

DOBA seniorů

č. 4 / VIII. ROČNÍK DUBEN 2012 18 Kč

Cena v předplatném 16 Kč

Květa Fialová: ¹⁶

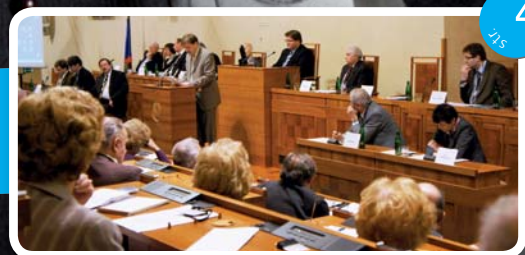
Sílu mi dává dalajláma

²⁸
**Pro kondici
jdou o holích**



**Lidí bez domova
bude přibývat?** ¹⁸

**Senioři obsadili
lavice v Senátu** ⁴



Kolik dostávají čeští důchodci ⁶

Roste občanská nespokojenost



Co se žádalo

Média o akcích o požadavcích manifestací, které jsou formulovány v tzv. Holešovské výzvě, informují jen sporadicky. Situace připomíná minulost, kdy se protesty také zamlčovaly a odsuzovaly, aniž by byl znám jejich obsah. Zveřejňujeme hlavní body Holešovské výzvy, závěr nechť si každý učiní sám:

- Demisi vlády a jmenování dočasné vlády odborníků.
- Zahájení příprav spravedlivých demokratických voleb.
- Uzákonění běžně použitelného referenda.
- Zastavení církevních restitucí.
- Zastavení penzijní, sociální, zdravotnické a školské reformy.

Do jednoho týdne po jmenování dočasné úřednické vlády odstoupení prezidenta Václava Klause pro ztrátu důvěry.

Česká republika zažila ve čtvrtek 15. března jev, který tu dlouho nebyl a který mnozí považují za zlomovou událost. Na mnoha místech se uskutečnily protivládní demonstrace, jejichž účastníci se sešli vlastně jen na základě především internetových výzev organizátorů a výhradně na své náklady. Žádné organizované autobusy, ani vlaky. Přesto se na náměstí měst vydaly tisíce lidí.

V Praze se shromáždili v 17 hodin na Václavském náměstí. Bylo jich kolem tří tisíc a v průběhu demonstrace účastníků přibývalo. Byli tu lidé všech věkových kategorií, protože nepříznivý dopad vládních reforem dnes pociťují široké vrstvy občanů. Značnou část shromážděných tvořili duchodci.

Lidé měli transparenty a skandovali různá hesla. Tak se dalo číst či slyšet Máme hole, budou hnedka dole, Stop korupci, Vidle místo kličů či Trestejte zloděje ne ty sociálně slabé a další hesla. Hlavní motto: Odmítáme reformy demise vlády, prezidenta, žádáme výměnu a postih zkorumpovaných politiků i státních zástupců, soudců, vedení policie, manažerů státních podniků, atd. Demonstraci podpořil i režisér Jiří Krejčík (93), který uvedl, že hlavní myšlenka jeho filmu Vyšší princip je

platná i dnes. Zdůraznil, že lidé by se měli přestat bát a měli by otevřeně vystoupit se svými názory.

Vystoupil také například islandský aktivista a písničkář Hördur Torfason, který popsal protesty, které v jeho zemi vedly k pádu tamní zkorumpované vlády. Po jeho slovech, že občanům ČR přeje podobný úspěch, náměstím znělo „To je ono“ a „Demise, demise!“

Po skončení manifestace se část účastníků vydala na pochod k sídlu veřejnoprávní ČT, která podle jejich názoru veřejnost informuje nedostatečně a zkrlesně.

Další velká demonstrace se uskutečnila v Brně, kam přišly více než 4 tisíce lidí. Přibližně stejně tolik lidí demonstrovalo také v Ostravě. Na Masarykově náměstí v Hradci Králové demonstrovalo za odstoupení vlády přes šest set lidí. Když tam organizátoři hovořili o požadavku na demisi vlády a prezidenta,

účastníci shromáždění skandovali, že požadují defenestraci.

Protestní akce se uskutečnily také v Plzni, Liberci, Českých Budějovicích, Jihlavě, Zlíně či Karlových Varech. Akce na podporu petice, požadující demisi vlády, byly i v České Lípě, Děčíně, Kladně, Jeseniku, Uherském Hradišti, Žďáru nad Sázavou.

Demonstrace ukázaly, že mezi lidmi roste napětí a odpovědní by protestní akce občanů neměli bagatelizovat. Nejen proto, že by naštvaní občanů mohlo být zneužito i extremisty. Hluboce se mylí ti, kdo jako vicepremiérka Karolína Peake (VV) protesty odbývají slovy, že jsou důsledkem reformních opatření vlády, která se lidem nelíbí, protože zmenšují obsah jejich peněženek. Protesty se netýkají až tak reforem samotných, jako toho, kdo nejvíce nese jejich negativní důsledky. Lidem také stále více vadí, že nejsou postiženi viníci mnoha současných problémů a i ve vládě, která hovoří o potřebě boje proti korupci „jsou lidé, důvodně podezřelí z neschopnosti či korupčního jednání“. Další velké vystoupení nespokojených je naplánováno na 15. dubna. Demonstraci chystají i odbory v Praze 21. dubna...

Nejen celostátně

Občané se hlásí o slovo i v lokálním měřítku. Přesvědčili se o tom 13. března zastupitelé v Praze 3. Na jejich jednání se dostavili i obyvatelé panelových domů, které podle záměru vedení radnice mají projít rozsáhlou „revitalizací“. Nájemníci projekt, prosazovaný Investiční a rozvojovou Praha 3 a.s., považují za megalomanské mrhání veřejnými prostředky a to navíc v době, kdy se hlásá potřeba jejich úspor, a jako jeden muž ho odmítli. Podepsali petici, kterou se vedení Prahy 3 muselo chtít nechtě zabývat. Během veřejného jednání si vládnoucí koalice složená z TOP 09 a ODS musela vyslechnout i nájemníci z domu v Lupáčově ulici, kde podobná revitalizace již proběhla. Vylíčila nejen nelidské podmínky, za kterých se to dělo, ale i to, že původní rozpočet byl odpovědnými mnohonásobně překročen a zazněla i její otázka, zda stavba v Lupáčově ulici „je fyzickým dokladem korupčního prostředí na Praze 3“.

(fav) ■

Foto: autor

Odfajfkované změny k lepšímu

Je to tak, jak jsem se obával. Evropský rok aktivního stáří a mezigenerační solidarity mnozí považují za příležitost, jak se zviditelnit a také přizívat na seniorech. Ukázala to už zahajovací konference, kterou uspořádalo ministerstvo práce a sociálních věcí. V médiích o ní toho příliš nebylo, zato na internetových stránkách ministerstva je tisková zpráva z 2. března 2012, která opravdu stojí za to. Svým stylem připomíná doby hrdých hlášení, tentokrát ovšem do EU. V době, kdy Nečasova vláda plánuje zmrazení důchodů se pod titulkem „MPSV: Seniorsky čekají změny k lepšímu“ v hlášení uvádí (citují doslovně): „Čeští senioři chtějí stárnout důstojně a pokud možno aktivně. A stát v součinnosti s různými neziskovými organizacemi udělá vše pro to, aby tuto možnost měli a aby se jejich společenské postavení zlepšilo. Tak lze shrnout závěry ze slavnostního zahájení Evropského roku aktivního stáří a mezigenerační solidarity, které slavnostně uvedl ministr práce a sociálních věcí Jaromír Drábek.“



Ve zprávě se dále píše, že zahájení konference v Černínském paláci se „spolu s několika desítkami představitelů neziskových organizací a dalších subjektů, věnujících se seniorům, zúčastnili i vysocí představitelé politické scény.“ Nechyběl

ani slavnostní přípitek a recepce. Ještě než se začalo pít a hodovat, bylo slavnostně podepsáno Memorandum k Evropskému roku 2012, „které slouží jako základní východisko a inspirace pro další kroky vlády ČR, obcí a krajů v procesu zlepšování postavení nejen našich starších spoluobčanů v české společnosti.“ Chtěl jsem se poučit, ale obsah memoranda jsem na webových stránkách MPSV nenašel. Také jsem tam nezjistil, podle jakého klíče vybírali účastníky konference. U některých jsem až nyní (a to Dobu seniorů vedu už 8. rok) zjistil, že se zajímají i o seniory a rádi by to ukázali právě v evropském roce. Ve zveřejněném seznamu partnerů ministerstva jsem naopak nenašel největší seniorské organizace, jako jsou Svaz důchodců ČR, Asociace důchodců odborářů či Rada seniorů ČR. Asi už na ně nezbylo v obsáhlém seznamu místo. Vešly se tam jiné věci: v řadě jmen ministerstvem vyselektovaných partnerů je u dvou ženských jmen poznámka, že „organizace zatím nebyla vytvořena“, ale že až vznikne, jejím činem bude „vydání vzpomínkového kalendáře“. Jistě ve prospěch českých seniorů, což bude velmi záslužné. Nežůstane jen u toho: další partneři MPSV chystají semináře, na kterých lidem nad padesát hodlají vysvětlovat „význam evropského roku aktivního stáří“. Jiní chystají propagační kampaně, další „výměnu informací a to mimo jiné prostřednictvím otevřené metody koordinace a sítě zúčastněných subjektů usilujících o dosažení cílů evropského roku.“ To bude opět velkých slov, čárek a fajfeček! A nepochybně i zasloužených odměn pro ministerské úředníky, co „dřou jako koně“ a vše ve jménu proklamovaných změn pro seniory k lepšímu také náležitě odborně a s citem pro věc odfajfkují.

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 27. dubna 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 PRACOVÍŠŤ 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

Pižň

Právní poradenství starobním důchodcům: Tomanova 5, 4. poschodí, každý čtvrtek od 14 do 17 hodin. Objednávky předem jsou možné na tel. čísle 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!

Konference v pracovním duchu

Konferenci k Evropskému roku aktivního stárnutí a mezigenerační solidaritě uspořádal ve spolupráci s Radou seniorů ČR předseda Senátu PČR Milan Štěch. Cílem bylo posoudit stav naplňování obou těchto významných celospolečenských hodnot v České republice. Spolu s ústavními činiteli, představiteli krajských a městských samospráv se konference zúčastnili zahraniční delegace z Rakouska a Slovenska a delegovaní zástupci seniorských organizací z České republiky. Na rozdíl od jiných akcí pořádaných k Evropskému roku přítomní vystupovali s velmi konkrétními tématy ekonomických, politických, společenských, vzdělávacích a volnočasových aktivit seniorské populace. S referáty mimo hostitele a zástupce seniorských organizací vystoupili např. předsedkyně Českého statistického úřadu Iva Ritschelová, Radim Boháček z Akademie věd ČR, zástupkyně Anglické hospodářské komory Petra Janíčková, ředitelka personální práce z České spořitelny Vera Budway – Strobach a další odborníci a známé osobnosti.



Konference se zúčastnili i představitel rakouských seniorů Karl Blecha (první zleva) a předseda Jednoty dochodců na Slovensku Kamil Vajnorský (zcela vpravo)

Nepřítomnost ministrů však nic neubrala, pokud jde o obsah jednání. Zaznělo velmi mnoho zajímavých fakt (postupně se k nim v Době seniorů budeme proto vracet). Například to, že na rozdíl od západních států u nás téměř není využívána možnost postupného odchodu do důchodu a aktivity končí rázně s posledním pracovním dnem. Ve skandinávských zemích seniori mnohem častěji než u nás pracují

v okamžiku dosažení důchodového věku. V některých případech to může znamenat navýšení důchodu o víc než jednu pětinu. Referující jednoznačnými fakty také doložila nepravdivost tvrzení, že staří lidé údajně zabírají místa mladým. To ve svém vystoupení potvrdila i ředitelka ČSÚ Iva Ritschelová. V České republice podle jejích slov z celkového počtu lidí v důchodovém věku pracuje zhruba 156 600, což jsou 3,2 procenta. Z těch více než polovina pracuje na zkrácený úvazek, zatímco v celkové populaci podíl takových pracovníků činí 5,5 procenta.

Radim Boháček ve svém vystoupení poukázal na výsledky šetření v zahraničí, z nichž vyplývá, že čím více stát vydává na sociální péči, tím lepší jsou i mezigenerační vztahy. Česká republika je ale bohužel, pokud jde o poměr sociálních výdajů k HDP, až na chvostu Evropské unie. Na účastníky konference zapůsobilo také vystoupení Very Budway-Strobach, která hovořila o tom, jak se Česká spořitelna snaží zlepšovat podmínky pro starší pracovníky a pořádá nejen pro mladé, ale i pro pracovníky 50+ různé talentové programy, které mj. zvedají jejich sebevědomí.

Na konferenci se hovořilo i o tom, jak je u nás starší generace zapojena do politiky. Pokud jde o volená zastupitelstva, mohli jsme tak slyšet, že v obcích s 500 obyvateli je 2243 zastupitelů v seniorském věku (8,94 %), od 500 do 3000 je to 1906 zastupitelů (7,54 %), 3 000 - 10 000 je jich 631 (11,2 %), 10 000 – 50 000 je jich 371 (13,91 %), 50 000 – 150 000 pak



Z pozvaných hostů chyběli ministr práce a sociálních věcí Jaromír Drábek a ministr zdravotnictví Leoš Heger. Ačkoli se oba omluvili pracovním zaneprázdněním a na konferenci vyslali své náměstky, kteří také vystoupili s projevy, někteří seniorští hosté z krajů jejich nepřítomnost nesli nelibě a dali to i slovně najevo. Skutečností je, že např. v Rakousku význam obdobné akce seniorů svou účastí podtrhl i tamní spolkový prezident.

na zkrácené pracovní úvazky a mohou tak mj. mladším dále předávat své bohaté pracovní zkušenosti. Tento potenciál u nás zůstává téměř nevyužit. Petra Janíčková z Anglické hospodářské komory hovořila o britských projektech, jejichž cílem je vytvořit pracovní příležitosti pro lidi nad padesát let. Mimo jiné uvedla, že podniky mají nižší odvody, když zaměstnávají starší zaměstnance. Podobně také stát benefituje to, když lidé jdou do důchodu později než

100 (14,97 %) a nad 150 000 celkem 13, což je 5,91 %. Mj. to ukazuje, že senioři jsou zastoupeni hlavně tam, kde pracují zadarmo... Skutečnost, že na celkové populaci se podílejí 22,25 %, neodpovídá jejich zastoupení v samosprávách a zastupitelských orgánech.

Na konferenci toho zaznělo skutečně hodně, jak už bylo uvedeno, budeme se k ní v DS vracet. Bude rovněž vydáno CD s jejím záznamem.

Účastníci konference v Senátu PČR přijali prohlášení, jehož podstatné části přinášíme v plném znění:

Senátní konference, svolaná u příležitosti Evropského roku aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity, posoudila stav naplňování obou významných celospolečenských hodnot v České republice. ...Konference byla seznámena s daty aktivního stárnutí, kdy 157 000 příjemců starobních penzí působí na českém trhu práce, kdy 5 272 důchodců pracuje v zastupitelských funkcích ve vedení měst a obcí, kdy 320 000 důchodců utváří členskou základnu seniorských organizací a městských rad seniorů, kdy 55 000 příjemců starobních penzí obohacuje svoje poznání v Univerzitách třetího věku a v centrech celoživotního vzdělávání a kdy 80 000 seniorů aktivně podporuje činnosti městských klubů důchodců. To jsou data

evidovaná. K datům aktivního stárnutí neevidovaným možno připočítat aktivity seniorské populace při péči a výchově vnoučat, při pomoci obstarávání chodu domácností, při péči o další potřebné členy rodiny a neposlední řadě také dobrovolnictví. K aktivnímu stárnutí patří též dostatečné finanční prostředky umožňující důstojnou kvalitu života, finanční dostupnost bydlení, léků a zdravotní péče, finanční dostupnost sociálních služeb, veřejné dopravy a v neposlední řadě také finanční dostupnost kvalitních potravin, nápojů, hygienických prostředků, výměny opotřebovaného ošacení, obuvi a opotřebovaných předmětů vybavení domácností. České penze jsou o třetinu nižší než evropský průměr, sociální postavení českých seniorů je o pětinu horší, než bylo v roce 1989, reálná kupní síla penzí je za 22 let oproti reálné kupní síle mezd téměř poloviční. Přes ústavně garantované právo seniorské populaci na bydlení stále chybí prováděcí zákon, desetitisíce osamocených senierek a seniorů z nájemních bytů je ohroženo vystěhováním na ulici, velká většina seniorů nemá finanční prostředky na placenou nadstandardní péči v nemocnicích. Konference odmítá záměry ministra financí odložit skromné valorizace penzí v podmínkách zakládaného skokového růstu životních nákladů důchodců. Konference vítá podání ústavní stížnosti na protizákonnou valorizaci penzí 2012. Důsledky nekvalifikovaných rozhodnutí

politiků nelze přenášet na populaci, která se nemůže bránit, která vytvořila hodnoty, ze kterých stát dodnes profituje, která si svoje penze předplatila a která na dostatečné úrovni vychovala generaci plátců průběžného penzijního systému. Konference odsuzuje manipulaci médií, vyvolávání zloby, zášti a mezigenerační nenávisti. Konference s politováním konstatuje, že za devastaci morálky, kultury a úcty ke stáří jsou odpovědní také někteří politici.

■ Čeští senioři mezigenerační dialog u příležitosti EY 2012 vítají.

■ Čeští senioři nabízejí společnosti svůj potenciál, intelekt a zkušenosti.

■ Čeští senioři očekávají od politiků větší vstřícnost a podporu legislativních a koncepčních návrhů seniorských organizací.

■ Čeští senioři očekávají vytváření seniorských pracovních míst na trhu práce, odbourání předsudků a odpovídající pracovní podmínky. Věkově rozmanitým pracovním kolektivům nabízíme stabilitu, loajalitu a celoživotní moudrost.

■ Čeští senioři mají právo žít důstojně, mezigeneračně spravedlivě, plnohodnotně a aktivně.

■ Čeští senioři nejsou na obtíž, naše aktivity jsou nenahraditelné a nezastupitelné.

Dvoustranu připravil (fav) ■

Foto: autor

Zeptali jsme se předsedy Senátu

■ *Letošní rok EU zasvětila aktivnímu stáří a mezigenerační solidaritě. I v ČR se na toto téma koná řada akcí. Vy jste zařadil konferenci, kterou spolupořádá Rada seniorů ČR. Proč právě tuto akci?*

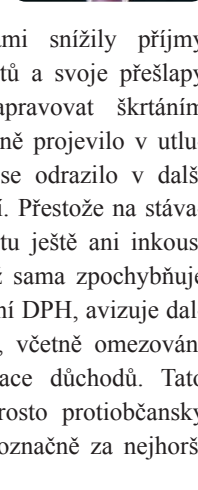
„Spolupráci s organizacemi, zabývajícími se kvalitou života seniorů, udržuji již dlouhou dobu. Konferenci zaměřující se na postavení seniorů jsem pořádal v Senátu již vloni. Logicky jsme využili rovněž vyhlášení roku 2012 Evropským rokem aktivního stárnutí k tomu, abychom tuto problematiku otevřeli a diskutovali z pohledu naší země. Vzhledem k účasti zahraničních hostů na konferenci bylo zajímavé sledovat i srovnání s okolními zeměmi.“

■ *Během konference v Senátu z úst řady řečníků zaznělo, že současná česká*

realita odporuje vyhlášeným cílům Evropského roku, což je hlavně zlepšení životních podmínek seniorů. Faktem je, že tu máme snahy o zmrazení důchodů, růst cen, zrušení slev na dráze a další opatření, která určitě nelze chápat jako příspěvek ke zlepšení života seniorů. V době, kdy se v důsledku prázdné státní pokladny volá po úsporách, jsou to bohužel společně s dalšími už nyní sociálně slabými skupinami obyvatel právě také senioři, kdo by měli platit za chyby a ztráty, které nezavinili. Nerozhodovali o rozpočtech ani se nepodíleli na korupci. Jak to vidíte Vy?

„Naprostě s Vámi souhlasím. Vláda Mirka Topolánka a kabinet Petra Nečase si sice předsevzaly, že budou vládami,

které ozdraví české veřejné finance, obě však činily a činí pravý opak. Svými takzvanými reformami snížily příjmy do veřejných rozpočtů a svoje přešlapy se pak snažily napravovat škrtáním výdajů. To se následně projevilo v utlumení spotřeby, což se odrazilo v další stagnaci hospodářství. Přestože na stávajícím státním rozpočtu ještě ani inkoust neuschl, vláda ho už sama zpochybňuje a připravuje zvyšování DPH, avizuje další škrtky ve výdajích, včetně omezování nebo rušení valorizace důchodů. Tato vláda se chová naprostě protiobčansky a lze ji označit jednoznačně za nejhorší od roku 1989.“



Kolik mají čeští senioři

Stalo se již tradicí, že v Době seniorů informujeme o meziročních změnách v počtu příjemců starobních penzí, o struktuře penzí, o reálné kupní síle penzí a v neposlední řadě také o sociálním postavení českých seniorů. Informace je zpracována na základě analýzy dat České správy sociálního zabezpečení, za jejichž poskytnutí autor děkuje.



Počet příjemců starobních penzí v loňském roce vzrostl z **2 263 015 na 2 340 147, tj. o 77 132 osob.** Jde o 29 132 osob vyšší nárůst než v roce 2010. Z toho počet příjemců předčasných starobních penzí meziročně vzrostl ze 379 387 na 446 532, **tj. o 67 145 osob.** Tj. 2,35 násobek dynamiky růstu předchozího roku. **Zřejmě jde o důsledek tzv. malé penzijní reformy, která u 70 procent nově přiznávaných důchodů snižuje jejich výši. Dle modelových propočtů až o 600 Kč měsíčně.** Z celkového počtu sólo penzí činily předčasné penze k 31. 12. 2011 **26 % a jejich průměrná výše byla o 1 548 Kč nižší než průměrná výše penze starobní** (§ 29 zákona 155/1995 Sb.). Starobní penzi sólo pobíralo k 31.12. 2011 **1 725 392** příjemců, z toho 788 790 (45,7 %) mužů a 936 602 (54,3 %) žen. Penze kombinované (souběh penze starobní s penzí vdovskou, respektive vdoveckou) pobíralo 86 251 mužů a 528 504 žen.

V loňském roce byly po roční prodlevě penze valorizovány, průměrná starobní penze sólo meziročně k 31. 12. 2011 vzrostla z 10 123 Kč na **10 552 Kč, tj. o 429 Kč.** Výše průměrné kombinované penze dosahovala u mužů k 31. 12. 2011 13 158 Kč, tj. o 981 Kč více než penze starobní a u žen 11 606 Kč, tj. o 1 575 Kč více než penze starobní. Celoroční průměrná starobní penze sólo dosahovala v roce 2011 10 532 Kč, tj. meziroční zvýšení na 104,45 %. **Reálná kupní síla průměrné starobní penze meziročně vzrostla o 1,41 %, a to po 1,34 % poklesu v roce předchozím.** Nad celostátním průměrem jsou penze v Moravskoslezském kraji, Středočeském kraji a v kraji Praha. Nejvyšší penze v republice má nadále kraj Praha (11 266 Kč), nejnižší nadále kraj Olomoucký (10 245 Kč). Dle okresů je stále nejvyšší penze v Praze 6 (11 436 Kč) a nejnižší v okrese Znojmo (9 779 Kč). **Rozptyl mezi nejvyšší a nejnižší průměrnou starobní penzí dle okresů je tedy 1 657 Kč.**

Česká republika	2010	2011	211/210	kraj/ČR	
	10 123 Kč	10 552 Kč	104,24 Kč	2010	2011
Moravskoslezský kraj	10 194 Kč	10 619 Kč	104,17 Kč	100,70 Kč	100,63 Kč
Zlínský kraj	9 900 Kč	10 323 Kč	104,27 Kč	97,80 Kč	97,83 Kč
Olomoucký kraj	9 829 Kč	10 245 Kč	104,23 Kč	97,10 Kč	97,09 Kč
Jihomoravský kraj	10 003 Kč	10 430 Kč	104,27 Kč	98,81 Kč	98,84 Kč
Kraj Vysočina	9 847 Kč	10 279 Kč	104,39 Kč	97,27 Kč	97,41 Kč
Pardubický kraj	9 909 Kč	10 333 Kč	104,28 Kč	97,91 Kč	97,92 Kč
Královéhradecký kraj	10 003 Kč	10 438 Kč	104,35 Kč	98,81 Kč	98,92 Kč
Liberecký kraj	10 056 Kč	10 482 Kč	104,24 Kč	99,34 Kč	99,34 Kč
Ústecký kraj	10 047 Kč	10 466 Kč	104,17 Kč	99,25 Kč	99,18 Kč
Karlovarský kraj	9 925 Kč	10 330 Kč	104,08 Kč	98,04 Kč	97,90 Kč
Plzeňský kraj	10 075 Kč	10 507 Kč	104,29 Kč	99,53 Kč	99,57 Kč
Jihočeský kraj	10 014 Kč	10 449 Kč	104,34 Kč	98,92 Kč	99,02 Kč
Středočeský kraj	10 184 Kč	10 629 Kč	104,37 Kč	100,60 Kč	100,73 Kč
Hlavní město Praha	10 817 Kč	11 266 Kč	104,15 Kč	106,86 Kč	106,77 Kč

Rychlejší meziroční dynamika růstu penzí (104,45) oproti růstu mezd (102,19) navýšila sociální postavení českých seniorů. Měřeno dle mezinárodních standardů, tj. tzv. obecným náhradovým poměrem (relace průměrné penze sólo k průměrné hrubé mzdě), činilo navýšení **1,2 procentního bodu.** A to ze 42,1¹⁾ % v roce 2010 na 43,3¹⁾ % v roce 2011. **Po meziročním poklesu (0,3 %) v roce 2010 jde ze statistického pohledu o vývoj pozitivní.**

Obecný náhradový poměr – penze/mzda brutto v %

1989	1990	1991	1992
50,4	51,6	55,3	52,0
1993	1994	1995	1996
47,0	44,4	43,8	43,5
1997	1998	1999	2000
45,3	45,9	45,2	44,2
2001	2002	2003	2004
43,4	43,5	42,2	40,6
2005	2006	2007	2008
40,6	40,4	40,2	39,8
2009	2010	2011	
42,4 ¹⁾	42,1 ¹⁾	43,3 ¹⁾	

1) V roce 2009 byla změněna metodika ČSU pro měření průměrné mzdy v národním hospodářství, dle které byla výše průměrné mzdy za rok 2009 o 732 Kč nižší oproti metodice původní. Dle původní metodiky dosahoval obecný náhradový poměr v roce 2009 hodnoty 41,2 procentních bodů a v roce 2010 cca 40,8 procentních bodů a v roce 2011 cca 42,0 procentních bodů.

Výše důchodu v Kč		Počet		Index	% z celkového
od	do	2011	2012	212/211	počtu
	do 2 999	4 192	4 522	107,87	0,26
3 000	3 999	9 860	9 752	98,90	0,56
4 000	4 999	9 381	9 764	104,08	0,56
5 000	5 999	15 189	15 224	100,23	0,88
6 000	6 999	30 406	29 028	0,95	1,68
7 000	7 999	91 565	80 631	0,88	4,66
8 000	8 999	227 480	203 597	0,90	11,77
9 000	9 999	319 299	315 065	0,99	18,22
10 000	10 999	309 037	320 469	103,70	18,53
11 000	11 999	261 734	280 128	107,03	16,20
12 000	12 999	172 457	205 676	119,26	11,89
13 000	13 999	103 179	132 574	128,50	7,66
14 000	14 499	25 170	34 858	138,49	2,01
14 500	a více	71 392	88 245	123,61	5,10
Celkem:		1 650 341	1 729 533	104,80	



I mezi seniory roste nespokojenost s důchodovou politikou stávající vlády. Mnozí kvůli tomu už vycházejí i protestovat do ulic.

Dr. Zdeněk PERNES ■
předseda Rady seniorů ČR

Využít všech možností obrany

Vláda Petra Nečase musí okamžitě přestat s politikou, která ohrožuje české dů-



chodce. Takový je hlavní závěr jednání zástupců čtyř největších seniorských organizací v ČR s vedením opoziční ČSSD, které se 2. března uskutečnilo v sídle této strany.

Představitelé Rady seniorů, Asociace důchodců odborářů, Svazu důchodců a Klubu seniorů ČSSD odmítají jak možné zmrazení penzí, tak zpomalení jejich růstu.

„Návrh ministerstva financí na zmrazení penzí nemá obdoby, znamená největší zá-

sah do výplaty penzí za posledních 20 let. Další restrikce velmi skromného valorizačního mechanismu je nepřijatelná. Již letos je pro řadu z nás situace kritická,“ uvedl po jednání předseda Rady seniorů ČR Zdeněk Pernes. Českým seniorům podle jeho slov od roku 1989 poklesla životní úroveň o pětinu: „Mají o třetinu horší penze, než je evropský průměr. Reálná kupní síla je proti průměrným mzdám o polovinu horší,“ zdůraznil Zdeněk Pernes. Rada podle něj využije všech možností, aby chystaným plánům vlády zabránila.

„Je to znevážení práce celé naší generace. Důchodci jsou také lidé a mají svá práva, která se musí naučit bránit. Až dosud stáli mimo, ale budou se muset začít více politicky projevovat,“ uvedl předseda Svazu důchodců Oldřich Pospíšil. Protestovat jsou důchodci připraveni i podle předsedy klubu seniorů ČSSD Jaroslava Kánského. Podle Jaroslava Ulmy z Asociace důchodců odborářů by případné protestní akce získaly podporu důchodců i lidí před důchodem a mohly by být masové.

„Důchodcům musí být zajištěno důstojné a pokojné stáří. Vládní záměr zastavit valorizaci důchodů, která alespoň se zpožděním kompenzuje rostoucí životní náklady, zdražování potravin, léků a nákladů na zdravotní péči, je zločin. Zločin nepřijatelný a nespravedlivý,“ uvedl na tiskové konferenci po společném jednání předseda ČSSD Bohuslav Sobotka. Jeho strana, jak známo, se 20. března pokusila o vyslovení nedůvěry vládě v poslanecké sněmovně PČR, poslanci vládní koalice bez ohledu na některé dřívější dílčí a zejména alibistické připomínky k obsahu reforem nakonec hlasovali podle pokynů svých stranických sekretariátů a vládu Petra Nečase podrželi.

Do uzávěrky tohoto vydání se začínají rýsovat první možnosti protestních akcí. Patřit by k nim měly urgentní rozhovory s odpovědným ministrem a premiérem, masové návštěvy kanceláří ústavních činitelů, podpora demonstrací, které se vedle dalších cílů postaví i proti důchodovým plánům vlády, připravují se i petiční iniciativy. V Době seniorů vás samozřejmě budeme o všem včas informovat.

(fav) ■

Foto: autor

Aktivity pod Radhoštěm

Další z mnoha důkazů, co by si čeští senioři přáli místo strachu o svoje důchody, jsme dostali z Rožnova pod Radhoštěm – dopis, v něm fotka a tento popis: Únorové setkání Spolku rožnovských žen bylo dalším tématem z projektu „Celoživotní vzdělávání a fyzická dovednost“. Na tomto setkání se ženy naučily pletení šály, polštá-

řů nebo předložek na hrábích. Jejich aktivity jsou obohacením každodenního života a setkávání se s občany. Ženy z Rožnova pod Radhoštěm další zajímavou akci připravily na závěr měsíce března – věnovaly ji pletení šály z volánkové příze, v plném proudu jsou už také přípravy na kulturně společenskou akci „Velikonoční stůl“.



(hp) ■

Převod družstevního domu do osobního vlastnictví bytů



Naše poradna nedávno řešila složitý problém jednoho bytového družstva, které se rozhodlo všemi hlasy svých členů převést družstevní byty do osobního vlastnictví. Družstvo však mělo úvěr od jednoho z členů ve výši skoro milion korun na opravu střešního pláště. Dále dlužilo realitní kanceláři, která zpracovala zákonem o vlastnictví k bytům vyžadované prohlášení vlastníka domu potřebné pro změnu zápisu do listu vlastnického na

družstva odpovědět a požádali proto o odpověď naši poradnu. Protože se jedná o dost složitou otázku, která by mohla zajímat i jiná bytová družstva, souhlasili tazatelé se zveřejněním naší odpovědi při zachování jejich anonymity.

Základní problém je v tom, že převodem bytů do vlastnictví členů bytového družstva toto družstvo ze zákona zaniká. Tím zaniknou i jeho závazky vůči třetím osobám a tedy i vůči všem věřitelům,

jako fyzická osoba dluhy nezpůsobil.

Je určitá možnost, že by cestou práva mohly být hnány k odpovědnosti příslušní funkcionáři zaniklého bytového družstva, kteří mají kolektivní odpovědnost až do výše majetku každého z nich.

Realitní kancelář na základě objednávky zpracovala prohlášení vlastníka a má tedy právo na zaplacení díla. Ovšem právě do okamžiku, než bytové družstvo zanikne, tedy dnem vstoupení zápisu do listu vlastnického v platnost, kdy zároveň vznikne podle zákona o vlastnictví k bytům společenství vlastníků jednotek (SVJ) jako právnická osoba. Tento nový subjekt však nebude odpovídat za žádné závazky a nebude ani mít žádný majetek, protože ten bude patřit každému vlastníku jednotky (byt popsany v prohlášení vlastníka a spoluvlastnický podíl na společných částech domu a spoluvlastnický podíl na pozemku).

Řešení je tedy nasnadě:

■ Bytové družstvo by nemělo podat na katastrální úřad zpracované prohlášení vlastníka, musí ale realitní kanceláři za ně zaplatit.

■ Bytové družstvo do splacení dluhu na rekonstrukci střechy by nemělo podat prohlášení vlastníka na katastrální úřad a převést do osobního vlastnictví první z bytů, pokud se nechce vyhnout povinnosti dluh splatit.

■ Zahájení privatizace schváleným převodem bytů do osobního vlastnictví je tedy třeba z objektivních důvodů pozastavit a vše je třeba vysvětlit členům bytového družstva.

■ Pokud tím některým členům bytového družstva vzniknou finanční problémy, je třeba je řešit individuálně případ od případu. Nelze však zastírat, že celý postup privatizace byl zbytečně členskou schůzí bytového družstva jako nejvyšším orgánem uspěchán.

Ing. Karel HANAUER

bytová poradna Rady seniorů Praha

Stálý spolupracovník této rubriky Doby seniorů a vedoucí bytové poradny RS ČR v Praze Ing. Karel Hanaauer se teprve v důchodovém věku stal vyhledávaným odborníkem v oblasti bytové politiky. Jeho hlavním pracovním oborem byla energetika. Dne 23. února byl za celoživotní práci v této oblasti, zejména pak za rozvoj tepelných elektráren, zvyšování jejich ekologičnosti a efektivitu výroby a za svoji činnost v České energetické společnosti vyznamenán Českým svazem zaměstnavatelů v energetice prestižní stříbrnou pamětní medailí nestora české energetiky, prof. Vladimíra Lista. Blahopřejeme!



katastru při zrušení družstva a přechodu na osobní vlastnictví bytů. Jedna z členek družstva vznesla dotaz, zda nebude v budoucnu její byt zatížen dluhem, protože by chtěla byt urychleně prodat a odstěhovat se do nového domu mimo Prahu. Na tento její dotaz neuměli funkcionáři bytového

protože zanikne subjekt, který je dnes povinován dluhy uhradit. Věřitelé by se sice mohli domáhat zaplacení cestou práva, ale soud by žalobu zamítl, protože žalovaný nebude existovat. Uplatňování splacení dluhu vůči jednotlivým vlastníkům bytů by nemohlo být úspěšné, protože žádný z nich

Poradna pro práci s PC

Nelze otevřít přílohu emailu



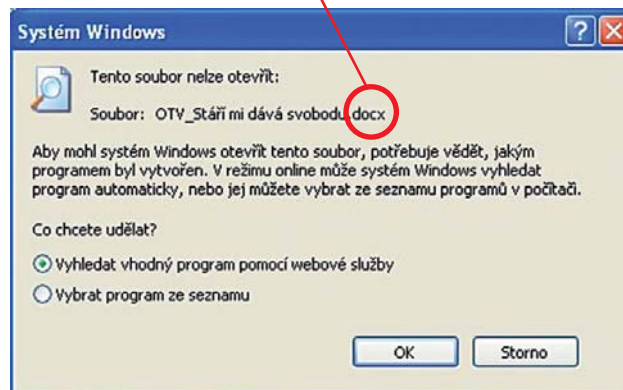
Jistě se i Vám, stejně jako mně, stalo, že někdo pošle elektronickou poštou přílohu, kterou počítač odmítne zpracovat a pouze nám oznámí, že tento soubor nelze otevřít. Je to nepříjemné, zejména když je zpráva důležitá.

Nejprve musíme rozlišit, zda se jedná o přílohu zazipovanou nebo jinak nečitelnou pro náš počítač.

Že bylo použito zazipování poznáme zejména podle třípísmenkové koncovky za názvem souboru: **.zip** nebo **.rar**. Pokud nám někdo poslal přílohu, která je tzv. **zazipovaná**, přímo ji neotevřeme z důvodu, že odesílatel použil příkaz **Komprese**. Tato metoda je často používaná zejména pro přenos větších souborů. Komprese zmenší velikost souboru, zrychlí přenos, ale pro další práci na straně příjemce je nutná **Dekomprese**. K tomu slouží např. programy **WinZip**, **WinRar** ap. Ty lze zdarma stáhnout např. z úložiště www.slunecnice.cz.

Pokud máme již přílohu rozbalenou, může následně nastat problém u souboru s příponou docx, odt, docm, pptx, pptm, potx, potm, ppsx, ppsm, clsb, xlsx, xlsx, xltm, xltm, xltm, xlam..., který ve Wordu, Excelu či PowerPointu nemůžeme otevřít.

Dnes se budeme zabývat situací, kdy nemůžeme otevřít textový soubor s koncovkou **.docx**. Co v takovém případě dělat? Základní pravidlo zní: Nejprve si zjistíme, jaký soubor nemůže s naším počítačem komunikovat. To zjistíme, když do internetového vyhledávače zadáme např. dotaz: co je **.docx**. Dostane se nám odpovědi, že se jedná o textový soubor a otevřít ho můžeme pomocí programu toho a toho. Pokud takový program nemáme a nehodláme si ho ani instalovat, můžeme využít tzv. převaděčů. To jsou programy, které umí převést pro náš počítač nečitelný soubor do formátu, který se nám otevře. Některé programy, které řeší právě převod nečitelných textových souborů jsou: **NW Docx Converter** či **Docx2rtf** - ten bývá ještě označen číslem verze. Program získáme zdarma například z nám již známého úložiště www.slunecnice.cz. Po instalaci této utility stačí nečitelný soubor v tomto programu otevřít a následně uložit v obecně čitelném formátu souboru



s koncovkou **.rtf**. Jedná se tedy o převod dokumentů z MS Word a OpenOffice do univerzálního textového RTF formátu. Jednodušší variantou je to, když autor textové zprávy při ukládání souboru použije rovnou příkaz **uložit text ve formátu rtf**. To umožňuje MS Word i OpenOffice.

Další možností převedení souboru do „tradičních“ formátů **.doc**, **.xls** a **.ppt** vede přes program s jednoduchým názvem **Microsoft Office Compatibility Pack for Word, Excel, and PowerPoint 2007 File Formats**. Ten najdete na webových stránkách Microsoftu. Je tam i návod na jeho použití.

Zdeněk HŘEBEJK ■



Rady letem

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

Pozor na podomní prodej!

Téměř každá domácnost se již někdy setkala s tím, že u dveří zazvonil solidně vyhlížející muž či žena s nějakou úžasnou nabídkou. Nepochybně existují poctiví prodejci, kteří takto prodávají kvalitní zboží a služby. Bohužel tato forma prodeje je velmi oblíbená i u těch méně spolehlivých prodejců, kteří se solidně jen tváří. Vždy je proto na místě obezřetnost!

V první řadě je třeba dbát na svoji osobní bezpečnost. Osoba, která se prezentuje jako

prodejce, může být ve skutečnosti podvodník, který představuje nebezpečí nejen pro váš majetek, ale dost možná i pro vaše zdraví a život! Nikdy nepouštějte do bytu někoho cizího, pokud jste doma sami!

Pokud se rozhodnete vpustit prodejce do svého domova, nikdy ho nenechávejte bez dozoru! Zkušený podvodník máji připravenou celou zásobu triků, jak zabavit hostitele, aby si mohli nerušeně prohlédnout jejich cennosti. Pokud vám bude chování dotyčného podezřelé, ihned ho požádejte, aby opustil váš byt, a případně se neváhejte obrátit pro pomoc na policii!

Dotyčný nemusí být hned zloděj či násilník, aby pro vás představoval nebezpečí. I skuteční prodejci používají triky. Mezi nejčastější patří odvádění pozornosti od obsahu listiny, kterou vám předloží k podpisu. Ať už je to písemné vyhotovení smlouvy nebo „jen“ nějaké potvrzení, vždy si všechno pečlivě pročtěte. Nikdy se nenechte do něčeho nutit!

Paragraf 57 odst. 1 občanského zákoníku umožňuje spotřebiteli odstoupit od smlouvy uzavřené mimo provozovnu (tedy i při po-

domním prodeji) bez udání důvodu a bez jakékoliv sankce - je třeba odstoupit od smlouvy písemně a ve lhůtě 14 dní od jejího uzavření písemné odstoupení doručit druhé straně! Proto vždy odstupujte formou doporučeného dopisu, od kterého si necháte kopii a který pošlete spolu s dodejkou (potvrzení, že bylo doručeno včas!). **Odstoupit od takové smlouvy nemůžete, pokud jste je prodejce za účelem objednávky pozvali domů!** Buďte proto opatrní a nikdy nepodepisujte smlouvu či „potvrzení“, které obsahuje toto ujednání, pokud se to nezakládá na pravdě!

Výhradní kontaktní adresou je nyní:

SOS Jihomoravského kraje, Mečová 5, 612 000 Brno, telefon 542 210 778, e-mail: info@asociace-sos.cz. Telefonická poradna: 900 08 08 08, dotovaná cena hovoru je 8 Kč/min. Z důvodu neposkytnutí dotace Ministerstvem průmyslu a obchodu České republiky poskytuje SOS JmK veškeré služby i spotřebitelům z ostatních krajů, ve kterých poradny přestaly z finančních důvodů poskytovat své služby.

Přijďte k nám na veletrhu

Už vlastně jen několik dní nás dělí od jedné z největších akcí v České republice, která je zaměřena na seniorskou populaci. Ve čtvrtek 12. dubna otevře své brány veletrh FOR SENIOR 2012. Letos se snaží naplnit jeden z požadavků právě probíhajícího Evropského roku aktivního stáří a mezigenerační solidarity, kterou je podpora aktivního a zdravého stárnutí.

Už 6. ročník veletrhu tak ukáže i to, jak se mění náhled vystavovatelů na seniory. Zatímco v minulosti bylo vidět velké množství výstavních stánků s různými mastnými na klouby, doplňky stravy či zdravotními pomůckami (ty samozřejmě nebudou chybět ani letos), přibývá stále více těch, kdo nabízejí různé cvičební a relaxační nářadí a přístroje, rekreační či lázeňské pobyty a další možnosti, podporující tělesnou i duševní aktivitu.

Zajímavý bude i doprovodný program. Už slavnostního zahájení se zúčastní mimořádná žena z naší titulní strany, paní Květa Fialová. Další dva dny bude rozdávát autogramy na jednom z výstavních stánků. V pátek 13. 4. se ve 14 hodin uskuteční vystoupení mužského pěveckého sboru Smetana z Kladna. Psali jsme o něm v lednové DS, letos slaví své 100. narozeniny. DS také zprostředkovala to, že do veletržního areálu zavítá putovní výstava *Objektivem seniora*, kterou připravili senioři z fotografického kroužku Domova seniorů Rudná. Průměrný věk jeho členů je 84 a půl roku! Na veletrhu bude samozřejmě i stánek DS a jejího vydavatele Rady seniorů ČR. Bude tam možnost k rozhovorům nejen o DS či práci Rady seniorů. Chystáme i pár překvapení, např. výstavku kreslených vtipů s aktuální tematikou či autogramiádu autora knížky o seniorech.

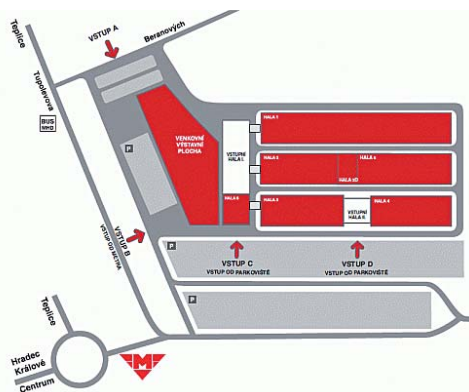
Určitě se za námi přijďte podívat. Otevřeno je vždy od 10 do 18 hod., v neděli jen do 17 hod. Vstupenka na veletrh stojí 150 Kč, důchodci platí 70. Můžete s ní navštívit i další souběžné veletržní akce. Zcela zdarma se na veletrh podívají Jitka Vlčková z Prahy 6, Jan Bukač z Prahy 4 – Modřany, Milada Chyská ze Slaného, Miluše Smolíková z Berouna, Hana Homonajová z Prahy 3, Věra Zazvonilová z Kostelce nad Labem, Olga Permedlová z Rakovníka, Jindřiška Kubcová z Prahy – Hostivaře, Marie Špinarová z Hradce Králové a Ivana Hodonská z Jiřikova.



■ U stánku Doby seniorů je vždy živo

Odpověděli správně v soutěži, kterou jsme uspořádali ve spolupráci s pořadateli veletrhu: letos se koná už 6. ročník FOR SENIOR.

Mnozí se ptáte, jak se do areálu PVA v Praze-Letňanech dostanete: Nej pohodl-



nější doprava je linkou metra C do stanice **Letňany**. Pro dopravu do PVA slouží i pravidelné linky MHD: Autobusové spojení můžete využít i ze stanic metra „B“ – za názvem stanice jsou linky, které vás dopraví na veletrh: Českomoravská a Vysočanská (158, 166, 305, 348, 351, 365, 366), Palmovka (140, 233, 274), Rajska zahrada a Černý most (186). Veletržní areál PVA Letňany se nachází v blízkosti autobusové zastávky na znamení „Výstaviště Letňany“. U výstaviště je velké placené parkoviště pro návštěvníky, cestující automobily.

(red) ■

FOR SENIOR

6. VELETRH PRO PLNOHODNOTNÝ
AKTIVNÍ ŽIVOT

Souběžně probíhají:

FOR KIDS
FOR PETS
FOR TEENS

TRADIČNĚ V LETŇANECH!

PVA
EXPO PRAHA

www.forsenior.cz

12. – 15. 4. 2012

SUDOKU

Uveďte součet čísel z označených políček.

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

LIŠTOVKA

Najdete skrytou pranostiku?

A B H U J O K L
O N D B K U V U
A E O N N T M K
K O L B A K H U
V V Á I O Y M J
Ch E S N

Pro redakci DS a také pro pobavení dalších vytvořil čtenář Zdeněk Frantál z Humpolce. Děkujeme.

HÁDANKY

Jsem jenom kůže bez masa, sedím na kůži s masem a nesu kůži a maso. Co jsem?

Vyslovíš-li mé jméno, zabiješ mě. Kdo jsem?

Tři muži se potápějí v řece, ale když vylezou, jenom dva mají mokré vlasy. Jak je to možné?

Je to tvé, ale tví přátelé to používají více než ty. Co je to?

VÝHERCI NAŠICH SOUTĚŽÍ

SUDOKU (8) Jarmila Lečková z Prahy; **NAROZENINOVÝ DORT** (1. řez horizontálně (2 patra dortu), 2. a 3. řez napříč dortem, lze ale také, jak poslal např. pan Pilnáček z Hradce Králové, opravdu originálně rozdělit tak, že nejprve rozdělíte dvěma řezy na čtyři díly, ty pak postavíte do jedné linky vedle sebe a jedním řezem opět rozdělíte) Ladislava Váchová z Českých Budějovic; **RÉBUS Z MINULÉHO STOLETÍ** (Velrybí zátoka) Jiřina Kysilková z Kopřivnice. V závorkách jsou jako vždy uvedena správná řešení. Všem výhercům blahopřejeme, dostanou od redakce Doby seniorů CD se skladbami populárních ruských Alexandrovců. Na odpovědi na soutěžní úkoly z tohoto čísla čekáme do 20. dubna. Ve hře jsou opět CD ruské armádní pěvecké legendy. Opět – ale tentokrát už skutečně naposled – upozorňujeme, že u odpovědí musíte uvádět vaši zpáteční doručovací poštovní adresu a to platí zejména pro ty, co nám odpovídají prostřednictvím e-mailu.

Chystá se veleautogramiáda

Známý botanik, spisovatel a rozhlasový komentátor Václav Větvíčka prohlásil, že nazývat uvádění knih jako KŘEST je blbost, a navrhl pro takovou kulturní akci označení INTRODUKCE. Toto označení neznámá nic jiného než ÚVOD, VSTUP, tedy UVEDENÍ. V hudebním názvosloví to znamená DOPROVOD.

Palác knih Luxor (Václavské náměstí 41) připravuje velkou autogramiádu, na které proběhne i řada introdukcí. Bude se konat v pondělí 23. dubna 2012 za účasti cca 30 podepisujících známých osobností – spisovatelů a ilustrátorů. Moderovat budou Vráťa Ebr a Jaroslava Panýrková.

Den 23. duben je Světovým dnem knihy a autorských práv. Toto výročí vyhlásila organizace UNESCO právě ke dni, na který připadají životní výročí W. Shakespeara a M. Cervantese (oba zemřeli ve stejný den a rok – 23. dubna 1616). V případě zájmu o bližší a podrobnější informace můžete přes den volat na mobil Vráťa Ebra: 720 442 304.

Výhra s osobností

Opět připomínáme některé osobnosti, které se narodily v dubnu. Vaším úkolem je napsat, v jakém oboru jmenování dosáhli uznání, popř. čím se proslavili.

3. dubna 1976 Tomáš Baťa st., 12. dubna 1944 Karel Kryl, 13. dubna 1873 Prokop Drtina, 21. dubna 1924 Slávka Budínová, 25. dubna 1763 Alois Klar (také Aloys Klár), 28. dubna 1912 Adolf Wenig.

Správné řešení z minula: Jaroslav Raimund Vávra: spisovatel, filmový kritik a reportér, Eduard Cupák: herec, Otakar Ševčík: houslista, Václav Zitek: operní pěvec, Bohumil Hrabal: spisovatel. Nejvíce nesprávných odpovědí bylo u Antonína Novotného. Takže uvádíme na správnou míru: Byl to významný historik. Narodil se 15. 3. 1891 v Praze, zemřel ve věku 87 let v Rochesteru ve státě New York, USA. (Nemá nic společného s prezidentem A. Novotným, který se narodil v roce 1904.) Po studiích práv a dějin umění na Universitě Karlově v Praze působil v Muzeu hl. m. Prahy, osm let jako jeho ředitel. Publikoval řadu knih o Praze zejména 18. a 19. století. Vše správně odpověděla a štěstí při losování měla Květoslava Bílková z Pardubic. Od autora soutěže dostane pěknou knížku.

Uzel na kapesníku

Klubový večer Ebroviny v Salmovské literární kavárně (Salmovská 16) v Praze 2 se uskuteční v úterý 3. dubna od 19,19 hod. Tentokrát účast slíbili výtvarnice Iva Hüttnerová, redaktor a zootechnik Josef Duben, šéfredaktor časopisu Psí kusy Dušan Stuchlík a fotograf Jiří Všečetka. Zazpívá Daniela Radosa, moderuje Vráťa Ebr.

Poetický pořad **Večer s Pegasem** se na stejném místě uskuteční ve čtvrtek 29. dubna od 19,19 hod. Rozpustilé verše rytíře Jana Jeníka z Bratřic (1756-1845) přednesou Jiří, Petr a Věra Traxlerovi. Slovem pořadem provede Jaroslava Panýrková.



Hostem březnových Ebrovin byl i televizní moderátor Václav Moravec, který mj. vyprávěl o svých zážitcích z natáčení diskusních pořadů s politiky. Foto: fav

Seriál DS k bibli 28

Šalomoun – král moudré rady

Po otci Davidovi usedl na trůn jeho dvacetiletý syn Šalomoun (Pokojný). A užasl – Tak mladý mám vynášet ortely a soudit mezi lidem spory? Ale jak? – V noci se



úpěnlivě modlil před svatostánkem. V dřímotě se mu zjevil Hospodin a nabídl mu královské požehnání podle vlastní volby. Šalomoun se zamyslel a odvětil – Hospodine! Ustanovil jsi mne králem Izraele a já jsem ještě tak nezkušený. Dej mi moudrost, abych uměl vládnout. – Hospodin obdařil Šalomouna a kromě bystré mysli přidal i bohatství, slávu a dlouhý život. Šalomoun se moudrostí proslavil. Tři tisíce přísloví a moudrých rad sepsal do velkých knih a zaznamenal na sta melodií a krásných písní.

Po zjevení Hospodina a sestoupení Božích darů na hlavu Šalomouna přišly ke králi dvě ženy. Bydlely v jednom domě, ve stejném pokoji. Oběma se v též den narodilo dítě. Dva krásní chlapečci. Jedna matka v noci kloučka zalehla. Udusil se. Když se probudila a poznala hrůzný úděl, tiše vstala, mrtvé-

Šalomoun ženy vyslechl a mlčel. Pak vydal nařízení – Přineste meč! Rozetněte dítě a dejte každé ženě polovic. – Ale matka prosila v pláči – Nezapíjejte robátko. Ať je má ona, jen když zůstane naživu. – A druhá volala – Jen ho rozpůlíte! Ať není její ani mé! – Tak poznal Šalomoun maminu od závistivé ženy. Vložil jí synka do náruče a prohlásil – Právem lásky, kterou slyším z tvého srdce, je tvůj!

Na hoře Mória, kde obětoval praotec Abrahám Bohu Hospodinu syna Izáka, budoval Šalomoun Boží Chrám. Stavba trvala sedm let. Sloupy a trámův z cedrového



„Šalomounův rozsudek“ na plátně italského mistra Giovanni Battisty Tiepollo

dřeva vozili z dalekého Libánu. Svatostánek byl nádherný. Na podzimní děkování za úrodu, na svátky stánků, se rozzářil. Za zpěvu písní lid vystupoval k Chrámu, klaněl se a děkoval Stvořiteli světa a Dárci života.

Vděk Boží lásce. Pohlázení v srdci s radostí přijímáme, ale žádný žnec se nevyhne utrpení ani únavě. Poutníci děkovali za vysvobození z Egypta. A král Šalomoun povstal a pravil – Z otroctví jsme byli vysvobozeni zásluhou čtyř ctností:

Nezapřeli jsme svá jména ani v nepřátelské cizině.



Šalomounově moudrosti přijela vzdát úctu i pověstná královna ze Saby. Tak jejich setkání zvětšil v druhé polovině 15. století Piero della Francesca

Národ si uchoval – sameach magaš – rodná řeč se stala podnosem vzájemné lásky. Nikdo bratra nezradil a v bohatství nehýřil. Zachovali jsme ve svém středu vzácný mír.

A ukázal na zlatou korunu – Hle, jak pevně sedí na mé hlavě. Hospodin, Král světa, si stejně připoutal Izrael, aby malý národ neztratil v moři lidstva. – Před svatyní poklekl a modlil se – Bože náš! Tebe nevystihnou nebesa, ani tento Chrám. A přece jsem jej nechal vystavět, abys tu slyšel modlitby svého lidu. Tvůj oblak svědčí o Tvé přítomnosti v Chrámu. Když tedy přijdeme, vyslyš nás. V čase neúrody, ve dnech přepadení a útoku chtivých nepřátel, v touze po svobodě, v době přiznání vin a proseb za odpuštění, vyslyš nás! –

A Izraelité uslyšeli Boží hlas – Přijal jsem a svým Duchem posvětil dům obětí a modlitby.

Pramen lásky pro žiznícího člověka se jako pokladnice věčné moudrosti v Jeruzalémě otevřel. Jenže pramen zlata přivede některé lidi k lakotě a pýše. Hřích je zprvu jen směšnou nitkou neviditelných pavučin. Každým novým dnem se vlasek pochybení stává lnem a nakonec se mění v provazy, které uvážou hříšného člověka do železných pout hlouposti. Dechem učenlivých žáků se zachovává svět...

Pro DS píše **ThDr. Jan SCHWARZ**

Příště: Vítězství proroka Eliáše



Šalomoun s plánem a modelem svého chrámu na ruské ikoně z 18. století

ho synka podstrčila spící ženě a živé dítě si vzala. Ráno běžely ke králi, aby je rozsoudil.

Vyhrajte zážitek s ruskou legendou

Slavný ruský armádní soubor Alexandrovci vystoupí v rámci svého dosud největšího turné v ČR na 17 koncertech. V květnu 2012 se k nám soubor vrátí s tím, že podle oficiálních informací jeho vedení půjde o poslední vystoupení do roku 2015.



ské písně (*Ансамбль красноармейской песни*). Na počátku měl jen dvanáct členů – osm zpěváků, dva tanečníky, jednoho harmonikáře a jednoho recitátora. Soubor se později rozrostl až k zhruba dvěma stovkám členů. V průběhu 2. světové války se rozdělil na čtyři skupiny, které uskutecňovaly při odjezdech vojáků na frontu i přímo na frontách a v nemocnicích přes 1 500 vystoupení. Stal se legendou, jak doma tak v zahraničí.

Po rozpadu Sovětského svazu Alexandrovci vystupovali dokonce i před papežem Janem Pavlem II. Jejich představení se skládají jak z ruských národních písní, tak církevních skladeb, ale provozují i moderní hudbu. Pro současné turné připravili Alexandrovci program, který spojuje osvědčenou klasiku a zcela nové písně

v jejich repertoáru. Těšit se samozřejmě můžeme také na jejich úchvatné taneční výkony s jedinečnými choreografiemi.

S Alexandrovci samozřejmě přijede také sólista Vadim Ananěv, známý též jako „Mistr Kalinka“, který měl v květnu 2011 v Praze sólový koncert. Jednomu z nejlepších tenorů světa tleskal ve stoje plný sál Kongresového centra Praha. Jeho legendární „Kalinka“ nebude chybět ani tentokrát!

Vyhrajte vstupenku!

Doba seniorů je mediálním partnerem chystaného turné. Vystoupení Alexandrovců „naživo“ proto uvidí i tři naši čtenáři se svými partnery. Podmínka: musí odpovědět správně na otázku, jak se jmenoval první vedoucí legendárního souboru. K odpovědi vedle zpáteční adresy připište, v kterém městě (termíny a místa najdete na plakátku dole) byste se chtěli koncertu zúčastnit. Na odpovědi čekáme do 20. dubna. (fav) ■

TICKET ART
PRODUCTION

NEJVĚTŠÍ KULTURNÍ UDÁLOST ROKU

ALEXANDROVCI

European Tour 2012

Hosté: BÁRA BASIKOVÁ a MARTIN CHODÚR



12.5. PRAHA
13.5. PARDUBICE
14.5. LIBEREC
15.5. JIHLAVA
16.5. KARLOVY VARY
18.5. TÁBOR
19.5. ČESKÉ BUDĚJOVICE
20.5. PLZEŇ
21.5. ÚSTÍ NAD LABEM
22.5. OLOMOUČ
24.5. ZLÍN
25.5. OSTRAVA
26.5. BRNO

„Mr. Kalinka“
VADIM ANANĚV

VSTUPENKY ZAKOUPÍTE V SÍTI TICKET ART
VÍCE INFORMACÍ NA TEL. 222 897 551, 552

WWW.ALEXANDROVCI.CZ

POMŮCKA: PLAVI	PROJEV UCTY	VODNÍ ROSTLINA	KOLOS	TADY	KOZLÍK LÉKAŘSKÝ	DRUH KAPRADINY		HORSKÝ SKŘÍTEK	HOVOROVÝ SOUHLAS	ORACE	České přísloví			
JÁDRO IZOTOPU VODÍKU							SOUHLAS							
4.DÍL TAJENKY							DOUŠEK NÁZEV NOSOVKY				DÍLEC PŮDY	ŘÍMSKÁ ČTYŘKA	ZNÁT	AKVARIJNÍ RYBKA
CHEMICKÝ PRVEK				SVÁZEK SLÁMY CHÓRY				JÍŽNÍ PLOD PEKELNÍK						
CITOSLOVCE POHRDÁNÍ			DRUH HORNINY BEDUÍNSKÝ PLÁŠT				2.DÍL TAJENKY VELKÉ MÍSTNOSTI							
TATARSKÝ NÁČELNÍK							ŠUMIVÉ VÍNO SLEPICE (expr.)					RUSKÝ SOUHLAS PODNOŠY		
	PYTEL NA RYBY	POUKÁZKA NA ZBOŽÍ PRKENNÉ STROPY				DVOJICE ČÁSTI NOHOU					ŠKROBENÍ PŘÍSTAVNÍ HRÁZE			
FILMOVÁ HVĚZDA					PRODEJNÍ STŮL SEVERŠTÍ PAROHÁČI					VONNÁ BYLINA TAROKOVÁ KARTA				
CHEMICKÁ ZNAČKA HLINÍKU			BYLINNÉ VÝTAŽKY SRBSKÝ "MODRÝ"					SÍLA DVOU- KOLÁKY				3.DÍL TAJENKY	EVROPSKÉ POHOŘÍ	
MYS				MUŽSKÉ JMÉNO OTCOVÉ (knižně)			SIBÍŘSKÁ ŘEKA SETNINA							
	V HUDBĚ NĚŽNĚ	TENISOVÉ ÚDERY 1.DÍL TAJENKY					ÚDER CÍL				MPZ NIZO- ZEMSKA SAZE			
KRASLICKÝ PODNIK						VRAŽDA ČÁST PAŽE					ÚDER NOHOU ZÁPOR			
ŘÍMSKÝCH 1 056					RTY (knižně) ŘÍMSKÁ SEDMÍČKA					DOLNÍ KONČETINY DUETO				
ZRAK				BUNIČINA ERB				VÝTOPNA LESNÍ ZVÍŘE					FIALKOVÁ SILICE	
KARETNÍ VÝRAZ			ROČNÍ OBDOBÍ DRUH PAPOUŠKA				SPZ ŠUMPERKA KULOVITÁ BAKTERIE			ČÍSLOVKA ZÁKLADNÍ SELMA PSOVITÁ				
MASTUR- BACE							STŘEŠNÍ KONSTRUKCE LATINSKÁ SPOJKA				NÁZEV ZN. POLOMĚRU NÁZEV ZN. METRU			
NEKOVOVÝ PRVEK					NETEČNÝ PLYN					ZELENINOVÝ POKRM				
OHMATÁNÍ					ŠKRABKA U PLUHU					DRUH KORENÍ				

Vyhráli s Dobrou seniorů!

Znění tajenky z březnové Doby seniorů: **Humor je, když se člověk přesto směje.** Správné odpovědi zaslali a štěstí při losování tentokrát měli Ludmila Kuželová z Křížan, Jitka Konárková z Prahy 3, Petr Kudlička z Boskovic, Marie Kumpová z Dolní Bělé u Plzně a Anna Gnojková z Bohumína. Výhercům blahopřejeme. Výhry dostanou od sponzora naší velké křížovky na str. 14, kterým je známé pražské vydavatelství ENIGMA. Na řešení křížovky z tohoto vydání DS čekáme **do 20. dubna**. Pište nám na adresy redakce, které najdete v tiráži na straně 3. Pokud použijete e-mailovou adresu, nezapomeňte uvést svoji normální doručovací poštovní adresu (jen na tu totiž můžeme zaslat případnou výhru). Přejeme hodně zábavy při luštění, které je přínosem pro všechny: I ti kdo nevyhrají, si alespoň procvičí mozkové závity!

Vážení čtenáři,

křížovky pro Vás připravuje redakce čtrnáctideníku Křížovky pro každého.



**V tomto měsíci od 3. a 17. dubna
na novinových stáncích.**

Kd vyhraje řecké moře?



Soutěž DS vstupuje do svého finále!

Dnes nabízíme poslední šanci, zúčastnit se soutěže o pobyt v turistickém ráji. Minulou otázkou jsme čtenářům poněkud zamotali hlavu. Zeptali jsme se totiž na jméno hlavního města prefektury Chalkidiki. V odpovědích zaznívala dvě jména: Polygros a Soluň (Thesaloniki). Uznáváme obě. Polygros hlavním městem prefektury byl, ale do roku 2010. V něm se uskutečnila správní reforma a oblast byla začleněna do centrální Makedonie. Z bývalé prefektury se stal jen správní okrsek bez politického významu. Malé městečko Polygros je dnes zajímavé hlavně tím, že tu najdete archeologické muzeum, v němž jsou soustředěny nejcennější vykopávky z celého

Chalkidiki. Oblast dnes správně spadá pod Centrální Makedonii, která je jedním ze 13 řeckých regionů. Jejím hlavním městem je starobylá Soluň, dnes druhé největší město Řecka. V ČR o něm mj. víme, že od sud k nám přišli věrozvěstové Konstantin (Cyril) a Metoděj. Soluni se také říkalo Jeruzalém Balkánu, do 2. světové války tu žila největší židovská komunita v Evropě. Vyvraždili ji němečtí okupanti. Hitler si dokonce přál, aby se strategicky významná Soluň stala přímou součástí jeho tzv. 3. říše, nikoli jen nějakého na ní závislého loutkového státu. Škody, které nacisté v Řecku napáchali, nebyly dodnes odškodněny. Animozity Řeků proti německým

radám a pokynům, jak řešit krizi, mají i historické pozadí... V naší soutěži nehodláme probouzet smutnou minulost. **Dnešní otázka se týká zrodu Soluně. Víte, po kom dostala své jméno?** Napovíme, že otec hledané osobnosti byl králem. Na odpovědi na známých adresách čekáme do 20. dubna. Připomínáme, že na vítěze naší soutěže čeká pobyt u kouzelného řeckého moře ve dnech 18.–26. června. Konkrétně pobyt v hotelovém komplexu Zoja v letovisku Stavros. Poukaz zahrnuje: ubytování, dopravu, povlečení, spotřebu veškerých energií, používání bazénu. Jméno vítěze zveřejníme v květnovém vydání.

(fav) ■

ABENA®



*navlékací prodyšné
plenkové kalhotky*

Plenkové kalhotky pro dospělé, vhodné pro střední i těžké případy inkontinence, především u chodících pacientů. Maximální komfort při používání. Není nutná následná fixace.

www.abena.cz

**Výhodná
cena!**



www.abenashop.cz

Herečka Květa Fialová: Stáří mi dává svobodu



■ Květa Fialová se svým aktem za svého mládí

Je úchvatné, že mohu volně existovat, že jsem někam došla, že vnímám svět daleko hlouběji než v mládí – říká Květa Fialová (83).

Paní Fialová je nejen skvělá herečka, je to i žena známá netradičními životními postoji i svým vztahem k duchovním hodnotám. Přes velké pracovní vytížení ochotně souhlasila s rozhovorem pro náš časopis.

■ ***V divadle Rokoko, kde si spolu povídáme, začne za dvě hodiny představení Fialové Květy štěstí. Těšíte se?***

Ale samozřejmě, já mám ráda všechny hry, v nichž vystupuji. Nemám oblíbené-neoblíbené. Jsem šťastná, že mohu hrát, hrají téměř každý večer a vždycky se velmi těším. Fialové Květy štěstí je původně

benefiční pořad k mým 80. narozeninám. A vidíte, hraje se už třetí rok, a je stále vyprodáno. Je to vlastně takové vyprávění o mém životě, spolu se mnou vystupují tři hosté, kteří se obměňují.

■ ***Říká se o Vás, že chodíváte ráda a pravidelně na různé besedy se seniory.***

Pokud mám volný čas, zajíždím do domovů důchodců. Povídáme si, bývají to velmi milá setkání. Když si někdo stěžuje na tu a tu nemoc, říkávám: Buďme rádi, že jsme se svého věku dožili, máme jen dvě možnosti - být starý nebo mrtvý. Tak co je lepší? Teď když v TV běží seriál Život je ples, který pojednává o starých lidech a v němž také hrají, říkávají mi senioři, že taky uspořádají módní přehlídku,

že budou taky psát petici za svobodný sexuální život, že taky zorganizují soutěž o Miss staré koleno. Mám z toho krásný pocit.

■ ***Jste stále tak pozitivně naladěna, v klidu, v pohodě. Jak to děláte?***

Říkám každému: Musíte si uvědomit, že svět sám o sobě neexistuje. Vytváříme si ho sami. Tutěž událost vidíme každý úplně jinak – co je pro jednoho tragédií, vidí druhý jako šanci či příležitost něco změnit. Záleží opravdu jen na nás, jak budeme všechno kolem sebe vnímat. Tam někde nahoře vědí lépe než my, co a proč se stane. Řídím se tím, že je

třeba to přijmout, poděkovat, zvládnout a nekecat jim do toho.

■ ***Vy opravdu nejste nikdy naštvaná? Nikdo Vás nikdy nepodrazil, nezklamal?***

To víte, že jo. Ale nikdy v životě jsem se nehádala, nemám tu potřebu. Jiné názory nejsou důvodem k hádce, já nikomu nic nevnučuju. Pokud mi někdo ublíží, mám vztek akorát tak na sebe. Beru to jako svou chybu, že jsem ho neprokoukla, že jsem ho pustila do své blízkosti. Negaci si do srdce nepouštím, i záporné věci mají svůj smysl.

Samozřejmě jsou lidé, kteří jsou mi sympatičtější a pak ti, se kterými si nemáme co říct. Takové nevyhledávám a na kafe bych s nimi nešla. Většinou to

velmi rychle poznám. Mému srdci jsou bližší lidé s hloubavou duší, se vztahem k duchovnímu životu. Snad i proto se mi líbí volně, splývavé šaty, a to i u mužů. Tělo se zakryje, vynikne duše. Když jsem v blízkosti lidí, se kterými je mi dobře, zdá se mi, že je všechno zalité sluncem... Mám ráda citát z Gogolovy *Ženitby*: Člověk žije a žije a nakonec je z toho taková hovadina, až oči přecházejí.

■ ***Ve Vaší knize jsem si přečetla: Lidé by měli objímat stromy. Co pro Vás příroda znamená?***

Přitahují mě různé rituály, které se odehrávají v přírodě, třeba i pohanické obřady. Je to takový návrat ke kořenům, nabíjí nás pozitivní energií, vnáší klid do duše. Byla jsem pozvána na takový obřad, ráda jsem se ho zúčastnila. Jeden velmi starý dub jsme ověsili různými barevnými fáborky, které symbolizovaly různé živly. Šaman to místo posvětil, dal stromu magickou moc. Pro všechny účastníky to byl hluboký zážitek.

■ ***Jsou dobře známy Vaše sympatie k buddhismu, Vaše láska a úcta k dalajlámovi.***

Buddhistický pozdrav zní: Ať jsou všechny bytosti šťastné. Kdo si ho říká, nemůže druhému ubližovat. Měla jsem to štěstí, že jsem se potkala s dalajlámou. Nikdy na to nezapomenu. Když jsem mu s pomocí tlumočnice řekla, že miluji jeho modlitbu, vyzval mě, abych mu ji v češtině řekla. Seznamuji s ní lidi, kde jen mohu. Je nádherná.

*„Ať se stanu v každé době, nyní a navždy,
ochráncem těch bez ochrany,
vůdcem pro ty, co ztratili cestu,
lodí pro ty, kteří plují přes oceán,
mostem pro ty, kteří přecházejí řeky,
úkrytem pro ty, co jsou v nebezpečí,
svítilnou pro ty, co nemají světlo,
útočištěm pro ty, co nemají kde hlavu složit
a sluhou pro všechny potřebné.“*

Dalajlám k tomu ještě dodává: ani toho nejposlednějšího, nejubožejšího neobejdu, vezmu ho za ruku, ať alespoň na chvíli uvidí světlo... Myslím, že k tomu není potřeba dodávat vůbec nic.



■ ***Vraťme se ještě na chvíli k divadlu. Kde Vás teď můžeme vidět? Míváte ještě někdy i trému?***

Hraji v různých divadlech v Praze, v divadle v Uherském Hradišti, jezdím i na zájezdová představení po celé republice. Můj diář je plný půl roku dopředu. Těší mě, že bývá vždy vyprodáno. Ptáte se na trému. Ne, miláčku, tu už nemám, po tolika letech hraní. Spíš takový pocit zodpovědnosti, aby se to lidem líbilo, když už přijdou a zaplatí. Vážím si diváků, jsou pro divadlo tím nejdůležitějším, bez nich by herci neexistovali.

Jak jsem se dostala do Uherského Hradiště? Spolu s Naděnkou (Konvalinkovou) jsme byly pozvány jako hosté na muzikál, který tam inscenovali podle filmu Adéla ještě nevečeřela, v němž jsme obě hrály. A tam jsem se potkala s hercem Josefem Kubáníkem. Padli jsme si do oka, ihned jsem poznala, že jsme naladěni na stejnou vlnu. A přestože je o dvě generace mladší, rozumíme si, vzniklo mezi námi velmi důvěrné kamarádství. Připravili jsme hru Harold a Maud, je velmi úspěšná. Před nedávnem měla v Uherském Hradišti premiéru

i naše druhá společná hra Oskar a růžová paní. Mimo to hraju ve hře Tři na lavičce, Štika k obědu, Víš přece, že neslyším, když teče voda, či Ženich pro Opalu s panem Lipským. No a tady v Rokoku pořád

Fialové Květy štěstí, který za chvíli začíná.

Paní Fialová vytahuje líčidla, zbývá čas na poslední otázku. Nepoložím ji, nechám poslední slova na ní...

Když dostanu nějaký dárek, není důležité, jak je hodnotný, má pro mě cenu dárce. Když jím, není důležité co, ale s kým. Všichni potřebujeme lásku, věřme v ni, hledejme ji. Přemýšlejme o cestách, kudy jít, co je správné. A i když se nám někdy



může zdát, že život je těžký, pamatujme: Když se zavřou jedny dveře, jsou poblíž otevřené jiné...

Vážená paní Fialová, děkuji Vám za sebe, za naše čtenáře. Mnohé určitě přimějete k zamyšlení, k zastavení, k ohlédnutí. Přeji Vám hodně zdraví a hodně štěstí.

Připravila **Eva PROCHÁZKOVÁ** ■
Foto: autorka a Josef Louda

Bezdomovců bude přibývat?



Bezdomovci. Tímto termínem jsou označováni lidé, nemající domov či možnost dlouhodobě využívat nějaké přístřeší. V Praze jsou jich až 4 tisíce. Nežijí jen na ulici, ale i v různých azylových domech, takže je často od ostatních ani nedokážeme odlišit. Mnozí se ke svému bezdomovectví odmítají i přiznat.

Na bezdomovce, byť někteří občas razí svým zjevem, jsme si jaksí už zvykli. Píše se o nich většinou až v černé kronice. Jako v letošní zimě, kdy se oběťmi rekordních mrazů stali většinou lidé bez přístřeší.

Bezdomovci jsou problémem hlavně velkých měst. Lidé se podle odborníků ocitají „na ulici“ kvůli různým faktorům: materiálním, osobnostním, vztahovým či institucionálním. Ztráta domova je podle nich většinou souhrou negativních faktorů. Mezi ohroženými jsou neúplné rodiny, rodiny s vyšším počtem dětí, senioři a lidé opouštějící instituce. V důsledku bezdomovectví se k jmenovaným příčinám přidávají další, které bezdomovcům brání, vrátit se k normálnímu životu.

Zatímco příčiny jsou různé, jisté je podle odborníků jedno: pokud se problémy nebudou včas řešit, bude bezdomovců přibývat. Jen v Praze by mohl jejich počet v příštích letech vzrůst až na trojnásobek. Před podobným dramatickým vývojem varuje koncepce pro řešení bezdomovectví, kterou si nechal zpracovat pražský magistrát: „Když odhady promítneme do roku 2014, dostáváme se k přibližně 6 600 bezdomovců v Praze, v roce 2020 pak dokonce ke 13 000 bezdomovců,“ tvrdí autoři studie. Varovné odhady přicházejí v době, kdy tržní hospodářství v Evropě prochází kri-

zí, jejíž rozsah a dopady není dnes nikdo schopen předpovědět. Skutečností je, že se zhoršuje sociální postavení celých skupin obyvatelstva. V Praze bylo např. zjištěno, že přibývá seniorů a invalidních důchodců, kterým zbývá po zaplacení nájemného méně, než aby se třikrát denně najedli...

Jedním z předních odborníků, který se v ČR profesionálně zabývá problematikou bezdomovectví, je předseda a ústřední ředitel charitativní organizace Naděje Mgr. Ilja Hradecký. DS ho požádala o rozhovor na toto palčivé téma.



Mgr. Ilja Hradecký

■ Obecně se šíří názor, že mezi bezdomovci jsou hlavně lidé, kterým tento styl života vyhovuje nebo příliš nevadí. Opticky to tak i často vypadá. Jaká je skutečnost a dá nějak procentuálně určit, kolik je takových „profesionálních“ bezdomovců? Ví se nějak blíž, jaké mají motivy?

Nevím, z čeho vznikl mýtus, že by pro lidi, kteří přijdou o domov, bylo charakteristické, jako by si v létě v zimě libovali ve spaní na ulici. Pravděpodobně něco neseme v sobě z dřívějška, kdy byli lidé bez domova cejchováni a kriminalizováni jako příživníci. Ale zřejmě se ptáte na tu menšinu, která je viditelná. Ta zbývající většina, kterou veřejnost nerozezná, se svým životním stylem příliš neliší od lidí bydlících. Ale je pravda, že lidé, kteří jsou bez domova delší dobu, kdy se jim nedaří, kdy jsou veřejností nebo úřady odmítáni,

po čase rezignují. Myšlení na ulici se mění už po dvou, třech týdnech. Když nepřijde v krátkém čase pomoc nebo podpora, když člověk nenajde cestu k sociálním službám, pak snadno rezignuje. Ti, kteří jsou na ulici, kteří spí venku, ti jsou většinou bez domova už dlouho, více let. Při jedné anketě asi před pěti lety jsme zjistili, že méně než půl procenta je takových, kteří jsou se svým současným stavem spokojeni. Pro život bez domova nejsou „motiv“; jsou jen okolnosti, které člověka na ulici dostanou, subjektivní nebo objektivní. Velkým „zdrojem“ bezdomovců jsou např. dětské domovy.

■ Bezdomovectví není tedy hlavně problémem normální život odmítajících problémových jedinců, ale společnosti. Jaké jsou jeho hlavní příčiny?

Nelze o příčinách mluvit jednoznačně, každý lidský příběh je jiný, ke dnu se člověk dostává různými cestami. Příčiny bezdomovectví jsou jak subjektivní, tak objektivní, spouštěcím mechanismem zpravidla bývá souhra několika příznaků. Obecně se mluví o materiálních, osobnostních, vztahových a institucionálních faktorech, z materiálních zejména ztráta práce, nezaměstnanost, zadluženost, exekuce na majetek; z osobnostních oslabené fyzické, psychické nebo mentální zdraví, zdravotní postižení, osobnostní nezralost, nedostatečné vzdělání a kvalifikace, osamělost, úraz s následky; ke vztahovým patří rozpad manželství nebo rodiny, mezigenerační neshody, nechtěné těhotenství; institucionálními jsou propuštění z věznic, z dlouhodobé léčby a co je nejhorší, to je opuštění dětské instituce, např. dětského domova.

■ *Dá se odhadnout, jaký podíl mezi bezdomovci tvoří senioři v důchodovém věku a kolik lidí nad 55 let, kteří dnes v případě ztráty práce nemají téměř šanci získat novou?*



Podle posledního sčítání bezdomovců v Praze v roce 2010 (na objednávku

u vchodu, pak skončí na ulici. A ještě jedna věc je charakteristická: ženy mají menší tendenci své bezdomovství demonstrovat.

■ *Odráží se nějak v problému bezdomovectví skutečnost, že 9 z 10 lidí, kteří jsou podle statistických údajů chudí, jsou ženy nad 65 let?*

Nepozorujeme to.

■ *Jste spoluautorem studie, která předpovídá zhoršení situace v příštích letech. Můžete uvést hlavní důvody, proč nárůst počtu lidí bez domova očekáváte?*

Zjednodušeně identifikujeme dvě základní cesty k bezdomovectví. První souvisí s nízkými kompetencemi sociálními, kulturními a ekonomickými již z dětství, které člověka vedou do sociálního vyloučení, na ně pak navazuje nízké vzdělání, malá nebo žádná kvalifikace a různé střety se zákonem.

roce vytvořila dlouhodobá koncepce. MPSV vypsal projekt, kterým se bude řešit koncepce na národní úrovni. Vím o dalších městech, větších i menších, která se problematikou vážně zabývají. Současná situace má však svou příčinu v dvacet let zanedbané sociální práci především měst a obcí, někteří lidé jsou na ulici deset i dvacet let. Proto čím dříve se bude řešení odkládat, tím bude nákladnější. A již v současné době právě nedostatek finanční podpory poskytovatelé sociálních služeb pocítí. Nebude-li stát do služeb dostatečně investovat, vymstí se to v budoucnu.

■ *Mnozí lidé, když slyší nepříjemnou kritiku, říkají, že kritizovat je jedna věc, a nabídnout schůdná řešení druhá. Tak se tedy ptám: Jaká řešení vidíte vy? Jsou cesty, jak se tohoto jevu, který civilizované společnosti dobrou reklamou nedělá, zbavit nebo ho aspoň zmírnit?*



MHMP zpracovala ABL) bylo publikováno, že mezi lidmi bez domova je podíl osob nad 65 let 2 %, ve skupině 56-65 let 16 %.

■ *Ve světě platí, že zhruba 80 procent bezdomovců jsou muži. Čím je to dáno a je tomu tak i u nás?*

Ženy bez domova lépe tuto situaci častěji skrývají. Když přijdou o domov, snaží se přebývat u příbuzných nebo přátel, když to nejde, tak se přistěhují k nějakému muži (snadněji než obráceně muž k ženě). Mladší ženy bývají doprovázeny dětmi a v odpovědnosti za ně intenzivněji hledají ubytování. Také k bytu se snadněji dostanou matky s dětmi než osamělí muži. Naopak, když se rozpadne manželství, tak častěji odchází z domova muž. Důvodem taky bývá, že muž po návratu z vězení najde na svém místě jiného a vyměněný zámek

Druhá je spojena s vývojem životních potřeb ve vztahu k možnostem domácností, nevhodné hospodaření na dluh, spotřeba převyšující příjmy. V případě nezaměstnanosti, zejména dlouhodobé (nebo nemoci), nemožnosti splácet dluhy nastává neschopnost vzniklou situaci řešit. Následuje rozpad rodiny, úniky do deviací, až ke ztrátě bydlení. Konkrétní data lze těžko v rámci České republiky odhadnout, situace se liší podle regionů, jejich hospodářské síly, nezaměstnanosti, působení samospráv, krajové religiozity a souvisejícímu vztahu k soudržnosti rodiny atd.

■ *To, že problém existuje se ví. I to, že v budoucnu by se mohl ještě zvětšit. Jak hodnotíte reakci odpovědných na tato fakta?*

Zdá se, že veřejná správa si vážnost začíná uvědomovat, v Praze se v loňském

Neexistuje jednoduché řešení. Je nutná synergie sil, propojit města a obce s kraji a státem, přizvat k řešení soukromý sektor, vedle sociálních služeb zapojit zdravotní péči, vzdělávání, nabídku kvalifikace a zaměstnání. Ale hlavním problémem lidí bez domova je absence bydlení, proto tím nejdůležitějším je nabídka bydlení, nejen nocování nebo krátkodobé společné ubytování. Nabídnout dostatečnou kapacitu sociální práce a sociálních služeb. Nejdůležitější je prevence, předcházení ztráty domova je neefektivnější, proto je nutná sociální intervence v domácnostech, dokud ještě jsou v bytě. A pro ty, kteří už se dostanou na ulici zajistit rychlé bydlení, dokud ještě neztratili návyky běžného způsobu života.

Ptal se **František VONDERKA** ■
Foto: autor a archiv

V roli svědka u soudu

Z dopisu čtenáře: Obracím se na vás ve věci, která mě trápí. Jde o mého nezletilého vnuka, který má jít k výslehu k soudu. Sám vím, že je to velmi stresující a nepříjemné stát před těmi, kteří tam sedí, a navíc před tím, proti komu svědčí. Prosím tedy o radu, zda je možné, aby měl vnuk možnost mluvit bez přítomnosti obžalovaného. Jde o to, že ho viděl krást a já se bojím, aby se mu později nemstil. Vnuk z toho má také strach. Děkuji.

Musíme rozlišit dvě situace, protože jste neuvedl věk vašeho vnuka, pouze jste sdělil, že je nezletilý. Právní úprava rozlišuje děti do 15 let a děti ve věku 15–18 let. V případě, že vnuk nepřekročil hranici 15 let věku, vztahuje se na něho právní úprava, která klade důraz na to, aby byla šetřena jeho osobnost. Jde o svědectví o skutečnostech, jejichž oživování v paměti by vzhledem k věku mohlo nepříznivě ovlivňovat jeho duševní a mravní vývoj. Takový výslech se zpravidla provádí jen jednou na policii, tedy v přípravném řízení, a jen tehdy, pokud je to nezbytné. Poté se výslech u soudu již neopakuje. Pokud má vnuk věk do 15 let a již vypovídal na policii, což předpokládám, neměl by u soudu již vypovídat. Soudce má možnost přechíst protokol z policie. Znamená to, že výslech svědka do 15 let se má provádět šetrně a tak, aby výslech v dalším řízení už nebylo třeba opakovat. Vyšetřovatel by měl k výslehu přibrat pedagoga, sociální pracovníci, kurátorku pro děti nebo jinou osobu, která má zkušenosti s výchovou mládeže a která by se zřetelem na předmět výslehu a stupeň duševního vývoje vys-

lýchaného dítěte přispěla k správnému vedení výslehu. Vše slouží k tomu, aby bylo dosaženo získání potřebných informací při co nejmenším stresování dítěte.



Má-li váš vnuk více než 15 let, bude s ním zacházeno a jednáno jako s kterýmkoliv jiným svědkem. I v tomto případě však může soud svědka vyslechnout v nepřítomnosti obviněného a to v případě, že je důvodná obava, že svědek v přítomnosti obžalovaného nevypoví

pravdu, což lze předpokládat, pokud se ho vnuk bojí. Je to však na úvaze soudu. Taktéž k tomu může soudce přistoupit, pokud je vnuk blízký věku 15 let nebo jemu či osobě jemu blízké hrozí v souvislosti se svědectvím vážné nebezpečí. Opět by to mohlo ve vašem případě přicházet v úvahu, ale znovu opakuji, že o tom, zda to připustí či ne, rozhoduje soud. Nevím ani, zda se jednalo o krádež např. ve škole, tedy krádež dítěte, nebo zda krádež provedl známý recidivista, což bude jistě mít vliv na to, jak soudce rozhodne o způsobu provedení výslehu.

Doporučuji tedy rodičům, jako zákonným zástupcům, aby se obrátili na soudce s žádostí o výslech v nepřítomnosti obžalovaného. Je třeba uvést důvody, proč se domnívají, že by takový postup byl vhodný. Soudce rozhodne, zda jsou pro výslech svědka v nepřítomnosti obžalovaného splněny podmínky.

Právní poradnu DS vede
JUDr. Zdeňka VEJVALKOVÁ ■

Co byste také měli vědět

Svědectví hraje velmi významnou úlohu při dokazování, v občanských i trestních sporech. Svědek je zde osoba, která není stranou sporu ani zaměstnancem soudu. Pokud psané a vůbec hmotné důkazy chybí, může být svědectví jediným a tedy nenahraditelným důkazem. Proto **v historických i moderních právních systémech platí svědecká povinnost:** občan, který něco důležitého o sporné věci ví, je povinen svědectví poskytnout. Povinnost svědčit se nevztahuje na osoby, jež jsou v dané věci vázány státním nebo stavovským tajemstvím (například lékařským, zpovědním a podobně)

a na případy, kdy by svědek mohl svým svědectvím uškodit sobě nebo osobě blízké.

Svědka musí vypovědět **to, co je mu známo o skutečnostech důležitých pro soudní rozhodnutí.** A musí to **vypovědět pravdivě.** Na rozdíl od účastníků řízení svědkovi za nepravdivou výpověď hrozí **nebezpečí trestního stíhání pro trestný čin krivé svědecké výpovědi a trest odnětí svobody ve výši šest měsíců až tři roky nebo peněžitý trest.**

Pokud by svědek způsobil krivou svědeckou výpověď **zvlášť závažný následek,** například by někdo přišel o majetek značné hodnoty nebo by byl odsouzen k vysokému trestu, hrozí mu dokonce **trest odnětí svobody ve výši dva až deset let.**

Chcete si udržet dobrý zrak do vysokého věku?

Oči vyžadují ochranu zejména od středního věku, kdy se zvyšují rizika takových onemocnění, jako je věkem podmíněná makulární degenerace. Při této závažné nemoci dochází k odumírání smyslových buněk sítnice a postupné ztrátě ostrého vidění. Lidé nemohou číst, sledovat televizi, řídit a jen s obtížemi rozeznávají známé tváře.

Právě žluté skvrně na sítnici, díky níž vidíme ostře a barevně, je třeba věnovat největší pozornost. Před nežádoucími vlivy ji ochraňují dva pigmenty: lutein a zeaxanthin. Tyto karotenoidy pohlcují modré světlo, spektrum škodlivých paprsků obsažených ve slunečním světle, a neutralizují volné radikály, jež působením slunečního záření vznikají. Fungují tedy jako jakési „vnitřní sluneční brýle“. Pokud se naruší tento přirozený obranný mechanismus, ať už vinou celoživotního nezdravého životního stylu nebo i dědičných faktorů, dojde k poškození buněk sítnice a následně k rozvoji věkem podmíněné makulární degenerace.

Speciální výživa pro oči

Chceme-li se o oči skutečně správně starat, je potřeba věnovat zvláštní pozornost výživě a vyhledávat potraviny, kde se lutein a zeaxanthin jako přirozené barvivo vyskytují. Optimální jsou třeba papriky, borůvky, mango, listová zelenina. Oční tkáň a oční buňky potřebují ke své funkci kromě obou karotenoidů také vitaminy A, C, E a minerály selen a zinek.

Otázky a odpovědi

Je možné snížit riziko vzniku věkem podmíněné makulární degenerace?

Základem prevence VPMD je udržování zdravého životního stylu a vyloučení největších rizikových faktorů, jimiž jsou nadváha, kouření, vysoký

krevní tlak a působení UV záření. Velmi důležitá je rovněž pestrá strava bohatá na karotenoidy a vitaminy, které mají ochranný vliv na sítnici.

Jaká by měla být denní spotřeba luteinu a zeaxanthinu?

Doporučovaná denní dávka luteinu je 6 mg, což odpovídá zhruba 100 g špenátu, zeaxanthinu pak 0,5 mg. Kvalitní doplňky stravy mají tu výhodu, že jsou očím šitý na míru, a tak obsahují nejen denní dávku obou těchto látek, ale i důležité vitaminy E a C, selen a zinek.

Kdy je vhodné začít s užíváním doplňků stravy?

Doplňky stravy lze zvážit v případě, pokud je vám více než padesát let, trpíte nadváhou, vysokým krevním tlakem, kouříte, ve vaší rodině se vyskytla makulární degenerace nebo vám již lékař poškození sítnice diagnostikoval.

Více na www.ocuvite.cz



Doplňek stravy

K DOSTÁNÍ VE VAŠÍ LÉKÁRNĚ

www.ocuvite.cz

Ocuvite® – PRO DOBRÝ ZRAK I S PŘIBÝVAJÍCÍM VĚKEM

*Trieschmann M, et al. Changes in macular pigment optical density and serum concentrations of its constituent carotenoids following supplemental lutein and zeaxanthin: The LUNA Study, Experimental Eye Research 84 (2007) 718-728.

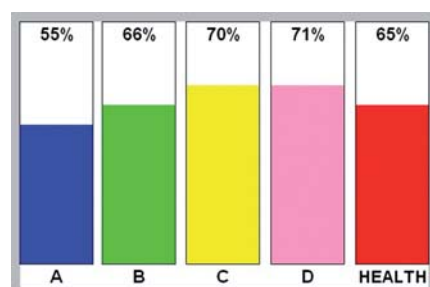
NENECHTE SVÉ OČI STÁRNOUIT

Jedním z důsledků stárnutí je slábnoucí zrak a neostře vidění. Speciální výživa očí s vědecky ověřeným účinkem* chrání Váš zrak.



Alternativní medicínu doplnil počítač

Článek v minulé Době seniorů o alternativní medicíně vzbudil rozruch. Byli jsme v redakci zahrnuti otázkami. Ze dvou důvodů: jeden byl příjemný, druhý už méně. Začnu tím druhým: v článku jsme odesílání odpovědí na soutěžní otázku, ve které jsme se ptali, po kom dostal jméno přírodní doplněk stravy Tajemství sira Antona, podmínili připojením loga Doby seniorů na straně 3. To tam ale nebylo. Někteří to řešili tak, že vystřihli logo RSČR, které tam je. Další psali a volali, že jsme pokazili soutěž. Za



Na monitoru počítače je možné vidět i toto vyhodnocení, ukazující A (modrá) – adaptační stav; B (zelená) – funkční rezervy vegetativní regulace; C (žlutá) – energetické zabezpečení, centrální regulace; D (růžová) – psychoemocionální stav; HEALTH (červená) – integrální ukazatel celkového stavu

chybu se omlouváme a soutěž, aby dostali šanci všichni, prodlužujeme do 20. dubna. Uznáme všechny správné odpovědi, které dojdou na adresu redakce, tedy i ty bez loga.

Druhý důvod rozruchu je příjemnější. Dostali jsme spoustu otázek, jak kúra, při které se zmíněný doplněk používá, vypadá v praxi. Otázky zazněly i kvůli tomu, že na rozdíl od jiných prostředků na podporu zdraví to nekončí prodejem, ale že mu obvykle předchází prohlídka zájemce a následně se sleduje, nakolik mu Tajemství sira Antona prospívá. Tato zpětná vazba vyvolala nejvíce otázek. Ptali jste se také, jak taková prohlídka vypadá, co se při ní měří atd. Nezbylo tedy než ji absolvovat. Přírodní medicína se tu spojila s moderní technikou. Systém se jmenuje DINAMIKA. Byl vyvinut v Rusku a to k rychlé kontrole zdravotní způsobilosti stíhacích pilotů. To, co se běžnými přístroji měří dny nebo přinejmenším hodiny, je tady otázkou minut. Zájem ve světě systém vzbudil nejen proto, že šlo o žhavý výzkum pro armádu. Odborníci tuto moderní novinku chtějí co nejrychleji využí-

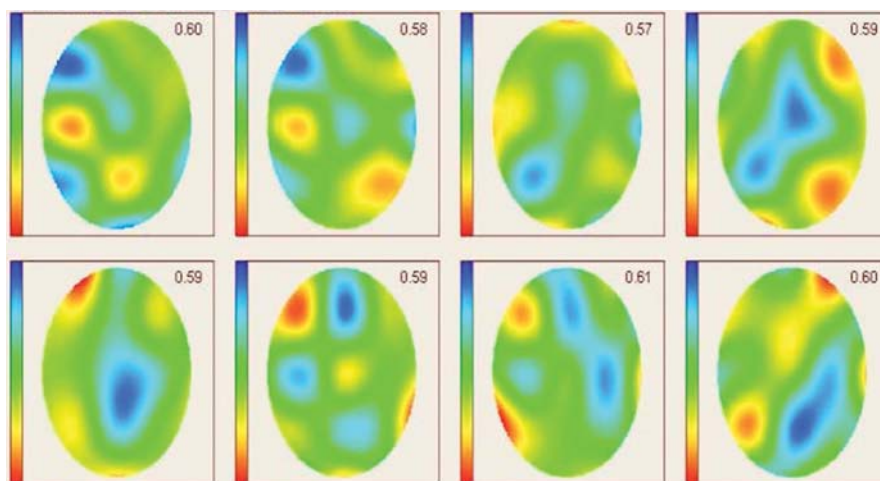
vat i v civilním sektoru, oceňují rychlost, komplexnost a přesnost měření.

A co se během prohlídky tedy děje? Laik vidí zařízení na měření krevního tlaku (to se děje hned na začátku prohlídky), svorky, které se připojují k zápěstí a jsou kabelem propojeny s laptopem, na jehož obrazovce se po měření EKG následně objevují různá vyhodnocení. Jako laik jsem přístrojům samozřejmě nerozuměl, vím jen, že zařízení už jsem viděl i v ČT, kde lékaři specialisté chválili jeho velkou přesnost. Prof. Jiří V. Ligotzký mi vysvětlil, co systém s názvem DINAMIKA, který staví na technologii využívané k analýze biorytmů – tzv. fraktální analýze, dokáže. Pochopil jsem, že umí hodnocení stavu srdce, oběhového systému, vegetativního a centrálního nervového systému a prokazuje případné odchylky od normálu. Informuje i o spotřebě energie organismu a díky zpětné vazbě i o využití samoregulace organismu. Na monitoru počítače můžete mj. vidět i mapu aktivity mozkové činnosti či grafický ukazatel funkčního stavu organiz-



Šéfredaktor DS během prohlídky s pomocí systému DINAMIKA.

Prohlídka v sídle Genesys Europe stojí běžně 800 Kč. Čtenáři DS měření s využitím systému DINAMIKA mohou absolvovat za polovinu a to bez ohledu na to, zda se na jeho základě následně rozhodnou pro očistnou kúru organismu s pomocí doplňku Tajemství sira Antona či nikoliv. Podmínka je jediná: každý zájemce o prohlídku musí přinést časopis Doba seniorů s tímto článkem (čili nelze použít pro skupinu). Kromě prohlídky získají zájemci i autogram žáka Prof. Dr. Sira Antona Jayasuriy



Na monitoru lze vidět i grafické znázornění aktivity mozkové činnosti v určitém časovém úseku

mu, který je znázorněn v podobě semaforu, takže ho pochopí i laik, pokud ví, že barva zelená určuje výborný funkční stav, zelená se žlutou dobrý funkční stav, samotná žlutá pak uspokojivý stav atd. Červená znamená, že je zle a je třeba změna, důvodem k znepokojení je už žlutá s červenou. Jak uvedla televize, důmyslný program stojí více než milion korun. I když celkově přináší vedle zjevného zjednodušení i úspory, není tedy zadarmo.

ze Srí Lanky, profesora Ligotzkého. Případné otázky tentokrát nesměřujte do redakce, ale ptejte se přímo u zdroje informací, tj. u paní Blanky Šabatové z Genesys Europe (můžete jí psát na e-mail: b.sabatova@genesys-europe.net, nebo volat na 255 713 186 či 774 835 914). U ní si také můžete domluvit termín měření, bez této rezervace není návštěva možná.

(red) ■

Senioři studují tělocvik

Hýbat se, hýbat se, hýbat se, to je pro většinu nás seniorů možná důležitější, než okřídlené učit se, učit se, učit se. A tak kdo měl v mládí ve škole nejraději tělocvik, toho letošní program takto zaměřených kurzů liberecké Univerzity třetího věku přímo nadchne. Pořádá je katedra tělesné výchovy Fakulty přírodovědně-humanitní a pedagogické zdejší Technické univerzity. V letošním akademickém roce byly z celkového počtu třiceti kurzů tři kurzy tělovýchovné. Už pětiletou tradici má kurz pohybových aktivit, který vede Mgr. Helena Rjabcová. Během dvou hodin týdně si cvičenci vyzkoušejí promyšlené sestavy cviků, zaměřené na zlepšení pohyblivosti a zvýšení kondice. Cvičí se při hudbě a pro zpestření se používají například i oblíbené bosu – nafukovací kopule – pro relaxační, posilovací a balanční cviky.

Novinkou loňského akademického roku byla zdravotní tělesná výchova. Pro velký zájem o cvičení zaměřené na prevenci bolestí páteře, uvolnění a posilování při svalových disbalancích jsou letos otevřeny dvě skupiny po patnácti zájemcích. Předcvičuje Mgr. Alena Suchardová, emeritní učitelka katedry tělesné výchovy, která díky svým profesionálním zkušenostem i vlastním seniorskému věku přesně ví, které tělesné partie je třeba udržovat stále pružné a pevné. „Naším cílem je uvolnit a rozhýbat klouby, dostat do krve správné držení těla, zpevnit svaly kolem páteře,“ shrnuje Mgr. Suchardová. Cvičí se bez hudby, v příjemném šeru, třeba i se zavřenýma očima, aby si člověk prožil, který zkrácený sval právě protahuje a který ochablý naopak posiluje.

Letos poprvé se objevila v programu liberecké Univerzity třetího věku jízda na stacionárním kole s dopro-

ventanti? Zkrátka: jsou nadšení. Někteří chodí cvičit na univerzitu již několik let,



Mgr. Rjabcová dbá na přesné provedení cviku



Část cvičební lekce probíhá na karimatkách

vodem hudby, známý spinning. „Vyšli jsme vstříc seniorům, kteří toužili po modernějších pohybových aktivitách pro udržení zdatnosti eventuelně pro redukci váhy,“

sdělila Mgr. Jitka Pačtová, vedoucí Centra dalšího vzdělávání TU v Liberci. Odborný asistent PaDr. Jiří Dygrín k tomu dodává: „Spinning byl pojat jako pětasedmdesátiminutový trénink. Součástí tohoto bloku neby-

la samozřejmě jen jízda na kole, ale také protažení a uvolnění svalů. Sporttesty hlídaly každému z účastníků intenzitu zátěže, takže bylo vyloučeno, že by mohlo dojít k nezdravému přetížení organismu, kdybychom dali jen na subjektivní pocity.“

A jak hodnotí kurzy sami frek-

Předcvičuje Mgr. Suchardová

dopřejí si i dva kurzy najednou. Oceňují zejména odborné vedení jednotlivých lekcí i jednoduchou vlastní přípravu – vždyť stačí sbalit do batohu tričko, tepláky a boty do tělocvičny. Zajímavá je i cena. Školné na čtrnáct týdnů stojí důchodce



Každé lekci předchází rozcvička.

900 Kč. Pokud účastník ještě není v důchodu, jeho úhrada je dvojnásobná, avšak stále ještě zdaleka nedosahuje nákladů na cvičební hodinu ve většině fitcenter v krajském městě.

Věk posluchačů Univerzity třetího věku TU v Liberci je 50 až 87 let, z 85 % jsou účastnicemi ženy. Přihlášky na příští akademický rok (začne v říjnu) začne škola od července 2012 rozesílat zájemcům, kteří jí pošlou svou poštovní adresu.

Jana VOKATÁ ■

Foto: autorka

Potkaly se peníze s kasou

Když se setkají staří známi, jde o významný okamžik. Zvláště když jsou stej-

obchodu z Bratislavy. Že nejde o ledajakou akci, dokazuje, že na vystavení osmnácti starých, historických obchodních

pokladen, Karlovy Vary čekaly více jak rok v pořadí, než se putovní výstava dostala do západočeského lázeňského města.



ného ročníku narození, pocházejí ze stejné doby a jsou na sebe životně závislí. A to se stalo právě 29. února roku 2012 ve třech výstavních sálech při vernisáži výstavy v muzeu v Karlových Varech.

„Platím“ je název expozice historických pokladen z Muzea

A není to žádný div. Podobné výstavy organizuje muzeum ze Slovenska na téma obchodu po různých městech v Čechách více. Třeba pod názvem „Obchod pana Bajzy...“ a vždy s velkým úspěchem.

Karlovarská výstava dostala do vínku ještě něco více. Samotné kasy doplněné o dvě „sestřičky“ z muzea v Sokolově, z nichž jedna byla vyrobená v nedalekém Chodově, byly tak nějak „prázdné“. Pořád tam něco scházelo... Až na to přišel kurátor výstavy pan Nedvěd: „Chce to peníze! Ty peníze k těm pokladnám patří!“

Proto ve vitrinách, vedle překrásných, masivních pokladen, zdobených různými ornamenty a rytinami, shlédnete kovová a papírová platidla z let 1900 až 1948. Většina kovových krasavic pro úschovu peněz pochází od firmy National. Jsou však zde též skromnější peněžní „babičky“ od firmy Krupp z Německa a další.

Výstava potrvá v budově muzea Karlovy Vary do 29. dubna 2012 a stojí za shlédnutí. Uvidíte zde krásu zaslých časů, kde by se naše babičky a dědové cítili jako doma.

Jiří MIKA ■

Cestovní kancelář LOTOS

ŘECKO CHALKIDIKI STAVROS

CK LOTOS Chvalatice ve spolupráci s DOBOU SENIORŮ pro Vás připravila jedinečnou nabídku pobytu u moře ŘECKO - STAVROS - 12 - 14 dní, apartmány u moře s bazénem

KOMPLEX FILIPOS - cena poukazu za 1 osobu

Termín	Cena za poukaz
9. 6. - 20. 6.	7.500,- Kč
18. 6. - 29. 6.	7.900,- Kč
27. 6. - 8. 7.	8.300,- Kč
6. 7. - 17. 7.	8.500,- Kč
15. 7. - 26. 7.	8.500,- Kč
24. 7. - 4. 8.	8.500,- Kč
29. 8. - 9. 9.	8.500,- Kč
7. 9. - 20. 9. (14 dní)	8.300,- Kč
18. 9. - 1. 10. (14 dní)	8.500,- Kč

KOMPLEX ZOJA - cena poukazu za 1 osobu

Termín	Cena za poukaz
18. 6. - 29. 6.	7.400,- Kč
27. 6. - 8. 7.	7.800,- Kč
6. 7. - 17. 7.	8.000,- Kč
15. 7. - 26. 7.	8.000,- Kč
2. 8. - 13. 8.	8.000,- Kč
11. 8. - 22. 8.	8.000,- Kč
7. 9. - 20. 9. (14 dní)	8.000,- Kč
18. 9. - 1. 10. (14 dní)	8.000,- Kč

obsahuje dopravu, ubytování, povlečení, spotřebu veškerých energií, pobyt, taxi, používání bazénu včetně lehátek, pojištění CK proti úpadku

AKCE Při záslání vyplněné smlouvy do konce března, či vyplnění smlouvy na našich www.cklotos.cz a uvedení do informací pro CK: „DOBA SENIORŮ“ je sleva u plně platících 800 Kč, u seniorů nad 60 let a invalidů 1000,- Kč. Dítě s 2 platícími do 6 let ZDARMA, do 10 let platí pouze paušál 4000 Kč.

POBYTOVÝ 14 DENNÍ ZÁJEZD ŘECKO - STAVROS

Nabídka pro hendikepované a seniory Termín 18. 9. - 1. 10. 2012

CENA 6500,- Kč dospělá osoba, dítě s 2 platícími do 6 let zdarma, do 10 let 4000,- Kč paušál

TYTO CENY PLATÍ PRO VŠECHNY OSOBY STARŠÍ 60 LET, HENDIKEPOVANÉ A JEJICH DOPROVOD!

Termín 18. 6. - 29. 6. 2012 (12 dní) CENA 6000,- Kč dospělá osoba

Cena obsahuje: Dopravu, ubytování, pobytovou taxi, povlečení, používání bazénu včetně lehátek, pojištění CK proti úpadku u ČPP a.s.

CK LOTOS: Hornická čtvrt 113, 533 12 Chvalatice, skype: ck.lotos
tel./fax/zaznamník: +466 985 652, mobil NONSTOP 737 789 925

www.cklotos.cz

Jubilejní výstup na Říp

V sobotu 14. dubna pořádá Společnost Parkinson, o.s., již 5. jubilejní výstup nemocných Parkinsonovou chorobou na horu Říp. Společným výstupem na vrchol Řípu, na kterém uvítají samozřejmě i další zájemce a sympatizanty, chtějí nejen připomenout 15. světový den Parkinsonovy nemoci, připadající letos na středu 11. dubna, ale také upozornit širokou veřejnost na problematiku tohoto závažného onemocnění centrální nervové soustavy.

Nemoc, která v České republice postihuje kolem 20 000 lidí, se může zpočátku projevit netypicky, například bolestmi ramen a zad, pocity tíže končetin nebo poruchami spánku. Později se objevuje také třes, ztuhlost, zpomalené pohyby a poruchy stoje a chůze. Přestože se onemocnění obvykle projevuje po 60. roku věku, lékaři každý rok diagnostikují i několik případů 35letých pacientů.

Příčinou onemocnění je předčasné odumírání mozkových buněk, které produkují dopamin.

Tím se výrazně narušuje přenos povelů z mozku ke svalům, což se navenek projevuje omezeným pohybem, klidovým třesem nebo ztuhlostí. Onemocnění není zcela léčitelné, i když podávání léků nebo

zavedení neurostimulátoru dokáží pacientům významně pomoci.

Den Parkinsonovy nemoci se po celém světě připomíná v den výročí narození britského lékaře a chirurga Jamese Par-



kinsona, který nemoc popsal jako první už v roce 1817. Ve světě trpí touto zatím nevyléčitelnou nemocí kolem 4 milionů lidí, z toho 1,6 milionů pacientů pochází z evropského kontinentu. Parkinsonova nemoc například postihla papeže Jana Pavla II., malíře Salvatora Dalího nebo boxera Muhammada Aliho.

Společnost Parkinson, o.s. (kontakty: Volyňská 20, 100 00 Praha 10, tel.: 272 739 222, e-mail: kancelar@parkinson-cz.net) sdružuje lidi potýkající se



s Parkinsonovou nemocí a upozorňuje na jejich problémy již od roku 1994. Pro nemocné společnost organizuje rekondiční pobyty

a v rámci 21 regionálních klubů společná cvičení, logopedické terapie, kulturní a sportovní akce. Povědomí odborné i široké veřejnosti se snaží zvyšovat prostřednictvím časopisu Parkinson a webových stránek www.parkinson-cz.net.

Společnost Parkinson je členem Evropského sdružení Parkinsonovy nemoci (EPDA). Členství ve společnosti je bezplatné.

(red) ■

Foto: Společnost Parkinson

TIPY LETEM

Z dubnové nabídky vlastivědných vycházek a přednášek Pražské informační služby (PIS) pro Pražany a návštěvníky hlavního města jsme vybrali:

1. ne. Vyšehrad. Prohlídka areálu včetně hřbitova a kasemat, podzemních chodeb někdejší barokní pevnosti. Připomeneme si také nejznámější legendy i záhadu Čertova sloupu. Začátek ve 14:00 před kostelem sv. Petra a Pavla. Cena 100/70 Kč.

4. st. Do nitra pražského orloje – přednáška. Jedinečná příležitost vyslechnout si vše nejen o historii staroměstského orloje, ale především o jeho mechanickém ústrojí z úst současného orlojníka, který pro firmu L. Hainz, s.r.o. pečuje o pražský orloj. Omezená kapacita sálu na 30 osob. Začátek v 17:00 v sále PIS, Arbesovo nám. 4, Praha 5, v přízemí. Cena 100/70 Kč.

7. so. Národní divadlo. Celková prohlídka vybraných prostor nás zavede k základním kamenům, do hlediště a hlavního foyer, kde můžeme obdivovat díla umělců generace ND. Začátek každou půlhodinu od 8:30 do 11:00 před vchodem do historické budovy. Objednané skupiny nad 15 osob mají přednost. Cena 140/100 Kč. (Stejná akce také 8., 14. a 29. 4.)

8. ne. Malostranská beseda. Prohlídka vybraných prostor bývalé Malostranské radnice. Omezený počet účastníků na 35 osob. Začátek ve 14:00 před vchodem do Malostranské besedy (Malostranské náměstí 21, Praha 1, Malá Strana). Cena 100/70 Kč.

14. so. Po Zámeckých schodech. Vycházka z Hradčanského náměstí až na Malou Stranu. Povíme si o zajímavostech této komunikace a připomeneme tzv. jižní cestu na Pražský hrad. Začátek ve 14:00 u sochy T. G. Masaryka na Hradčanském náměstí. Cena 100/70 Kč.

15. ne. Franz Kafka Muzeum. Komentovaná prohlídka expozice „Město K. Franz Kafka a Praha“ nabízející dosud nevystavované exponáty. Omezený počet účastníků na 25 osob. Začátek v 10:00 před vchodem do muzea (Cihelná 5b, zastávka tram. č. 12, 18, 20, 22 a metra A „Malostranská“). Cena 100/70 Kč + vstupné do muzea 180/120 Kč (senioři nad 65 let, studenti, děti).

21. so. Dům U Černé Matky Boží. Vejděte s námi do prostor, kde i tvary nábytku, tapet či nádob určovala pravidla kubizmu. Omezený počet účastníků na 25 osob. Začátek v 10:00 před vstupem do objektu (Ovocný trh 19, Praha 1). Cena 100/70 Kč + vstupné do objektu 100/50 Kč.

25. st. První dámy Československa aneb ženy prezidentů – přednáška. Být manželkou prezidenta znamená nejen umět reprezentovat svou zemi, ale také být životní oporou muže ve výjimečném postavení. Příběhy žen, které prožily výjimečné životy. Omezená kapacita sálu na 30 osob. Začátek v 17:00 v sále PIS, Arbesovo nám. 4, Praha 5, v přízemí. Cena 100/70 Kč.

28. so. Nordic walking s vycházkou Bohnickým údolím. Profesionální instruktor předvede základ správného provozování „Nordic walking“. Poté se s průvodkyní a instruktorem vydáme na trasu podél barokního statku Vraných k původně románskému kostelíku sv. Petra a Pavla, po modré turistické značce sejdem k Vltavě a půjdeme do Podhoří k nově vysvěcené kapličky sv. Václava. Začátek cca v 9:30 na zastávce aut. č. 102 „Staré Bohnice“ po příjezdu autobusu (jede z „Nádraží Holešovice“ v 8:52). Doba vycházky včetně instruktáže cca 3 hod. Vlastní hole na Nordic walking si vezměte s sebou. Zapůjčení holí na místě za poplatek 30 Kč pouze pro předem přihlášené se vstupenkou z předprodeje! Cena 100/70 Kč.

U omezeného počtu návštěvníků akce se doporučuje využít předprodeje.

Řádky pro zdraví 3

Tajemství pивní čepice

aneb Óda na blahodárný chmelový mok

Pod pивní čepicí se skrývá nápoj s blahodárnými účinky. Dodává vodu, minerální látky, vitamíny a energii. Je nápojem pro každou příležitost, tlumí žízeň, podporuje trávení. Slouží i jako vhodný nápoj po výkonu.

Příklady ze života

■ Sekretářka trpěla žaludeční neurózou a nespavostí, doporučil jsem jí léčbu pivem, aby si večer dala k posteli láhev vychlazené plzeňské dvanáctky a před spaním ji vypila. Efekt se dostavil – dobrý spánek, žádná neuróza. Na léčbu si zvykla. Nespavost je lépe léčit pivem než „prášky“.

■ Profesorka ve škole trpěla nízkým tlakem, neurózou a točila se jí hlava. Doporučil jsem jí denně 2 půllitry piva. Pravidelně se tím řídila, tlak se srovnal a tak si také zvykla.

■ Řadu problémů jde často řešit při sklenici – tzv. „management přes hospodu“. Po dvou pivech se rozpouští stres, ruší zábrany, zlepšuje komunikace, lidé si vysvětlí věci bez emocí. Mnoho problémů vzniká totiž tím, že lidé spolu málo hovoří.

■ Po pěti pivech se dostaneme „za hranu“ a máme optimistickou náladu, z hospody odejdou z pohledu mužů všechny „ošklivé holky“, z pohledu žen všichni „oškliví chlapi“...

Studna zdraví

Živiny, minerální látky a vitamíny jako draslík, sodík, vápník, hořčík a stopové prvky, dále vitamíny B skupiny, flavonidy-antioxidanty, oxid uhličitý a hořké chmelové látky (hořčiny). Výživnou složkou jsou cukry, až 30 g na litr piva a také malé množství bílkovin. **V malém množství to je léčivý nápoj. Pro ženy vyššího věku má blahodárné minerální a hormonální účinky proti osteoporóze.**

Alkohol z piva je vstřebáván pozvolna a v malých dávkách, má příznivé zdravotní účinky. Zdravé množství piva u dospělého člověka je zhruba 0,5 až 1,5 litru denně, záleží na druhu piva a vlastnostech

konzumenta. Jeden litr piva (dle stupňů) obsahuje zhruba 30-40 gramů alkoholu. Alkohol rozpouští tuky, zlepšuje cévní oběh a trávení a omezuje vředovou chorobu. Tlumí bolest a uvolňuje napětí (má analgetické a relaxační účinky). Snižuje skleslost a zlepšuje krevní oběh, podporuje spalování tuků a cukrů na energii. Proto malá dávka dočasně povzbudí, má euforické účinky, rozpouští stres a napětí.

Při konzumaci je však třeba znát míru, nedostat se „za hranu“.

Flavonidy jsou antioxidanty a zbavují tělo škodlivých volných radikálů, snižují ucpávání cév a působí proti ateroskleróze.

Energie piva

Energeticky jeden litr piva představuje 1300 – 1500 kilojoulů, což odpovídá např. dvěma krajícům chleba (150 gramů), 100 gramům těstovin, 150 gramům vepřového, 100 gramům sýra. Deset piv by krylo naši denní potřebu energie. Ale pozor, pivo neobsahuje dostatek všech důležitých živin a množství alkoholu by bylo „za hranici“. Pokud však konzumujeme 2-3 piva denně a vydáváme energii, nejsme pitím ohroženi.

Hubnutí pivem

Obecně rozšířená představa, že po pivu se tloustne, je falešná. Samotné pivo snižuje ukládání tuků, pomáhá jejich štěpení a zlepšuje energetický metabolismus. Pitím piva, když ho nekombinujeme s nadbytkem jídla, můžeme i hubnout. Napijeme-li se, zaženeme hlad, a když máme hlad, napijeme se znovu, a i když i pak máme dále hlad, tak se znovu napijeme. Před pitím piva je dobré nastartovat spalování energie pohybem, pak si je opravdu vychutnáme. energii z jednoho piva za hodinu chůze lehce spálíme.

Neblahý vliv na přibírání kil nemá pivo, ale jeho nadměrná konzumace, kombinovaná s přejídáním a nedostatkem pohybu. Tím, že pivo zvyšuje chuť k jídlu, nás může svádět k přejídání, např. k „nočním náletům na lednici“.



Pivo je nejkonzumovanějším alkoholickým nápojem u nás. Je považováno za jeden z českých symbolů a od roku 2008 je název **české pivo** chráněn jako zeměpisné označení. Česká piva jsou totiž nejen doma, ale i ve světě považována za kvalitativní extratřidu.

Umění pít pivo

Tajemství požitku spočívá v chuti, vychlazení a uklidňujícím účinku. Výhodou i nevýhodou je, že čím více pivo pijeme, tím nám více chutná, „pitelnost“ se zvyšuje. Největší chuť dostaneme, když už bychom měli končit, zhruba po třetím pivu.

Pamatujte si:

- Dobré pivo je vychlazené pivo.
- Hranici jsou tři piva (1,5 litru) denně, půl litru na 25 kg tělesné váhy.
- Rychlost konzumace je dána skutečností, že litr vstřebáváme asi jednu hodinu, rychlejší pití znamená, že tělem jenom protéká a alkohol v těle se zvyšuje.
- Nadměrná pravidelná konzumace neprospívá a „pivní skauti“ zůstávají příkováni k pivnímu rituálu.
- Alkohol z půllitru piva odbouráme cca za 2 hodiny. Řidiči by si měli spočítat, za jak dlouho mohou bezpečně startovat.
- Doba pití je nejvhodnější jedno pivo po hlavním jídle, další večer před spaním.

red ■

Seriál připravujeme podle knihy Prof. Dr. Františka Fremutha, DrSc. „Život na hraně“ (vydalo HTF Praha) a to ve spolupráci s jejím autorem.

Příště: Sex – světlý bod života

Co říkají pranostiky

Když dubnový vítr do stodoly fučí, po žních díru nenajde.

Hrom v dubnu – dobrá novina, mráz květů více nepostíná.

Sníh dubnový jako mrva pohnojí.

■ 1. dubna

Prší-li 1. dubna, bývá mokrá máj.

Zelený čtvrtek

Je-li Zelený čtvrtek bílý, tak je léto teplé.

Velký pátek

Když na Velký pátek hřmí, na poli se urodí.

Velký pátek deštivý - dělá rok žízňivý.

Neděle velikonoční

Prší-li na Boží hod velikonoční, budou všechny neděle až do letnic deštivé.

■ 23. duben

Když na Vojtěcha prší, nebude ovoce.

Prší-li na svatého Vojtěcha, neurodí se švestky.

■ 24. duben

Před Jiřím sucho, po něm mokro.

Na svatého Jiří rodí se jaro.

Na svatého Jiří vylézají hadi a štíři.

■ 25. duben

Svatého Marka deštivo - sedm týdnů bláto.

DUBEN NESE POMLÁZKU



MĚNÍ VĚJCE ZA LÁSKU

Vybráno z kalendáře duben

1. dubna 2002 – Nizozemsko jako první země na světě legalizovalo eutanazii. Ta je obvykle definována jako usmrcení na žádost (též *asistovaná sebevražda*). Usmrcení na žádost, tedy se svolením poškozeného, stejně jako asistovaná sebevražda, je z hlediska českého trestního práva nedovoleno a je až dosud posuzováno jako vražda. Otázka přípustnosti či nepřípustnosti eutanazie není v trestněprávní nauce ničím novým, v právní vědě se tento problém diskutuje nejméně od počátku 18. století. Eutanazie není ovšem jen otázkou právní, ale zejména etickou.

5. dubna 1897 – Bylo vydáno tzv. Bade-niho jazykové nařízení, zrovnoprávňující v českých zemích oba zemské jazyky – český a německý.

11. dubna 1792 – Ve Francii spatřil v době revoluce světlo světa popravčí stroj, tzv. gilotina. Pro jeho rychlost a spolehlivost byl považován za mnohem humánnější způsob popravy než stětí hlavy mečem. Byl prosazen lékaři J. I. Guillotinem a dr. Loui-sem. Stroji se nejdříve říkalo „louison“ a „louisette“. Nakonec se ustálil název gilotina. Nešlo o nový objev: popravčí stroje

pracující na podobném principu se užívaly v Německu, Velké Británii a Itálii již před rokem 1300. Popravy gilotinou ve Francii byly veřejné, poslední se konala 17. června 1939. V českých dějinách gilotina neblaze proslula za německé okupace, kdy ji nacisté používali k popravám svých odpůrců v neblaze proslulé Pankrácké sekýrárně. Stětím tam bylo popraveno 1075 hrdinů protinacistického odboje (z toho 920 mužů a 155 žen).

12. dubna 1012 – Na český knížecí stolec nastoupil vládu kníže Oldřich. Projevil se jako energický a tvrdý panovník. Vyvedl zemi z krize způsobené boji o moc mezi syny Boleslava II. a k Čechům trvale připojil Moravu. Nevstoupil jen do historie, ale i do legend kvůli tomu, že matkou

Tak je setkání domnělé pradleny Boženy s knížetem Oldřichem a jejich následný sňatek zvěčněn v Dalimilově kronice.



jeho následníka Břetislava I. byla neurozená vesničanka. Letopisec Kosmas popisuje ve své *Kronice české* příběh setkání knížete s půvaby oplývající neurozenou ženou následovně: „*Knížeti Oldřichovi se z řádného manželství pro neplodnost choti nenarodil žádný potomek, avšak z jakési ženy jménem Božena, jež byla Křesinova, měl syna neobyčejně sličného, jemuž dal jméno Břetislav. Jednoho dne totiž, vraceje se skrze selskou ves z lovu, uviděl řečenou ženu, jak pere roucha u studánky, a prohlédnuv si ji od hlavy až k patě, vpil do hrudi nesmírný žár lásky. Kníže poslav ihned pro ni, pojal ji v manželství, staré však manželství nerozvázal, protože toho času každý, jak se mu líbilo, směl mít dvě i tři ženy. Nebylo hříchem unést manželku bližního ani manželce vdáti se za ženatého muže...*“

14. dubna 1912 – Zaoceánský luxusní parník Titanic na své první plavbě přes Atlantik narazil na ledovou kru. Další den kolem 2:20 ráno se potopil. Zahynulo kolem 1 500 cestujících a členů posádky.

26. dubna 1937 – Bestiální nálet na španělskou vesnici Guernica. Piloti z Legie Condor, kterou nacistické Německo vyslalo na podporu povstání generála Franca, zde předvedli bombardování civilního obyvatelstva v dosud nevídaném rozsahu. O dva dny později vybombardovanou Guernicu dobyli frankisté. Na krveprolití reagoval Picasso svým slavným obrazem *Guernica*. **(zl)**



Jsou lidé, kteří mají od mládí spousty koníčků, věnují se svým zálibám, nacházejí v nich potěšení. A pak jsou takoví, kteří na ně prostě pro samou práci nemají čas. Ale ani v seniorském věku není pozdě, stačí jen chtít, rozhlédnout se, vybrat si to své a začít.

Také Obvodní ústav sociálně-zdravotnických služeb, organizace zřízená a financovaná MČ Praha 8, se mimo řady sociálních a zdravotnických služeb snaží nabízet seniorům ve svém regionu co nejvíce činností, které je zaujmou a pomohou jim překonávat problémy provázející stáří.

V roce 2008 zde vzniklo tzv. Centrum aktivizačních programů – CAP, jehož cílem je podporovat smysluplné využívání volného času seniorů. Aktivitu sportovní, kulturní, jazykové – pravidelné kroužky i jednorázové besedy či akce se setkávají s velkým zájmem.

A co je na celém projektu nejbáječnější – dobrovolníci, kteří vedou jednotlivé kroužky, jsou většinou sami senioři. Kdo něco umí a je ochotný předávat to dál, najde tu podporu a otevřené dveře. A tak se tu každý měsíc setkává na 40 dobrovolníků s více než devíti stovkami klientů, jen za loňský rok jich přibýlo přes 200.

Paní Miluše Carbochová vede kroužek tzv. Nordic walking (NW), česky severské chůze s hůlkami, několikrát týdně. Zajímám se, jak se k této pohybové aktivitě, která je v poslední době čím dál populárnější, dostala. Typicky ženským způsobem – přes hubnutí. A co je zajímavé – ve věku 60 let! V kurzu zdravé výživy si uvědomila i důležitost pravidelného pohybu. Z možností sportovního vyžití pro seniory paní Mílu nejvíce zaujala uvedená chůze.

Vystudovala kurz, stala se cvičitelkou NW a nabídla své služby CAPu. Vypráví, s jakou trémou očekávala, zda se někdo přihlásí. Zájemců bylo nakonec tolik, že bylo třeba rozdělit je hned do tří skupin podle zdatnosti.

A tak se už pravidelně třetím rokem, s výjimkou srpna a dvou týdnů kolem Vánoc, scházejí příznivci tohoto pohybu a vyrazí do blízkého i vzdálenějšího okolí na čerstvý vzduch, do přírody.

S dovolením paní Míly se přidávám k jejich procházce do Kunratického lesa. Trochu s obavou, jestli budu trénovaným turistům stačit. Setkáváme se u stanice metra, účastníky bez problému poznávám. Batůžek na zádech, hůlky v ruce,

široký úsměv. Schází se nás celkem 16, dámy převažují, věkové složení 60 až 78 let, plánovaná délka trasy 7 km.

Přiznám se hned na začátku, byla jsem jediná, koho bolely nohy a před cílem netrpělivě vyhlížel slibovanou hospůdku. Přijali mě moc hezky, trpělivě odpovídají na mé otázky. Shodují se, že se na každé setkání velmi těší, vylepšují fyzickou i psychickou pohodu. Postupem času se z nich stala bezvadná parta, kromě vycházek se scházejí tu na oslavě narozenin, na předvánočním posezení, u jednoho na

Chcete zkusit Nordic walking?

Potřebovat k tomu budete příslušné hole – jsou speciálně odlehčené, pevné a pružné. Mohou být buď jednoduché, určité velikosti (podle tělesné výšky) nebo teleskopické, které jsou vhodnější na převoz a může je používat i více osob. Při uchopení hole by měla být paže a předloktí v pravém úhlu, u začátečníků může být o malinko níž. Cena holí na Nordic walking se pohybuje mezi 600 – 5 000 Kč, pro začátek určitě stačí ty levnější. K tomu potřebujete běžnou sportovní obuv, v zimním období je vhodné ji doplnit tzv. nesmeky – protiskluzovými návleky. Vhodné je vrstvené pohodlné a prodyšné oblečení, doporučovaná je ledvinka s lahví na pití a malým občerstvením uvnitř (ale i třeba mobilem, fotoaparát, krokoměrem...).

třešních, u druhého na buchtách, nebo při opékání buřtů.

Nordic walking je velmi vhodný pro starší, nemocné i obézní lidi. Nepředpokládá žádnou velkou sílu ani kondici, snadno se učí. Když mi paní Míla vysvětluje, že Nordic walking ve spojení se správnou životosprávou dokáže zlepšit mnoho zdravotních problémů (obezitu, osteoporózu, artritidu, žilní problémy dolních končetin, srdečně-cévní onemocnění...), slibuji si, že si hůlky při nejbližší příležitosti také koupím.

Dozvídám se, co jednotlivé účastníky do tohoto „houfu“ přivedlo. Některým pomohly najít tuto aktivitu jejich děti, které viděly, že se trápí po úmrtí manžela

a nevědí, co dál. Někoho přivedl kamarád či kamarádka, jiný přiznává, že až na „stará kolena“ má čas věnovat se svým zájmům. Jsou tu bývalí sportovci, kteří hledali pohybovou aktivitu méně náročnou, většinu pomohl nasměrovat časopis Osmička, který bezplatně dostávají do svých poštovních schránek všichni obyvatelé Prahy 8.



právě hůlky náčíním. Protahování, posilování, cvičení rovnováhy. A smích. Za čtvrt hodiny jdeme dál. Nevěřicně hledím, že ani jeden ze seniorů si nepostěžuje, že ho bolí nohy, že už nemůže. Začínám věřit paní Míle, že vliv pravidelné chůze – a nemusí být ani příliš dlouhá – je opravdu na kondici znát.

Kdybych byla seniorem z Prahy 8, okamžitě by měli v kroužku Nordic walking nového člena.

Turisty s hůlkami na našich cestíčkách už běžně potkáváme, v partě je to ale vždycky lepší. Pokud máte kolem sebe pár přátel, známých, sousedů – zkuste to. I kdybyste nenašli organizovaný kroužek Nordic walkingu, nevádí. Nechte si od někoho zkušenějšího vysvětlit techniku chůze a vyšlápněte na vycházku. Je to fajn.

Eva PROCHÁZKOVÁ

Foto: autorka



DOBA
seniorů

OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

Roční předplatné 192 Kč / Cena za kus jen 16 Kč

Objednávací ☐

Předplatné formou dárku ☐

složenkou odeslat na adresu odesílatele objednávky

DOBU SENIORŮ objednávat od čísla (včetně) ☐
ZPŮSOB PLATBY

☐ složenkou

☐ SIPO: spojení č.

☐ fakturou: IČO/DIČ

☐ bank. převodem č.ú.

podpis:

jméno:

příjmení:

ulice:

číslo popisné:

město:

PSČ:

telefon:

e-mail:

Objednávkový kupon vystřihněte nebo okopírujte a zašlete na adresu A.L.L. production s.r.o., Box 21, 112 21 Praha 1. Pokud budete posílat v obálce, připište pod adresu příjemce heslo „Předplatné Doby seniorů“. Obratem dostanete složenkou, kterou předplatné uhradíte. Můžete využít i bankovního převodu – peníze v takovém případě odešlete na konto, které je uvedeno na složence a jako Váš variabilní symbol (VS) uveďte ten, který rovněž najdete na složence. Pokud objednáte předplatné úplně poprvé a neznáte číslo konta ani VS a chcete platit bezhotovostním převodem, zavolejte do zákaznického centra A.L.L. production s.r.o. (tel: 840 306 090), kde Vám potřebné údaje rádi sdělí. Dotázat se můžete i prostřednictvím e-mailu: dobasenioru@predplatne.cz. Nezapomeňte, že předplatným můžete udělat radost i svým blízkým a přátelům.

TOTO MÍSTO je určeno pro dopisy našich čtenářů. Věcné diskusi 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.

Slevy na ČD

Se zájmem jsem si přečetl v DS článek „Odpovědní odmítají požadavky seniorů“, a nestačil jsem se divit! Citace pana Kalouska: „Situace ve veřejných rozpočtech si vyžaduje úsporný přístup ke všem výdajovým položkám“. Citace pana Nečase: „... že se ztotožňuje s obsahem dopisu ministra financí“. To jsou tedy ti praví povolání, kteří mluví

ných „státotvorných“ stran. Co bychom si pak počali bez (podle jejich mínění) nepostradatelných a osvědčených vůdců?!? Vládnout v tepláčkách už není ono!

Dušan SEDLÁČEK, Ostrava ■

Braňme se!

Na nás důchodce všichni kašlou, je třeba, aby se za nás taky někdo postavil a zorganizoval výstražné demonstrace, nebo z nás vládní garnitura sedře kůži. Až před volbami budou potřebovat naše hlasy - to bude zase slibů! Je nás hodně, ale dosud se nenašel žádný odvážlivec, který by se za nás důchodce postavil, proto na nás vláda štípe dříví a pokud něco neuděláme, bude ještě hůř! Co naše Rada seniorů?

Jan M., Kolín ■

Pozn. red.: Podobné dopisy a vzkazy do redakce dostáváme v poslední době velice často. Žádá se reakce na škrtky současné vlády, které postihují důchodce. Rada seniorů na tento vývoj průběžně reaguje: dopisy odpovědným s žádostmi o nápravu, vystoupeními v médiích, a zvažuje nyní také i další možnosti obrany důchodců. V DS o tom samozřejmě informujeme a budeme informovat.

Vyrovnání s církvemi

Vláda nemá právo podobné rozhodnutí, které se bude dotýkat i příštích generací, přijmout a když už, tak jedině na základě všeobecného referenda! Také ti, co připravovali návrhy na „odškodnění“ by se měli seznámit nejen s historií vzniku „majetku církví“, ale i s názory a závěry předešlých vlád od vzniku ČSR v roce 1918 na toto téma, včetně dekretů prezidenta E. Beneše po 2. světové válce. Navrhují zavedení církevní daně, která by zadlužený stát osvobodila od příspěvků na placení církevních zaměstnanců a mj. by i ukázala, kolik je u nás skutečně věřících.

Ing. Josef JEČNÝ, Praha ■

Nejen Štrougal

Dostal se mi do rukou časopis „Doba seniorů“ č. 2 na únor 2012. Se zájmem

jsem ho přečetla a upozorňuji, že na straně 18 a 19 v článku Dějiny z pohledu poraženého je autorem článku F. Vonderkou chybně uvedeno, že L. Štrougal je, cituji: „...jediným z předlistopadových politiků, kdo sepsal své paměti“. Dávám na vědomí, že v roce 1991 vyšla kniha: „Paměti Vasil Bilaka. Unikátní svědectví ze zákulisí KSČ“ - I. díl. Publikaci vydala AC Agentury cesty, Šumavská 3227, 143 00 Praha 4 v edici Propadliště dějin jako svoji 15. publikaci, vytiskl Pragopress s.p. Praha. Kniha je v češtině a zcela jistě stojí za to upozornit na ni čtenáře časopisu „Doba seniorů“, úhel pohledu každého člověka, a to nejen na dějiny, ale vše, co v životě se odehrává, je vždy poněkud jiný.

Dipl. Tech. Eva M. HORSÁKOVÁ, Praha ■

Pozn. red.: Došlo k nedorozumění. Slovem jediný byla míněna skutečnost, že jde o jediného předlistopadového politika, který žije v ČR.

Redakci DS

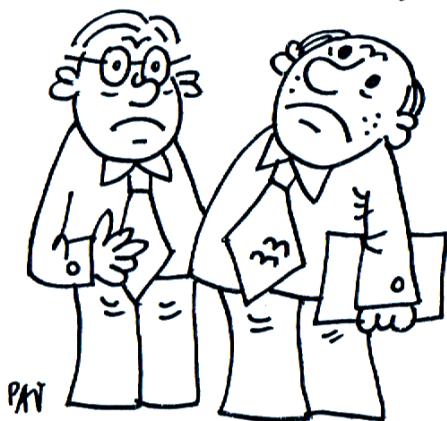
Díky Době seniorů jsem se dozvěděla o možnosti rekondičního pobytu v hotelu MAS v Sezimově Ústí. Naše organizace Svazu neslyšících a nedoslýchavých ČR v Písku každoročně zajišťuje pro své členy podobné pobyty. Že máme takové zařízení takřikajíc „za humny“ jsem zjistila až díky DS.

V lednu jsme v hotelu MAS – bylo nás 26 – prožili velmi pěkný týden. Přesto, že venku mrzlo, my jsme se měli báječně, pěkně vše pod jednou střechou. Prvotřídní ubytování, výborná strava. Příjemné procedury, denně možnost koupání v bazénu, zajímavé přednášky, společenský večer, bowling – ten většina z nás hrála poprvé, procházky, výlety a v neposlední řadě velmi milý personál. Určitě se do hotelu MAS ještě vrátíme. Děkujeme Vám!

Marta CHMELÍŘOVÁ, předsedkyně SNN Písek ■

Pozn. red.: Jsme rádi, že jsme pomohli čtenářům. To je ostatně náš hlavní cíl.

ŠPATNÉ VYHLÍDKY. DŮCHODCI NÁS VOLIT NEBUDOU KVŮLI DŮCHODŮM, STUDENTI KVŮLI ŠKOLNĚMU A TI, KTERÍ BY NÁS VOLILI, TAK BUDOU ASI SEDĚT.



o úsporách a šetření. Oba pánové byli už dříve členy mnoha vlád, které se více, či méně podílely na zmizení a rozhazování stovek miliard státního majetku a státních financí! Například pan Kalousek, který za miliony nakupoval nefunkční padáky? A co se stalo? Dnes je pan Kalousek „nejlepší ministr financí, všech dob“! Pan Nečas zase názorně předvádí, jak má vypadat „úsporný přístup k výdajovým položkám“ vyplácením odměn na Úřadu vlády. Kde skončil majetek a peníze, které jsou obsaženy v bilionovém státním dluhu a ve stovkách miliard deficitních rozpočtů? A existuje způsob, jak alespoň něco dostat nazpět? Existuje, ale bylo by to nesystémové – jak s oblibou říkají čeští tzv. politici - protože bychom přišli také o hodně představitelů bývalých i součas-

Zasmějte se s DS

Karkulka přišla k babičce a ta měla vypitých několik lahví vína a rozpitou whisky. Karkulka to vidí a udiveně povídá: „Vlk nikde a ty už jsi úplně sežraná.“

Skot rozbije láhev s jódem, kouká na tu louži a řve: „Mámo, děti, řízněte se někdo, ať to nevyhodíme jen tak!“

Na Úřad práce přijde muž ve středních letech: „Hledám nějakou práci. Mám deset dětí!“ - „A co ještě umíte?!“

„Už to finančně neutáhnu!“ stěžuje si známému pan Malina. „Živím ženu, tři děti, dva úředníky a každý den stále víc nezaměstnaných!“

U soudu: Proč jste nalezený prsten neodevzdal? – Proč bych to dělal, pane soudče. Uvnitř je přece napsáno „Navěky Tvůj“.

„Dneska si už i bohatí utahují opasky,“ nadhodil pan Vávra.
„Máš pravdu,“ povzdechl si přítel, „ale opasky na kufrech, když letí na Kanáry!“

Matka představená si svolá sestry: Sestry, stala se vážná věc, v klášteře byl nalezen prezervativ. Oooh! ozve se mezi sestrami, jen jeden hlas: Chi chi chi!

Sestry, pokračuje matka představená, ten prezervativ byl použitý. Oooh! ozve se mezi sestrami, jen jeden hlas: Chi chi chi!

Sestry, pokračuje matka představená, ten prezervativ byl protržený. Oooh! ozve se jeden hlas a ostatní: Chi chi chi!

Muž přijde do kostela a říká katolickému faráři: „Chtěl bych zádušní mši za psa.“ „To nepůjde. Ale za městem je taková sekta. Zkuste to tam.“

„Myslíte, že bude stačit 10 000 Kč?“

„To je jiná, to jste měl říct hned, že pejsánek byl katolík...“

Dědeček s babičkou jsou na procházce v lese a musí si odskočit. Když dlouho nejde, babička volá: „Co tam děláš dědku, ty tam snad po sobě hledáš to hovno?“ „Ale ne, to už jsem měl dvakrát v ruce. Brejle nemůžu najít!“

Chytil rybář zlatou rybkou a nahlas dumá: „Budeš na másle se šalvějí, trochu tymiánu...“

Rybka ho přeruší: „Když mě pustíš, splním ti tři přání!“

„Chtěl bych, abychom měli v parlamentu jen samé slušné, poctivé a inteligentní poslance.“

Rybka se smutně podívá a zeptá se:

„Říkal jsi na másle se šalvějí a tymiánem?“

Manažer je člověk, který si myslí, že devět žen porodí dítě za měsíc.



Hádanka: Který z nich má autolékárničku se správným návodem? Došlo e-mailem. Zveřejňujeme k výročí nesmyslně nařízené výměny, která řidiče stála miliony a za kterou se nikdo z odpovědných dosud ani neomluvil.

Khon se náhle v synagóze skácí a je mrtev. Roubíček dostane za úkol na smutnou událost šetrně připravit jeho ženu. Zaklepe tedy u Kohnů a když mu otevrou, zeptá se: „Bydlí tady vdova Kohnová?“ „Bydlí, jsem Kohnová, ale nejsem žádná vdova.“ „Chcete se vsadit?“

Sedí blázen v parku. Vždy škrtne zápalkou, sfoukne ji a říká: „Ta funguje, tu si schovám.“

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.

Zvířátka jela na dovolenou a chovala se jako lidé. Lišák jel s milenkou, osel s manželkou, vůl jel s celou rodinou a kanec jel sám a čekal, která svině se k němu přidá.

Do rubriky vedle redakce tentokrát přispěli Jaroslava Gazdíková z Boskovic a František Sába z Broumova. Znáte také nějakou povedenou anekdotu? Pošlete nám ji do redakce, ať se po jejím zveřejnění pobaví i další čtenáři DS!

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.

SEZNÁMENÍ

Hledám kamarádku, pohodovou seniorku, nekuřačku. Sám také nekouřím. Zpočátku pouze dopisování. Zn.: Praha a okolí

RŮZNÉ

Aktivní víkendové pobyty pro seniory pořádá na chalupě v Železných horách OS Antonín. Více na www.chalupa-antonin.com. Cena: 690,-Kč, kontakt: 604 875 106, zsteskovice@volny.cz

OPRAVDOVÁ DOVOLENÁ PRO SENIORY ANEŽ „KDYŽ DOVOLENÁ LÉČÍ“



CESTOVÁNÍ, DOVOLENÁ, ODPOČINEK. KOUZELNÁ SLOVA, KTERÁ LÁKAJÍ SNAD KAŽDÉHO. DOKUD TO ZDRAVÍ A VĚK DOVOLÍ, CESTUJE ASI KAŽDÝ Z NÁS. NĚKDO RADĚJI PO ČESKU, JINÝ DO ZAHRAŇICÍ. ALE CO KDYŽ ZAČNOUT BOLET KLOUBY NEBO S VĚKEM ROSTOU OBAVY Z CESTOVÁNÍ? CO KDYŽ UŽ POUHÁ REKREACE NESTAČÍ NEBO MY NESTAČÍME TĚMPU ORGANIZOVANÝCH ZÁJEZDŮ?

PRÁVĚ WELLNESS HOTEL MAS V JIŽNÍCH ČECHÁCH SE S TĚMITO RIZIKY ROZHODL BOJOVAT. VE SVÉM PROJEKTU **ZDRAVÉ STÁRNUTÍ** NABÍZÍ TZV. **REKONDIČNÍ POBYTY**. „S TROCHOU NADŠÁZKY JE NAZÝVÁME DOVOLENOU PRO SENIORY,“ „NEJEDNÁ SE VŠAK O POUHOU DOVOLENOU, ALE V ŠIRŠÍM SMYSLU O SOCIÁLNÍ SLUŽBU, KTERÁ PŘINÁŠÍ SENIORŮM NEJEN ODPOČINEK, ALE I ÚLEHU OD CHRONICKÝCH POHYBOVÝCH OBŤÍŽÍ A VTAHUJE JE ZNOVU DO AKTIVNÍHO ŽIVOTA,“

REKONDIČNÍ POBYTY MAJÍ ZA CÍL MIMO JINÉ UMOŽNIT SENIORŮM VYTVÁŘET NOVÉ SOCIÁLNÍ VAZBY A NOVÉ KONTAKTY, DODAT JIM MOTIVACI A V RÁMCÍ INDIVIDUÁLNÍCH MOŽNOSTÍ JE PODPORIT V AKTIVNÍM TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU. NÁPLŇ REKONDIČNÍCH POBYTŮ BYLA VYPRACOVÁNA VE SPOLUPRÁCI S PŘEDNÍMI ODBORNÍKY ČESKÉHO ČERVENÉ KŘÍŽE A JE PRŮBĚŽNĚ DOPLNĚVÁNA (PO KONZULTACI SE SPECIALISTY) PODLE POŽADAVKŮ A PŘÁNÍ NAŠICH HOSTŮ.



REKONDIČNÍ POBYTY PRO SENIORY V HOTELU MAS*** SEZIMOVO ÚSTÍ

CENA POBYTU OBSAHUJE KOMPLÉTNÍ SLUŽBY **VČETNĚ AUTOBUSOVÉ DOPRAVY Z URČENÝCH MÍST**, PRO SKUPINY NAD 40 OSOB - NÁSTUPNÍ MÍSTA DLE POŽADAVKŮ:

- 7 NOCÍ S POLOPENZÍ (BUFETOVÝ ZPŮSOB)
- 1x UVÍTACÍ NĀPOJ
- 1x PŮLDENNÍ VÝLET S PROHLÍDKOU VILY A PAMĀTNÍKU MANŽELŮ BENEŠOVÝCH A MĚSTA TĀBORA
- 1x MASÁŽ S TERMOZĀBALEM
- 1x HYDROTĚRAPIE
- 3x CVIČENÍ V BAZĚNU, REHABILITACE
- 5x RANNÍ CVIČENÍ
- 1x SPOLEČENSKÝ VEČER
- SLUŽBY DELEGĀTA A STĀLÝ ZDRAVOTNÍ DOHLED
- VOLNÝ VSTUP DO HOTELOVĚHO BAZĚNU
- MOŽNOST DOKOUPENÍ OBĚDŮ ZA ZVÝHODNĚNOU CENU
- MOŽNOST DOKOUPENÍ FAKULTATIVNÍCH VÝLETŮ
- CENA JIŽ OBSAHUJE MĚSTSKÉ POPLATKY A ZÁKONNOU SĀZBU DPH

VOLNÉ TERMÍNY A CENY 2012

30. 6. – 7. 7.	7. 7. – 14. 7.	14. 7. – 21. 7.	21. 7. – 28. 7.	28. 7. – 4. 8.
5 399,- Kč	5 399,- Kč	5 399,- Kč	5 399,- Kč	5 399,- Kč

PŘÍPLATEK ZA PLNOU PENZI 450,- Kč (6 OBĚDŮ). PŘÍPLATEK ZA JEDNOLŮŽKOVÝ POKOJ 2 300,- Kč.
SLEVA 200 Kč/OSOBA Z CENY POBYTU PŘI VLASTNÍ DOPRAVĚ...

KDE NĀJÍT INFORMACE:

HOTEL MAS, NĀMĚSTÍ TOMĀŠE BATI 417, 39102 SEZIMOVO ÚSTÍ II.

TĚL.: +420 381 275 010 NEBO +420 724 720 811 | E-MAIL: RECEPCE@HOTELMAS.CZ | WEB: WWW.HOTELMAS.CZ

CHCETE UDĚLAT NĚCO PRO SVĚ ZDRAVÍ A POHODU?

OZVĚTE SE NĀM – JEDNOTLIVCI I SKUPINY – VŠECHNO OSTATNÍ UŽ ZAJISTÍME MY. S NĀMI NEMUSÍTE BÝT SAMI.

P. S.: NEJDE TAKĚ JEN O FYZICKOU POHODU. S NĀMI MŮŽETE POZNAT I ŘADU HISTORICKY ZAJÍMAVÝCH MÍST, POZNAT KRĀSY MÍSTNÍ PŘÍRODY I NAVŠTÍVIT ZAJÍMAVĚ KULTURNÍ A SPOLEČENSKÉ AKCE.

