jako vedoucí, důležité je také vedení zdravotní poradny Sdružení CMP.

působící dobrovolníky. Jednou týdně na cca 3 hodiny dochází na Oddělení dětské neurologie. Svoji přátelskou povahou a srdečností si rychle získává nejen náklonnost dětí každého věku, ale pomáhá často psychicky podpořit také rodiče nemocných dětí. V akcích, pořádaných dobro-

žením cévní příhodou mozkovou. Založil sdružení stejně postižených osob, organizuje pro ně plavecké i lyžařské programy. Stál u zrodu centra pro výcvikové činnosti handicapovaných osob v Pětihostech, kde je jeho snem dostavět potřebné provozy a rehabilitační pobyty pro postižené pořádat ve velkém.

Pěvecký sbor Jirkovské seniorky vedou sbormistryně Eva Steinbachová a manažerka Milena Karbusová. Soubor navštěvuje setkání seniorů v mnoha městech. Zpívá jim a naplňuje kulturní programy. Svá pěvecká vystoupení pořádají Jirkovské seniorky zcela bezplatně.

Pavla Radová, předsedkyně místní organizace Svaz důchodců ČR v Jihlavě, a **Gertruda Samuelová**, místopředsedkyně téže organizace. Nemají pečovatelskou činnost, ale snaží se zpříjemnit seniorům a zdravotně postiženým lidem život. Provazují sociální poradnu, pořádají výlety, vycházky, trénování paměti, přednášky na



Na skupinové foto se všichni vyznamenaní nevešli...
V popředí Ing. Pospíšil se svým Agarem

Dagmar Černá – řadu let vede klub Sdružení pro rehabilitaci osob po cévních mozkových příhodách o.s. v Orlové. Za svoji zásluhnou práci obdržel klub pamětní list od města Orlová.

Bc. Marie Hradilová na rekondičních pobytech Sdružení pro rehabilitaci osob po cévních mozkových příhodách o.s., kde se zdokonalují postižení ze svých pohybových omezení po cévní příhodě, působí jako fyzioterapeutka s velkou odbornou znalostí a dlouholetou praxí.

Alena Vosičková, sama bývalá pacientka po cévní mozkové příhodě, vede klub Sdružení v Liberci, který je mezi klienty velmi oblíben.

MUDr. Irena Vymlátílová z Olomouce řadu let působí jako vedoucí rekondičních pobytů Sdružení CMP. Pořádá také přednášky a semináře jak pro klienty po cévních příhodách, tak i pro odbornou veřejnost.

Marie Čížková je dobrovolnicí ve Fakultní Thomayerově nemocnici od listopadu 2006 a patří tak mezi nejdéle

volnickým centrem Lékořice, patří mezi nejaktivnější; některé pravidelné akce jako například Dětský den, mikulášská nadílka nebo dobročinné bazary si bez „Marjánky“ nedovedou organizátoři téměř představit.

Eva Křemenová je dobrovolnice v Thomayerově nemocnici od dubna roku 2008, předtím působila jako dobrovolnice občanského sdružení Amelie u onkologicky nemocných pacientů. V centru Lékořice navštěvuje pacienty LDN. V rámci své dobrovolnické činnosti se věnuje zejména zooterapii.

Vilma Svobodová před 9 lety založila Senior klub OS „Pomoc bližnímu“ a celou dobu jej vede. Pracuje také jako lektorka pro kvalifikační kurzy – pracovník v sociálních službách v přímé péči v Občanském sdružení Za důstojné stáří v Praze.

Jan Dohnálek je příkladem bojovníka, který se nesmířil se svým vlastním posti-



Oceněny byly i členky pěveckého sboru Jirkovské seniorky. Zazpívaly i na setkání v Praze...

téma zdraví i přednášky zaměřené na prevenci kriminality páchané na seniorech, dále také s pomocí studentů výuku na počítačích. Paní Gertruda se 2x v roce podílí na pořádání výstav prací seniorů.

Magdalena Havelková působí na ambulanci kliniky dětí a dorostu Vinohradské nemocnice. Nejenže dokáže dětem hrou, kreslením či povídkami zpříjemnit chvíle čekání na ošetření či vyšetření, pohovořit s maminkou či tatínkem, který potřebuje někomu sdělit své starosti, ale pravidelně také pečie vánoční perníčky pro všechny pacienty LDN. Magdalena je typ člověka, který vždy dokáže přiložit ruku k dílu tam, kde je to nejvíce potřeba.

(fav) ■

Foto: autor

TOTO MÍSTO je určeno pro dopisy našich čtenářů. Věcné diskuse nejsou stanoveny žádné obsahové mantinely. Psát nám můžete skutečně o všem. O tom, co vás pálí či štve, co vás naopak potěšilo, či co by měli vědět a co by mohlo být prospěšné i pro jiné čtenáře. Redakce DS si pouze vyhrazuje právo příspěvky z prostorových důvodů krátit. Nezařadíme pouze dopisy s urážlivým, rasistickým a vulgárním obsahem, všechny ostatní jsou vítány. Pište nám na adresu: Doba seniorů, Nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3.

Kocourkovské valorizace

Pan ministr důchodů prohlásil počátkem roku v pořadu ČT Hyde park, že letošní valorizace důchodů „stoprocentně pokryje růst inflace“, ba ještě o mnoho více. Nevím, jak se inflace počítá, faktem je, že ceny automobilů a elektroniky na podzim dost klesaly. Na druhé straně pan ministr zřejmě z výše svého platu nezasnamenal, co spočítal a zveřejnil statistický úřad, a sice, že „v průběhu roku 2011 zdražilo pečivo o 34,9 %, chleba o 25,7 %, cukr o 27,8 % a také elektřina a plyn.“ Otázkou zůstává, zda si náš ministr-lidumil uvědomuje, jak často si důchodce kupuje chleba a jak často nový mobil, notebook atd., o automobilu ani nemluvě. Vezmeme-li částku, o kterou se nám penze zvýšila, pak po zaplacení nákladů na bydlení nám z toho mnoho nezůstane. A tomu se u nás říká „právo na důstojné dožití“. To, že pan ministr – správce státní pokladny – sliboval, že „náklady spojené se zvýšením DPH budou důchodcům plně kompenzovány valorizací penzí“ беру dnes jako takové úsměvné kocourkovské přefeknutí.

Milan HAVELKA, Doksy ■

Papežštější než papež

Pan ministr financí Kalousek poté, co se mu v rámci koalice podařilo „sjednotit“ výši DPH tak, že na rozdíl od drtivé většiny členů EU nebude nějaká snížená DPH alespoň např. na potraviny, léky, kulturu, knihy apod. se chystá uvalit spotřební daň na víno. Taková daň se v ČR, ale i na Slovensku, v Itálii, Maďarsku, Německu, Portugalsku, Rumunsku i ve Španělsku zatím nevybírání - u nás by údajně měla být 10 Kč za 1 litr. Je pravda, že u nás před několika lety byla vybírána daň (3 Kč/l), ale zřejmě náklady za výběr byly větší než vlastní přínos pro státní pokladnu a tak byla zrušena.

V rámci EU se daň z vína dosud platí například v Británii, Estonsku, Finsku, Holandsku. Výše je různá, např. ve Francii v přepočtu na naši měnu je to 100 Kč, ale za hektolitr (nikoli jak se plánuje u nás za 10 litrů). Ve výběru daně by náš pan

Čtenáři sobě

Tentokrát zveřejňujeme literární pokus, který do redakce zaslal senior Ladislav Sosyn z Krnova. Je jím básnička, kterou chce připomenout březnový svátek všech Josefů.

Josefům

Ptáte se proč Pepíci

nosí stále čepici?

Nehleďte záhadu

mají pod ní uloženo

spousty dobrých nápadů.

Jsou to prostě chlapíci

naši čeští Pepíci.

Bez zřetele k pohlaví

připijme jim na zdraví.

ministr tedy nebyl žádným objevitelem, pokud jde o její výši však je opět papežštější než papež...

František CIHA, Brno ■

Neztrácet naději

Život mnohých seniorů je v době ekonomické krize hodně těžký, zvláště pro osamělé důchodce. Výhodu mají ti, kteří najdou oporu ve vlastní rodině u svých dětí. Ony jim tak vracejí jejich dřívější lásku, péči, výchovu a finanční zajištění až do dospělosti. Moje babička nepobírala žádný důchod, třebaže vychovala řádně šest dětí, nebyla zaměstnaná. Otec ji zabezpečoval po všech stránkách. Bohužel, takové případy řídnu. Osamění, zvyšující se výdaje za bydlení, potraviny, léky ztěžují mnohým život. Ale sami nic nezmohou. Připomínky, názory, protesty se staly běžnou součástí všedního dne. Výsledek závisí na těch, kteří usilují o zastavení zhoršujícího se stavu. Dělají, co mohou, každá dobrá zpráva je posilou postižených. Je to nerovný boj, někdo má moc, druhý ji nemá. Nezbyvá než doufat, že Rada seniorů a další organizace pomohou zajistit důchodcům lepší budoucnost.

Marie WDOWCZYNOVÁ, Rudná ■

Jen muzikanti?

Nic proti tomu, když Doba seniorů uveřejní zprávu z autogramiády a části obsahu autobiografie bývalého komunistického premiéra Štrougala. V demokracii je diskuse i polemika možná. Bohužel ale takové diskuse s aktéry nesvobodných režimů končí nepřiznáním jejich vlastní viny, natož nějakou omluvou. Jsou stále přesvědčeni o své pravdě. Podle hesla „já nic, já muzikant“ na vině většinou byli jiní, oni jen plnili povinnosti a za nic nemohou... To bychom si měli pamatovat a vzít si z toho poučení. Bohužel u nás dnes někteří nepoučitelní stále více ožívají chiméru „zlatých časů“ bývalého režimu... Jistě, máme dnes řadu vážných problémů a naše vláda zatím zcela nepochopila potřebu více naslouchat těm nejpotřebnějším skupinám společnosti, tzn. např. mladým samozivitelkám či osamělým seniorům. Snad těm nahoře dojde, že seškrtání výdajů v sociální oblasti, odbourání jistot a zrušení výhod, jako např. slevy pro seniory ve vlacích, které na druhé straně doprovází přemrštěné odměny vládním úředníkům za „dření jako kůň“, není to skutečně to ořechové, za co se v roce 1989 zvonilo klíči.

K. L. Praha ■

Pozn. red.: Obáváme se, že právě asociální počinání a excesy odpovědných, které ličíte závěrem dopisu, napomáhají šíření vámi zmíněných chimér. Víc než nějaké paměti Lubomíra Štrougala...

Děkují za podporu

Jsme skupina seniorů z Prahy 4, která se pravidelně již několik let schází v klubovně, ke které nám pomohl Ústav sociálních služeb. Poskytuje nám nejen přístřeší, ale i možnosti kulturního vyžití, rekreace a hlavně výpomoc sociálně slabším. Naše skupina o sobě ví, klubovna nás stmeluje a ti, co zůstali nepřízní osudu sami, po každém setkání pookřejí na duchu. Společně podnikáme výlety, zúčastňujeme se zájezdů i mimo ČR, chodíme do divadel, do kina,

na koncerty, výstavy, byli jsme společně 2x na parníku. Na různých přednáškách si oprašujeme své vědomosti a dovídáme se nové informace. Věnujeme se také malování a těší nás, když můžeme své práce vystavit. Účastníme se také workshopů, pořádaných MČ Praha 4. Prostě: nikdy se nenudíme. I když tělo neúprosně stárne, duchem jsme o mnoho let mladší. Dnešní doba není pro seniory příznivá, i tak ovšem můžeme říci, že jsme loni společně prožili hezký rok. Děkujeme za to také všem, co nad seniory drží ochrannou ruku a pracují pro ně. Velký dík patří řediteli M. Hájkovi a paní R. Novákové z Ústavu sociálních služeb v Praze-Podolí.

20 seniorů z klubovny Vikova, Praha 4 ■

Vzkaz do DS

V Době seniorů jste psali o přijetí delegace Rady seniorů na Hradě. Po přečtení článku jsem nepochopil smysl tohoto setkání. Hradní pán samé fráze, plno pochopení a výsledek „0“. Pan Klaus si asi udělal čárku, ale pro seniory neudělal nic. Ani jako ministr financí, ani jako předseda vlády a ani jako prezident. Podobně je to ostatně i s dalšími našimi politiky. Každý má pochopení, ale život samotných seniorů se stále zhoršuje. Vláda, prezident, poslanci mají plná ústa pochopení a tím to končí. Dával jsem dobrovolně krev, za 55 odběrů mám zlatou Jánského plaketu. Dnes platím 30 Kč u lékaře, 30 a více Kč v lékárně. Děkuji, pane Klausí, děkuji, páni poslanci, děkuji, vládo!

To jsem považoval za nutné vám sdělit a je mi líto, že poskytujete tolik místa

v DS politikům, kteří pro seniory neudělali nic dobrého.

Bohumil PRINC, Teplice ■

Pozn. red.: DS se snaží postihnout vše, co se týká seniorů. Když je Rada seniorů přijata hlavou státu, je to mj. důkaz, že seniorské hnutí v ČR získává na respektu, byť bohužel ještě zdaleka není tak velký, jak by bylo třeba. Dáváme také prostor současným odpovědným, aby si čtenáři i na základě těchto rozhovorů vytvořili svůj názor. Aby třeba i jako Vy přišli na to, že mezi slovy a činy některých politiků jsou značné rozpory a že pro seniory skutečně neudělali nic dobrého. A zařídili se podle toho např. ve volbách, kdy budou opět zahrnuti různými sliby. Domníváme se, že přispívá k podobnému poznání, je právě jedním z úkolů Doby seniorů.

Zasmějte se s DS

Manželka žádá manžela, aby jí koupil nový kožich. Manžel: „Ale vždyť ten co máš, nosíš teprve dva roky!“ Ona: „Ale ty nepočítáš, jak dlouho už ho nosilo to zvíře!“

Jak se říká lidem, co nejedí maso?
No přece důchodci.

Manželka žádá manžela, aby jí koupil nový kožich. Manžel: „Ale vždyť ten co máš, nosíš teprve dva roky!“ Ona: „Ale ty nepočítáš, jak dlouho už ho nosilo to zvíře!“

Dálkový autobus zastaví v Plzni a šofér hlásí: „Je tu krátká zastávka. Můžete si dát kávu, vykouřit cigaretu nebo dodělat doktorát.“



Český mourek na česneku. Dostali jsme v internetové poště od K. D. ze Stříbra.

DROBNÁ INZERCE A OZNÁMENÍ V DS

Pravidla drobné inzerce v DS znějí: zveřejnění všech nekomerčních inzerátů našich čtenářů je zcela zdarma, poplatek za poštovné 30 Kč se vybírá pouze u inzerátů se značkou, kde si inzerující přeje doručení na adresu redakce došlých odpovědí poštou.

OZNÁMENÍ

Dne 21. února se dožil 90 let dlouholetý činitel seniorského hnutí v ČR pan Ing. František Hála. Byl dlouholetým předsedou Svazu důchodců ČR a Koordinačního výboru organizací důchodců ČR, v současné době zastává funkci předsedy Rady seniorů Plzeňského kraje. I touto cestou dodatečně blahopřejeme k významnému životnímu jubileu a přejeme zdraví a mnoho sil do další společensky prospěšné práce.

SEZNÁMENÍ

Ráda poznám sympatického aktivního pána kolem 70 let se smyslem pro humor, který rád tančí a chce při setkáních vše krásné, co nám život ještě může dát. Z Moravy, nejlépe Valašské Meziříčí a okolí. Můžete volat nebo poslat SMS na mobil 728 075 321.

Seniorka hledá přátelský vztah s pohodovým příjemným a přejícím seniorem, 65-72 let, nekuřák. Pochopení, tolerance, povídání, kultura, procházky, turistika – výlety. Odpovídejte na značku: Pohoda ve dvou.

Ráda poznám pohodového muže – nekuřáka, abstinenta, 65-72 let pro trvalý vztah. Já: 69 let, 162 cm, nekuřáčka, Praha. Tel.: 776 033 424 (od 16 do 18 hodin).

Důchodce 60/170, abstinent, nekuřák, klidné povahy, finančně zajištěný hledá drobnou štihlou nekuřačku pro pěkné soužití. Může být i neslyšící. Zn.: Do 68 let.

Seniorka nad 70 let, optimistu vyšší postavy, z brněnska nebo znojemsko hledá seniorka na tel. č. 547 383 954.

Víte, kdo měl v Čechách první mobilní telefon? Mach a Šebestová.

Jaký je rozdíl mezi mužem a ženou? Žena chce jediného muže k uspokojení všech svých potřeb, muž chce, aby všechny ženy uspokojovaly jeho jedinou potřebu.

Potkají se v parku dva běžci. První říká: „Novák, maraton“. Druhý říká: „Veselý, sračka“.

Do rubriky vedle redakce tentokrát přispěly Jaroslava Vojčiniaková z Val. Meziříčí a Eva Spalová z Prahy. Znáte také nějakou povedenou anekdotu? Pošlete nám ji do redakce, ať se po jejím zveřejnění pobaví i další čtenáři DS!



FOR SENIOR

6. VELETRH PRO PLNOHODNOTNÝ AKTIVNÍ ŽIVOT

**50% SLEVA
NA VSTUPNÉ**

**U pokladny
vyměňte inzerát
za zlevněnou
vstupenku.**

P V A
EXPO PRAHA

www.forsenior.cz

12. – 15. 4. 2012