

DOBA seniorů

č. 1 / XII. ROČNÍK LEDEN 2016 18 Kč

Cena v předplatném 16 Kč

Yvonne PŘENOSILOVÁ:

Do míčku se netrefila,
zato na tréninku zpívala...

| 16

14

MEZIGENERAČNÍ CENTRUM V PLZNI

Místo setkávání
mladých se seniory

20

SERIÁL DS

Geniální vynález
Veverkovým
bohatství nepřinesl



06

ROZHOVOR SE SENÁTOREM ZDEŇKEM ŠKROMACHEM
NEJEN O TANEČCÍCH KOLEM VALORIZACE PENZÍ...

VÁŽENÍ A MILÍ ČTENÁŘI,

na přelomu roku bývá zvykem ohlédnout se za uplynulými měsíci a zamyslet se nad tím, co nás čeká v měsících nadcházejících. Ovšem vzhledem k tomu, že časopis vedu půl roku, do bilancování se mi moc nechtělo. Snad mi to odpustíte. To, co Rada seniorů, která náš časopis vydává, pro seniorskou populaci v roce 2015 udělala a s čím jde do roku 2016, shrnul brilantně předseda Zdeněk Pernes. A já bych se ve svém textu možná opakovala jeho slova, což je zbytečné.

Připravili jsme si pro vás ale malé překvapení. Držíte v rukou číslo, které je od nás, alespoň doufáme, vánočním dárkem pro vás. Rozhodli jsme se s novým rokem začít v novém kabátě, s novou grafickou úpravou. Sáhli jsme po jiném písmu s jediným cílem – zlepšit časopis tak, aby se vám, seniorům, lépe četl, abyste se v něm lépe a snadněji orientovali. A budeme netrpělivě čekat na vaše ohlasy, do jaké míry se nám to povedlo.

Tím změny ovšem nekončí. Připravili jsme pro vás zbrusu nový seriál o tom, jak Češi dobyli svět. Představíme vám objevy a vynálezy, které z naší země vzešly, ale také originální výrobky a produkty, které ohromily svět.

Jak jsem slíbila, počínaje lednovým číslem začneme zařazovat ukázky vaší tvorby. Vašich básniček, říkanek i povídek nám na adresu redakce chodí spousta.

Samozřejmě, že nepřijdete ani o své oblíbené a užitečné rubriky z oblasti bydlení, práva, zdravého životního stylu, kosmetiky...

Někteří z vás ve svých dopisech uvádějí, že je příliš nezajímají rozhovory s politiky, protože ti jen slibují... Pokud to tak je, stačí jednoduše tyto politiky nevolit. Ale alespoň si můžete udělat svůj obrázek o tom, jaké jsou sliby a jaká skutečnost. Já osobně jsem přesvědčena, že to není tak docela pravda, jsou i tací, kteří se pro seniorskou populaci snaží něco udělat, jen se o tom třeba tolik neví. Jedním z příkladů je třeba paní poslankyně Radka Maxová, která rozhovor našemu časopisu již poskytla. Právě její zásluhou získali senioři možnost bezplatného očkování proti pneumokokovým infekcím. Na vlastní uši i oči jsem se přesvědčila, že k nim patří i paní senátorka Milada Emmerová, jak se můžete dočíst i v reportáži na straně 14. Politikem, který s Radou seniorů dlouho spolupracuje, je třeba senátor Zdeněk Škromach. Rozhovor s ním přinášíme v dnešním vydání.

Příjemné chvíle u nového časopisu přeje

Lenka Desatová

03 DS

- 03 Slovo předsedy
- 12 Rekreace
- 14 Reportáž z Plzně
- 31 Adresář poraden RS ČR v krajích
- 31 Připravujeme

04 NA AKTUÁLNÍ TÉMA

- 04 Sleva na železnici pro seniory
- 06 Zdeněk Škromach – rozhovor

08 ZE ŽIVOTA KRAJŮ

- 08 Jirkovské seniorky zpívaly v Mostě
- 09 Výroční konference KRS Olomouckého kraje
- 09 Setkání hejtmana se seniory Plzeňského kraje
- 10 Jihočeši zvolili nové vedení
- 10 320. výročí smrti Jana Sladkého Koziny
- 10 Ve Zlíně děkovali hejtmanovi
- 11 Pozvánka na aktivity seniorů v Moravskoslezském kraji

16 ROZHOVOR MĚSÍCE

Yvonne Přenosilová

19 TIPY NA VÝLETY

Tipy na výlety a zajímavé akce

20 SERIÁL

1. díl – Ruchadlo

22 BEZ ČEKÁRNY

- 22 Právní poradna
- 23 Bytové poradenství
- 24 Veterinární poradna
- 25 Klub zdravé výživy
- 26 Kosmetika
- 27 Sociální poradenství

28 SOUTĚŽE

- 28 Sudoku
- 28 Básnička
- 28 Vtipy
- 29 Velká křížovka

30 TRIBUNA ČTENÁŘŮ

Dopisy

Foto na titulní straně – **Tomáš Beran**

PŘEDSEDA RADY SENIORŮ ČESKÉ REPUBLIKY K NOVÉMU ROKU 2016



VÁŽENÉ SENIORKY, VÁŽENÍ SENIOŘI,

oslavili jsme nejkrásnější svátky roku, doufám, že ve zdraví, pohodě a štěstí. Je tedy doba hodnocení a nových předsevzetí, což Rada seniorů ČR činí již po jedenácté. Loni jsem ve svém novoročním vystoupení chválil současnou vládní koalici za zrušení třetinové valorizace penzí, za znovuoobnovení zrušené slevy na dani pro 150 000 pracujících důchodců, za navýšení penzí 2015 o 1,8 % dle zvláštního zákona a za zrušení většiny poplatků ve zdravotnictví. **Letos je spravedlivé chválit méně, vládní koalice se nechala zaskočit nízkou inflací a penze k 1. lednu navýšila v historii České republiky nejméně, tj. o celých 40 Kč!** Ještě, že jsme na riziko velmi nízké valorizace od 25. března upozorňovali! Naše požadavky na dorovnání poklesu reálné kupní síly penzí z minulých let (2010, 2012 a 2013), a to zase prostřednictvím zvláštního zákona vláda nevyslyšela a přišla s tzv. Jednorázovým příspěvkem důchodci ve výši 600 Kč. Vyplácet se bude plošně všem příjemcům důchodů starobních, invalidních a pozůstalostních. **S ohledem na vysoký nárůst platů politiků, státní a veřejné sféry jde o extrémní mezigenerační nespravedlnost!**

Rada seniorů ČR oslovila osobními dopisy všechny poslance a vyzvala je k navýšení částky z 600 Kč na alespoň 1 000 až 1 200 Kč. Poslanecká sněmovna požadavek akceptovala a Jednorázový příspěvek důchodci navýšila z 600 na 1 200 Kč. Rada seniorů ČR všem poslancům, kteří si naléhavé volání osvojili, poděkovala. A ještě jedno poděkování. Dovolujeme si touto cestou poděkovat paní poslankyni Ing. Radce Maxové za prosazení do zákona bezplatného očkování proti pneumokokovým infekcím pro osoby starší 65 let. A dále za zařazení seniorů mezi „zvlášť zranitelné oběti“ trestných činů. Další ze čtyř legislativních požadavků Rady, tj. zařadit Mezinárodní den seniorů mezi významné dny České republiky, se do zákona prosadit nepodařilo. Tento požadavek ale odmítla vláda a Senát Parlamentu ČR.

VÁŽENÉ SENIORKY, VÁŽENÍ SENIOŘI,

v roce 2016 je důsledkem nízké valorizace očekáván pokles reálné kupní síly penzí a také pokles sociálního postavení starobních důchodců. Reálná kupní síla průměrné starobní penze má meziročně poklesnout o 1,3 procentního bodu a náhradový poměr, tj. průměrný starobní důchod k průměrné mzdě, o procentní bod jeden. **Jde o velmi vážný problém, sociální postavení českých starobních důchodců permanentně klesá již třetím rokem!** Ostatní informace jsou příznivější. Vláda má vypracovat zákon o sociálním bydlení, který je pro osamocené seniorky a seniory velkou nadějí. Odborná komise pro důchodovou reformu a také ministerstvo práce přijde s návrhy na dokonalejší, spravedlivější a snad také progresivnější schéma valoriza-

ce penzí. **Navýšení penzí o 40 Kč již vláda opakovat nechce.** A to je dobře. Na slibné cestě je též zvýšení minimálního důchodu pro starobní důchodce s nízkými penzemi a také indexace příspěvku na péči, který pobírá 220 000 starobních důchodců. V příštím roce budou krajské a senátní volby. Do volebního klání vyslala Rada seniorů ČR osm nezávislých a jednoho podporovaného kandidáta. Na rozdíl od předchozích let tak do voleb vstupujeme aktivně, jde o otevírání seniorských témat přímo vedoucími představiteli seniorského hnutí. Věříme, že naši kandidáti seniorskou podporu získají. Ke zvýšení kvality života starobních důchodců byly na počátku funkčního období vlády uskutečněny dvě mezinárodní konference a to na vysoké odborné a společenské úrovni. Výstupem bylo přijetí Memorand se sedmi a deseti aktuálními požadavky, jejichž realizaci přislíbily všechny strany současně vládní koalice. Pokud budou splněny, budeme se mít dobře. A volební roky 2016 a 2017 jsou léty hodnocení. O výsledcích Vás budeme informovat, sledujte prosím www.rsc.cz a měsíčník Dobu seniorů. Vychází poslední pátek v měsíci.

VÁŽENÉ SENIORKY, VÁŽENÍ SENIOŘI,

děkuji Vám za podporu Rady seniorů České republiky. Děkuji všem, kteří jste se aktivně zapojili do veřejné diskuse o změnách penzijního systému, kterou Rada organizovala. Do nového roku si dovoluji popřát pevné zdraví, pohodu v rodinách a žádné velké starosti. A pokud snad přijdou, jsme tu pro Vás.

S úctou Váš Zdeněk Pernes,
předseda RS ČR

SLEVA NA ŽELEZNICI PRO SENIORY

V rubrice Aktuální téma se inspirujeme vašimi dotazy a náměty, které chodí jak do redakce Doby seniorů, tak přímo na vedení Rady seniorů České republiky. V minulém čísle jsme se podrobně věnovali valorizaci penzí i tomu, co v této problematice podniká Rada seniorů ČR. Dnes se podíváme na slevy na železnici. Je patrné, že i toto téma seniory velmi zajímá i v kontextu toho, že na sousedním Slovensku mohou senioři na železnici cestovat dokonce zdarma.

Senioři v České republice byli zvyklí na slevu ve výši 50% ceny jízdného. Tu garantoval stát až do 1. ledna roku 2012, podle Výměru ministerstva financí č. 01/2012. „Tehdejší ministr financí pan Kalousek škrtem pera veškeré slevy na železnici pro seniory zrušil. Došel pravděpodobně k názoru, že důchody jsou tak velké, že si mohou senioři zaplatit jízdné stejně jako každý občan ČR. Aby to seniorům vykompenzoval, navýšil jim v témže roce důchody v průměru o 45 Kč. Opravdu velkorysý člověk,“ komentuje počátek dění kolem slevy na železnici s ironií v hlase Alois Malý, místopředseda RS ČR pro krajské, městské a obecní rady seniorů a zároveň člen odborového svazu železničářů.

Dlužno dodat, že když se Rada seniorů o chystaném kroku dozvěděla, vyzývala několikrát ministra Kalouska, aby své rozhodnutí revidoval. „Vedení RS ČR začalo ihned jednat s kompetentními ministry o navrácení slev. Bohužel pravicové vlády neměly sluchu o problematice hovořit,“ popisuje Alois Malý.

DOPISY, DOPISY...

Dopisy adresované premiérovi, ministru financí či jeho náměstkům odesílaly i jednotlivé členské organizace RS ČR v čele se Svazem důchodců. „Skutečně jsme tehdy požádali šéfy jednotlivých členských organizací Rady seniorů, aby vedení Rady podpořili a psali kompetentním oso-

bám. Doufali jsme, že si vláda uvědomí svou chybu. Bohužel. Dostávali jsme zpět dopisy v tom smyslu, že stát nikdy nenařizoval rozsah slev z jízdného pro seniory v rámci městské hromadné dopravy a není žádný důvod, aby do nich zasahoval, že organizace městských a příměstských dopravních systémů je záležitostí místních orgánů, včetně rozhodování o tarifech a dalších podmínkách přepravy cestujících, včetně úpravy slev. A zrušení slev pro vyjmenované skupiny důchodců v železniční dopravě je prý nezbytný krok k systémovému řešení v rámci sjednocování podmínek pro přiznávání zvláštního jízdného v jednotlivých druzích dopravy. Byla to opravdu velká marnost a beznaděj.“

JISKRA NADĚJE

V žádném případě to ale neznamená, že Rada seniorů na slevy na železnici rezignovala. „Po volbách v roce 2013, kdy pravicovou vládu Petra Nečase vystřídala vláda Bohuslava Sobotky, jsme problematiku slevy na železnici otevřeli znovu. Vedení RS ČR se sešlo s novým ministrem financí panem Andrejem Babišem a během hodinového jednání mimo jiné zazněl i požadavek na znovuoobnovení slevy na železnici. Pan ministr tehdy slíbil, že se na to podívá. Faktem je, že se dodnes nic nezměnilo. My jsme nerezignovali, na každé schůzce s představiteli současné vlády a politických stran,

AKTUÁLNĚ PLATNÉ SLEVY NA ŽELEZNICI

REGIO JET

VNITROSTÁTNÍ SLEVY V ČR:

- senioři nad 60 let – sleva 25 %, platí ve vybraných spojih

s nimiž má Rada seniorů dohodu o spolupráci, o slevě na železnici hovoříme. A věříme, že se nakonec najde cesta, jak ji znovuobnovit," dodává místopředseda Malý.

Na otázku, zda by nebylo logičtější jednat s ministrem dopravy, se jen pousměje: „Já rozumím, ministru dopravy tato problematika nejspíše náleží. Jenže... Jednání s nimi jsou nejsložitější. Proč? Problémem je častá výměna na tomto postu. Než dostaneme termín na schůzku od ministra, je vyměněn. Nebo, pokud už by ke schůzce došlo, než se v problematice zorientuje a učiní příslušná opatření, je odvolán a začíná se znovu od začátku... Každému novému ministru je třeba návrh znovu předložit, znovu jej odůvodnit, znovu snést argumenty pro, znovu přinést vyčíslení požadavku... Nicméně navzdory této mé skepsi k jednání s ministrem dopravy se vedení RS ČR rozhodlo požádat stávajícího šéfa dopravy pana Ťoka o setkání a projednání této problematiky. Rovněž Rada seniorů Odborového sdružení železničářů, členská organizace RS ČR, do níž patřím i já, bude po své odborové linii jednat s vedením Českých drah o dalších slevách pro seniory. A budeme rádi, pokud se připojí i další členská organizace Rady seniorů.“

Lenka Desatová, Alois Malý

ČESKÉ DRÁHY

PRODUKT: SLEVA PRO DŮCHODCE

Komu je určen:

- osobám pobírajícím starobní důchod
- osobám pobírajícím plný invalidní důchod
- osobám starším 60 let pobírajícím vdovský nebo vdovecký důchod

Cena: 50 Kč

Co je třeba:

- průkaz pro důchodce, který získáte na počkání u pokladní přepážky za výše uvedený poplatek na základě předložení potřebných náležitostí
- fotografie průkazového formátu (35 × 45 mm)
- občanský průkaz, cestovní pas nebo průkaz o povolení k pobytu pro cizince
- rozhodnutí o přiznání důchodu nebo ústřížek poštovní poukázky pro příjemce: „Důchody - výplatní doklad“ nebo potvrzení o pobírání důchodu
- u cestujících starších 70 let stačí občanský průkaz členské země Evropské unie, cestovní pas nebo průkaz o povolení k pobytu pro cizince

Výhody: sleva 25 % z Obyčejného jízdného a Zpáteční jízdenky, platí ve všech vlacích ČD ve 2. třídě

PRODUKT: IN SENIOR - SÍŤOVÁ JÍZDENKA

Komu je určen: seniorům nad 70 let

Platnost: 1 nebo 3 roky

Cena: 1 rok 1490 Kč, na 3 roky 3990 Kč

Výhody:

- bezplatné cestování osobními a spěšnými vlaky
- sleva 50 % na jízdenky v ostatních vlacích
- včasné jízdenky Česko a Akční jízdenky za zvýhodněné ceny
- použití In Karty jako elektronické peněženky – bezhotovostní platba v automatech na jízdenky, u pokladní přepážky i u průvodčího ve vlaku

PRODUKT: IN 50 PRO DŮCHODCE

Komu je určena: důchodcům. Proto při nákupu In Karty s aplikací IN 50 pro důchodce (za zvýhodněnou cenu) je třeba u pokladny doložit „Rozhodnutí o přiznání důchodu“ nebo ústřížek poštovní poukázky pro příjemce: „Důchody – výplatní doklad“ či potvrzení o pobírání důchodu. Zvýhodněná cena pro důchodce se poskytuje osobám pobírajícím starobní důchod, pobírajícím plný invalidní důchod nebo starším 60 let pobírajícím vdovský či vdovecký důchod. U důchodce staršího 70 let stačí u pokladny předložit pouze občanský průkaz členské země Evropské unie, cestovní pas nebo průkaz o povolení k pobytu pro cizince.

Platnost: 1 nebo 3 roky

Cena: 1 rok 550 Kč, na 3 roky 1490 Kč

Výhody:

- sleva 50 % z obyčejného jízdného 1. nebo 2. třídy
- sleva 50 % ze zpáteční slevy 1. nebo 2. třídy
- sleva 50 % na traťové jízdenky (týdenní, měsíční nebo čtvrtletní) 1. nebo 2. třídy
- zvýhodněná cena Včasných jízdenek Česko
- zvýhodněná cena Akčních jízdenek

LEO EXPRESS

Senior nad 60 let – ve vlaku je nutné předložit platný doklad prokazující věk. **Výše slevy je 25 %.**



ZDENĚK ŠKROMACH:

„MUSÍME BÝT SCHOPNI SE O SVÉ RODIČE A PRARODIČE POSTARAT, MAJÍ NA TO MORÁLNÍ PRÁVO!“

S Radou seniorů spolupracuje mnoho let. Chtěl navrhnout navýšení jednorázového příspěvku důchodci ze sněmovnou schválených 1200 Kč na 2000 Kč, pro tento návrh však nenašel podporu. Předložil v senátu návrh, aby byl Mezinárodní den seniorů zařazen mezi významné dny ČR, a i když ani s tímto počinem neuspěl, je na místě mu za jeho snahu a ochotu naslouchat seniorské populaci poděkovat. Hostem dnešního rozhovoru na aktuální téma je senátor Zdeněk Škromach.

ZAČNĚME TROCHU VESELE, CO BYSTE POPŘÁL SENIORŮM DO NOVÉHO ROKU?

Aby po období blbé nálady přišla konečně dobrá nálada. Dále bych přál, aby systém aktivního stáří byl funkční a umožnil seniorům si plně užívat svých životů, rodin. Aby se dotáhla valorizace penzí a byla plnohodnotně reflektující situaci seniorů a životní úroveň seniorů se stabilně pozvedla od dob Kalouska a Drábka a Schwarzenberga.

JAKÝ JE VÁŠ VZTAH K SENIORŮM?

Našich babiček a stařečků si velmi vážím, na rozdíl od mnohých svých kolegů v Parlamentu ČR, jak se projevilo i při nedávné diskuzi v Senátu nad návrhem jednorázového příspěvku důchodcům, si uvědomuji zásluhy předešlých generací a jejich současnou situaci. Měli bychom si mnohem více připomínat, že senioři jsou těmi, kteří zde budovali podmínky, ve kterých jsme měli možnost se my následně rozvíjet a bez nich bychom zde nebyli.

RADA SENIORŮ DĚKUJE ZA TO, ŽE JSTE PODPOŘIL JEJÍ POŽADAVEK, ABY MEZINÁRODNÍ DEN SENIORŮ BYL ZAŘAZEN MEZI VÝZNAMNÉ

DNY ČR. NÁVRH ALE NAKONEC NEPROŠEL, PROČ?

Ano, byl jsem předkladatelem pozměnovacího návrhu k zákonu o státních svátcích a významných dnech ČR. Jednalo se o uzákonění Velkého pátku coby státního svátku, ale domnívám se, že to byla vhodná příležitost i pro vyjádření společenského uznání také seniorům. Mezi významnými dny jsou mimo jiné také Mezinárodní den žen, či Den vzdělanosti a Den rodin, je ostuda, že mezi nimi doposud není také 1. říjen. Reflexe Mezinárodního dne seniorů jako významného dne ČR by nebyla pouze vyjádřením úcty, ale zároveň by přispěla ke zvýšení povědomí o problémech, se kterými se senioři potýkají, a ke zlepšení jejich postavení ve společnosti. Rodinná soudržnost a solidarita jsou základem moderního demokratického státu a schopnost reflexe stáří je nedílnou součástí. Zdá se však, že i pod tíhou současných světových událostí i mezi senátory převážil zájem o přijetí návrhu přichozícího z Poslanecké sněmovny, protože nerefletovali ani pozměnovací návrh vychází z výboru Senátu ohledně 17. listopadu. Mrzí mě, že i kolegové z KDU-ČSL upřednostnili zájem křesťanské nad solidaritou vůči

seniorům. Myslím, že to svým způsobem bylo i trochu alibistické, aby Velký pátek byl svátkem již v nadcházejícím roce a vrácením do Poslanecké sněmovny nedošlo k prodlevě.

KDYŽ SOCIÁLNÍ DEMOKRACIE VYHRÁLA VOLBY, DOUFALA RADA SENIORŮ ČR, ŽE JEDNÍM Z KROKŮ, KTERÝ NOVÁ VLÁDA UDĚLÁ, BUDE ZMĚNA VÝPOČTU VALORIZACE PENZÍ. POSLEDNÍ ÚPRAVA Z DÍLNY PRAVICOVÉHO EXMINISTRA DRÁBK A ZPŮSOBILA REÁLNÝ POKLES KUPNÍ SÍLY SENIORŮ. TENTO KROK ALE PLNOHODNOTNĚ NEPŘIŠEL, KROMĚ ÚPRAVY TŘETINOVÉ NA STOPROCENTNÍ INDEXACI CPI SE NEZMĚNILO NIC. A VÝSLEDKEM JE 40 Kč MĚSÍČNĚ PRO ROK 2016. JAK TO VNÍMÁTE VY?

Považuji to za chybu a také neustále při jednáních s kolegy i veřejností zdůrazňuji nutnost přijetí změny zákona ve smyslu zpravomocnění vlády k možné mimořádné valorizaci nad rámec zákonného ustanovení tak, jak tomu dříve bývalo. To, co se v současnosti přijalo, je pouze částečná náprava a prokazuje to i nastalá situace s oněmi zmíněnými 40 korunami. Právo vlády valorizovat mimořádně bylo a nikdy nebylo zneužíváno. Namísto

toho jsme museli letos absolvovat legislativní maraton s uzákoněním mimořádného jednorázového příspěvku důchodcům, který se naštěstí průběžně navýšil alespoň na 1200 Kč. Čeští senioři tak pro příští rok dostanou navýšení průměrně o 140 korun měsíčně, což už je obstojnější.

TO, CO SE LETOS DĚLO KOLEM VALORIZACE PENZÍ, MI PŘIPADÁ, NEZLOBTE SE, JAKO VELMI NEDŮSTOJNÁ TAHANICE A LIDÉ, KTEŘÍ PRO TENTO STÁT ODPRACOVALI 40 A VÍCE LET, SE ČASTO CÍTÍ JAKO TI, CO VYSÁVAJÍ STÁTNÍ ROZPOČET A TO URČITĚ V POŘÁDKU NENÍ. JAKÝ NA TO MÁTE NÁZOR?

Přesně tak. A proto bych považoval za adekvátní, kdyby se valorizovalo pořádně jako dříve a jednorázový roční příspěvek se stal tradicí pro seniory každoročně k Vánocům. Je ekonomickou pravdou, že výdaje ze státního rozpočtu na důchody jsou nejvýraznější, nicméně je to pro lidi, kteří celý život naplňovali státní rozpočet svými daněmi a budovali tento stát! Musíme být schopni se o své rodiče a prarodiče postarat, mají na to morální právo!

SÁM JSTE BÝVAL MINISTREM PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ, JAK BYSTE PROBLÉMY KOLEM VALORIZACE ŘEŠIL VY? SAMOZŘEJMĚ, ŽE JE OPODSTATNĚNÉ ODŮVODNĚNÍ, ŽE PENZE A JEJICH PROBLEMATIKU JE TŘEBA ŘEŠIT KOMPLEXNĚ A ČEKÁ SE NA DOPORUČENÍ DŮCHODOVÉ KOMISE. NICMÉNĚ MÁME V TÉTO ZEMI ZHRUBA STO OSMDEŠÁT TISÍC SENIORŮ, JEJICHŽ PENZE JSOU POD HODNOTOU SPOTŘEBNÍHO KOŠE ZÁKLADNÍCH ŽIVOTNÍCH POTŘEB. UŽ S OHLEDEM NA NĚ BY BYL DOBRÝ NĚJAKÝ MINIMÁLNÍ DŮCHOD, KTERÝ V ČESKÉM PRÁVNÍM ŘÁDU STÁLE CHYBÍ. SOUHLASÍTE?

Myslím, že i přes období vlád české pravice a Drábkovým a dalším reformám máme funkční sociální systém, který je možné rekonstruovat a zefektivnit. Na tom bych pravděpodobně stavěl. Současný důchodový systém je založen na solidaritě i zásluhovosti a věřím tomu, že ani současní senioři by všichni nesouhlasili

s rovnostářským přístupem, který by zásluhovost nezohledňoval. Nutností je efektivní valorizace a udržitelnost systému. Pakliže bude vývoj společnosti odpovídající měrou zohledňovat i existenční a životní minimum a další dávky v systému, věřím, že bude o všechny seniory kvalitně postaráno. S tím souvisí i reflexe doplatků, neměly by být vnímány jako slabost, ale jako právo lidí. Dalším podnětem je jednoznačně zákon o sociálním bydlení, který doufám, že vláda dotáhne a tím se bude také řešit otázka bydlení a životní úrovně českých seniorů.

JAK VNÍMÁTE PROBLÉMY, KTERÉ JSOU SPJATY S BEZPLATNÝM OČKOVÁNÍM PROTI PNEUMOKOKOVÝM INFEKČÍM, KDY POJIŠTOVNY ODMÍTÁJÍ HRADIT DRAŽŠÍ, ALE PRO SENIORY DLE DOPORUČENÍ ČESKÉ VAKCINOLOGICKÉ SPOLEČNOSTI ÚČINNĚJŠÍ VAKCINU, A MINISTR ZDRAVOTNICTVÍ STOJÍ ZA POJIŠTOVNAMI?

Senioři mají od letošního září právo na toto očkování a pojišťovny jej začaly proplácet. Myslím, že sociální demokracie v tomto udělala krok dopředu. Samozřejmě na případné doladění v rámci reflexe praktického fungování je prostor. Jednoznačně bych podpořil, pakliže je potřebná z rozhodnutí lékaře s ohledem na zdraví seniora aplikace dražší vakcíny, aby byla proplacena stejně jako ta základní.

RADA SENIORŮ BY CHTĚLA PROSADIT SJEDNOCENÍ PROHLÍDEK SENIORŮ ŘIDIČŮ S TÍM, ŽE BY SE STALY SOUČÁSTÍ PRAVIDELNÝCH PREVENTIVNÍCH PROHLÍDEK OBČANŮ. SJEDNOTILY BY SE TAK POPLATKY, KTERÉ SE U JEDNOTLIVÝCH LÉKAŘŮ VÝRAZNĚ LIŠÍ A ZÁROVEŇ SE LIŠÍ I ÚKONY, KTERÉ LÉKAŘI PROVÁDĚJÍ. PODPOŘÍTE TENTO POŽADAVEK?

Ano, jde o bezpečnost samotných seniorů i provozu na silnicích. Je však nutné zohlednit všechny odborné argumenty, se kterými v této chvíli nejsem zcela obeznámen, takže bych nerad dělal ukvapené závěry v konkrétní definici formy sjednocení prohlídky. Nevidím však důvod, proč by

tento úkon měl být různě zpoplatněn. **DALŠÍ VĚCÍ, KTERÁ RADU SENIORŮ ZAJÍMÁ, JE VYŠŠÍ TRESTNĚ PRÁVNÍ OCHRANA SENIORŮ. NAVZDORY PŮVODNÍM ARGUMENTŮM, ŽE STÁVAJÍCÍ OCHRANA JE DOSTATEČNÁ, BY NAKONEC PŘECE JEN K URČITÝM ÚPRAVÁM DOJÍT MĚLO. CO SI O TÉTO PROBLEMATICE MYSLÍTE VY?**

Proti tomuto návrhu nic nenamítám, nicméně se domnívám, že je problém řešen pozpátku. Ochrana seniorů v případě, že se stanou obětí, by měla předcházet řešení, aby se tou obětí vůbec nestali!! Základem by měla být prevence proti kriminalitě. Města a obce by měly více dbát o své občany, komunita musí nést zodpovědnost za svoje spoluobčany, obzvlášť ty v seniorském věku, aby se kriminalitě předcházelo. Posílit by se měla i samozřejmost dobrovolníků, kteří by se starali o své starší spoluobčany, aby alespoň těm samostatně žijícím, kteří jsou pravděpodobně nejvíce ohrožení, dělali společnost apod. Zohlednění seniorů jako zvláštních obětí by pak měla být jen tečka za komplexním řešením celého problému.

Lenka Desatová

EXTRA INFO

Jméno a příjmení: Ing. Zdeněk Škromach

Narozen: 31. 12. 1956 v Hodoníně

Stav: ženatý, manželka Miroslava

Děti: syn Zdeněk a dcera Sandra

Oblíbené jídlo: smažený sýr

Oblíbený nápoj: moravská vína

Co nejraději dělám ve volném čase: ve volném čase se snažím věnovat své rodině, práci na zahrádce a PC, popřípadě rád vyrazím na procházku či na kole do přírody

Co mě nebaví: úřední byrokracie a hloupost některých lidí

Co budu dělat v důchodu: budu se snažit vynahradit si to, co teď příliš nestíhám, užít si svou rodinu, práci na zahrádce a v domácí dílně a snad přiměřeně mému důchodu cestovat

Co přeju českým seniorům: především co možná nejpevnější zdraví a pak také úctu od jejich okolí

JIRKOVSKÉ SENIORKY ZPÍVALY V MOSTĚ



Jirkovské seniorky v akci

Městská správa sociálních služeb v Mostě - příspěvková organizace přivítala po velmi úspěšné návštěvě v předvánočním čase pěvecký sbor **Jirkovské seniorky**. Na vystoupení ve společenském sále Domova pro seniory Barvířská se sešli senioři z našich zařízení, a to z Domova pro seniory Antonína Dvořáka, Domova pro seniory Jiřího Wolkera, Domova pro seniory Barvířská a Penzionu pro seniory Komořanská.

Celé koncertní vystoupení bylo zaměřeno na adventní čas. A tak se střídaly koledy české, německé, francouzské a španělské s těmi našimi lidovými, které zpíval celý sál.

Zaplněný sál



Vystoupení provázela pohoda a dobrá nálada. Velký dík patří předsedovi Krajské rady Ústeckého kraje Aloisovi Malému, který pomohl získat finanční prostředky na tuto akci. Děkuji rovněž našim ergoterapeutkám Šárce Hanákové a Růženě Jarošové, které s průběhem celé akce pomohly a hezky se o seniory staraly, dík patří i ostatnímu personálu.

Věřím, že se s tímto souborem nesetkáváme naposledy a budeme pokračovat v navázané spolupráci.

Helena Houšková

VÝROČNÍ KONFERENCE KRS OLOMOUCKÉHO KRAJE

Na den přesně od chvíle, kdy bylo na Konferenci KRS Olomouckého kraje zvoleno nové představenstvo KRS Olomouckého kraje, nastal čas vystavit účet. Předsedkyně Krajské rady Milena Hesová proto uspořádala výroční konferenci, na níž se za dvanácti měsíci svého působení v čele Krajské rady ohlédla. Potěšilo ji, že se krajská základna rozrůstá, a to nejen co do počtu členů, ale upevnil se především její celospolečenský vliv, a to nejen v kraji. Za základní kámen



Hejtmán Ing. Jiří Rozbořil na výroční konferenci Krajské rady

úspěchu označila aktivní spolupráci s krajským vedením. Poděkovala svým spolupracovníkům za jejich obětavou práci i politikům z krajského úřadu v čele s hejtmánem Rozbořilem za ochotu naslouchat seniorské populaci a vycházet jí vstříc a představila také plány do budoucna. A my přejeme Olomouckým, aby nadcházející rok byl pro ně stejně úspěšný jako rok letošní!

Lenka Desatová

Foto: Milena Hesová

SETKÁNÍ HEJTMANA SE SENIORY PLZEŇSKÉHO KRAJE

V restauraci Na Spilce v Prazdroji se uskutečnilo tradiční setkání seniorů Plzeňského kraje s hejtmánem. Představitelé Českého svazu bojovníků za svobodu hejtmánovi Václavu Šlajsovi během slavnostních chvil předali pamětní medaili, která bývá udělována jako uznání za dobrou spolupráci. Setkání seniorů se účastnilo současné vedení kraje, nechyběla ani bývalá hejtmanka a současná senátorka Doc. MUDr. Milada Emmerová, CSc., která stála u zrodu tradice setkávání seniorů s hejtmánem. Přišel samozřejmě předseda



Předávání pamětní medaile hejtmánovi



Senioři tančí, v popředí Milada Emmerová a Leoš Johece

Krajské rady Leoš Johece i členové organizací Krajské rady seniorů včetně představitelů Svazu důchodců v čele s jeho krajskou předsedkyní pí Boženou Šmolíkovou.

V průběhu večera kromě připraveného programu, kde nechyběla i vědomostní soutěž a tanec, byla významná vzájemná setkávání jednotlivých účastníků bez výrazného ohledu na věk i postavení. Vítězové soutěží byli samozřejmě symbolicky odměněni.

Karel Knap

Foto: autor

JIHOČEŠI ZVOLILI NOVÉ VEDENÍ

České Budějovice hostily konferenci Krajské rady seniorů Jihočeského kraje. Kromě bilancování a plánů do budoucna se volilo i nové vedení. Dlouholetý šéf Jihočeského kraje Václav Minařík již nekandidoval, nicméně zůstává za ním spousta odvedené práce, za kterou je zcela jistě třeba mu poděkovat. V čele jej nyní střídá JUDr. Bohumil Bezemek. Přejeme mu hodně úspěchů v práci ve prospěch seniorského hnutí

Lenka Desatová



Na konferenci si našel cestu i hejtman Jihočeského kraje Jiří Zimola a předseda Rady seniorů ČR Dr. Zdeněk Pernes

320. VÝROČÍ SMRTI JANA SLADKÉHO KOZINY



Účastníci setkání

Vzpomínkové shromáždění při příležitosti 320. výročí mučednické smrti Jana Sladkého Koziny u pamětní desky na nádvoří pivovaru Prazdroj je tradicí, kterou pravidelně pořádají KČP v Plzni, Domažličtí Chodové a Obec baráčníků Plzeň 1 (členové Rady seniorů PK).

Letošní akt byl výjimečný, neboť s ohledem na „malé kulaté“ výročí byl povolen přístup k místu, kde byl 28. 11. 1695 vůdce Chodů popraven.

Karel Knap



Pamětní deska muže, který se do historie zapsal jako obránce tradičních práv Chodů.



Hejtman Zlínského kraje MVDr. Stanislav Mišák přebírá z rukou Rudolfa Dočkála ocenění

VE ZLÍNĚ DĚKOVALI HEJTMANOVÍ

Šéf Svazu důchodců Zlínského kraje Rudolf Dočkálek pozval na krátké přátelské setkání politiky svého kraje, aby jim poděkoval za podporu seniorského hnutí. Všem předal pamětní listy a zdůraznil, jak si jejich podpory váží, a vyjádřil přesvědčení, že i v budoucnu budou představitelé kraje seniorské populaci nakloněni.

Lenka Desatová



Pozvánka k účasti na aktivitách seniorů v Moravskoslezském kraji

Krajská rada seniorů Moravskoslezského kraje a její členské organizace připravily
na rok 2016 pro seniory jednorázové nebo dlouhodobé akce:

červen až říjen	Poznáváme svůj kraj – Bruntálsko
červen	Přehlídka uměleckých dovedností
probíhá do září	Kampaň – hledáme nejaktivnější seniorské organizace
červen	Sportovní hry
1. října	Setkání seniorů u příležitosti Mezinárodního dne seniorů
probíhá do září	Kampaň – Město/obec seniorům nejprívětivější
červen	Seniorský pionýrský tábor
březen až září	Za krásami Slovenska



Podrobné informace průběžně na webových stránkách KRS MSK a členských organizací,
dílčí informace i telefonicky na čísle 773 564 628.

Generálním partnerem aktivit moravskoslezských seniorů je



SVAZ DŮCHODCŮ ČR ZVE NA REKREACI

Rekreační komise SDČR připravila i pro rok 2016 pro své členy a jejich přátele nad 60 let širokou nabídku rekreačních a ozdravných pobytů v ČR i v zahraničí za smluvní ceny dohodnuté s poskytovateli těchto služeb v rámci jejich nabídky pro seniorskou populaci. Mohou se přihlásit i další zájemci mladší 60 let, ti však platí ceny dle katalogů.



Celou nabídku najdete podrobně na webových stránkách www.sdcr.cz v rubrice rekreace. Na těchto stránkách budou během roku průběžně uveřejňovány aktualizované dodatky. Písemnou nabídku obdržíte za režijní poplatek na adrese SDČR z.s. nám. W. Churchilla 2, 113 59 Praha 3, možno osobně i telefonicky informovat na lince **234 462 082 4** vždy v úterý a čtvrtek od 14,00 do 15,30 hodin.

- **hotel Montanie** Souš Desná – duben, 17. 7. – 31. 7., srpen, září, říjen mimo 11. 10. – 18. 10. cena 3 290 Kč
- **hotel Bohmaann** Babylon Šumava – individuální objednávky od 4 400 do 4 960 Kč
- **hotel Kodrea** Nové Hutě Šumava – od března do října cena od 2 050 do 3 160 Kč
- **hotel Vyhlička** Jánské Lázně – celoroční cena 3 730 Kč, na 5 dní a 4 230 Kč na 6 dní
- **penzion u Médů** – květen až červenec, září a říjen za 4 090 Kč
- **hotel Harmonie** – Luhačovice březen, duben a listopad za 4 620 Kč
- **hotel pod Hořicí** Soběšice u Sušice – 23. 7 – 30. 7. a 6. 8. – 13. 8. za 4 050 Kč
- **penzion Aktiv** Vysoké nad Jizerou – červen, červenec 3 420 Kč, plná penze 2 895 Kč polopenze
- **hotel Engadin** – duben až září 3 035 Kč – 3 700 Kč s příslušenstvím a 2 650 Kč – 3 070 Kč bez příslušenství, **Vánoce 19. 12. – 26. 12. – 4 170 Kč**
- **hotel Tetřívka** Pec pod Sněžkou Velká Úpa – květen, červen a září 7 nocí 2 300 Kč plná penze
- **hotel Šedý Vlk** Harrachov Krkonoše – červen 3 200 Kč, červenec a srpen 3 800 Kč, polopenze
- **hotel Bezděz** Máchovo jezero Staré Splavy – červen až srpen 4 400 Kč polopenze
- **hotel Liberec** Liberec – individuální objednávky 6 nocí 4 190 Kč polopenze
- **penzion Kukla** Kuklák Žďárské Vrchy – červen až září 3 070 Kč, plná penze a 2 720 Kč polopenze
- **wellness Relax Hnačov** – květen, červen září 3 150 Kč plná penze a 2 700 Kč polopenze
- **hotel Bohemia** Zdíkov – individuální objednávky 3 350 Kč plná penze a 3 140 Kč polopenze
- **Český Dub** Podještědský sportovní areál – duben až listopad polopenze 5 dní 2 950 Kč a 7 dní 4 350 Kč
- **horský hotel Čeladenka** Beskydy – 5 990 Kč plná penze
- **hotel Rejvíz** Jeseníky – červen a září 3 250 Kč s příslušenstvím a 2 650 Kč bez příslušenství **Vánoce 19. 12. – 26. 12. 3 850 Kč plná penze**
- **penzion Hejtman** Chlum u Třeboně – květen až září 3 550 Kč, plná penze a 3 410 Kč polopenze

- **hotel Arkáda** Slavonice – mimosezona 4 025 Kč a sezona 4 990 Kč, polopenze
- **Orea Resort Devět Skal** Sněžné Milovy Vysočina – od 6 460 Kč do 6 715 Kč za dvě osoby na 5 nocí a 12 920 Kč za dvě osoby na 10 nocí
- **hotel Mas** Sezimovo Ústí – 13. 11., 20. 11. plná penze 5 099 Kč, **Vánoce** 22. 12.– 27. 12. polopenze 5 599 Kč a **Silvestr** 27. 12. – 2. 1. 2017 polopenze 5 999 Kč
- **penzion Kitty** Jizerské Hory – duben až červen 2 790 Kč – 3 190 Kč

LÁZEŇSKÉ POBYTY

- **hotel Jirásek** Konstantinovy Lázně – červen a říjen 7 250 Kč, polopenze, lázeňské procedury
- **penzion Osborne Balmoral** Mariánské Lázně – červenec 3 700 Kč, plná penze a 3 175 Kč polopenze
- **Karlova Studánka** – individuální objednávky 1 000–7 000 Kč, plná penze
- **Františkovy Lázně** – individuální objednávky od 12 990 Kč – 22 990 Kč, podle počtu dní a sezony
- **Lázeňský dům Balnea** Lázně Slatnice – individuální objednávky 5 840 Kč plná penze 6 nocí, léčebné procedury
- **Lázeňský dům Forst a Plzeň** Luhačovice – individuální objednávky 4 890 Kč s příslušenstvím a 3 630 Kč se společným příslušenstvím
- **Lázně Poděbrady** – individuální objednávky 5 100 Kč, 7 nocí, plná penze

POBYTY V ZAHRANIČÍ

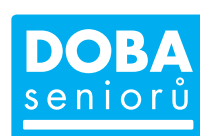
- **Slovensko** Hotel Regia Bojnice – červen, červenec, srpen a září 3 900 Kč + doprava 1 000 Kč polopenze, bez procedur a 5 190 Kč + doprava, plná penze a 10 procedur
- **Relax hotel Avena** Liptovský Ján – 26. 6. – 2. 7., 5 600 Kč, 31. 7. – 6. 8., 5 850 Kč a 28. 8. – 3. 9., 5 600 Kč polopenze
- **Hotel Harmonia** Piešťany – 3 450–3 950 Kč podle počtu nocí, polopenze, léčebné procedury
- **Chorvatsko Pakoštane vila Elka a Marko** – srpen a září 9 550 Kč polopenze, pobyt na 14 dní

- **Biograd na Moru** – 18. 6. – 30. 6. apartmány polopenze 9 350 Kč a září 8 850 Kč
- **Promajna** – pavilony Dukič A, B červen a září od 6 990 – 7 690 Kč polopenze
- **UMAG** hotel Adriatik – červen až září 5 800 – 7 900 Kč polopenze
- **Maďarsko Búkfúrdo** hotel Répce – 8 990 Kč, Répce Gold 10 990 Kč, hotel apartmán 4 590 – 4 990 Kč
- **Hajdúszoboszló** hotel Aqua Sol – červen 13 590 Kč na 9 nocí a srpen 10 990 Kč 7 nocí, polopenze a apartmány 5 390 – 5 590 Kč 9 nocí a 4 490 – 5 290 Kč 7 nocí
- **Itálie Caorle** hotel Catto Suisse – červenec až září 9 900 Kč hotel Teresa, červenec až září 6 700–8 600 Kč a hotel Luisa 6 900 – 8 800 Kč, ve všech polopenze
- **Kalábrie** hotel Residence Green Garden – červen a září letecky polopenze 13 990–14 790 Kč
- **Slovinsko, Chorvatsko** – Bled, Paklenica, Kornati, Plitvická jezera 1.10.– 6.10. 4 900 Kč polopenze
- **Plavba luxusní lodí** letecky od 19 990–24 990 Kč, autobusem od 12 960–19 980 Kč, obojí podle trasy plavby
- **Bulharsko Primorsko hotel Mirage** – 7 nocí 13 990 Kč a 10 nocí 16 990 Kč, all inclusive, letecky
- **Bulharsko Primorsko hotel Gracia** – 30. 8. – 9. 9. se snídaní 12 990 Kč a polopenze 14 990 Kč, letecky
- **Mallorca Globales Pionero** letecky s polopenzí od 13 690 – 15 790 Kč
- **Chorvatsko Primošten** hotel Zora – 3. 6. – 12. 6. autobusem 9 990 Kč a letecky 3. 6. – 10. 6. cca 14 000 Kč, polopenze

Naše organizátorky Vám sdělí přesné termíny a podrobnosti k nabízeným destinacím vždy v úterý a čtvrtek ve 14–15,30 hod. Buď osobně na adrese SDČR nebo můžete komunikovat přes e-mail sdcrekreace@seznam.cz.

Soňa Pospíšilová

předsedkyně rekreační komise SDČR, z.s.



OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

Roční předplatné 192 Kč / Cena za kus jen 16 Kč

Objednávací ☐

Předplatné formou dárku ☐

složenku odeslat na adresu odesílatele objednávky

DOBU SENIORŮ objednáвам od čísla (včetně) ☐

ZPŮSOB PLATBY

☐ složenkou

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

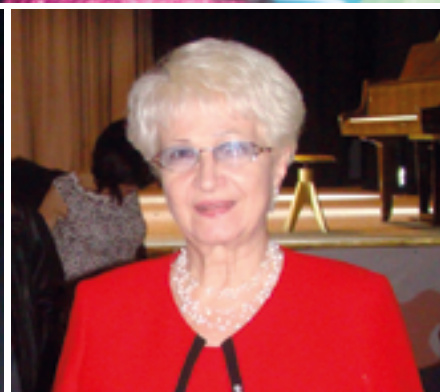
Objednat předplatné DS lze přes internet na adrese:

<http://predplatne.cz/katalog/spolecenske-casopisy/>

Předplatným můžete udělat radost svým blízkým a přátelům.

O VÁNOČNÍM SETKÁNÍ GENERACÍ, O OHEBNÝCH A ŽIVÝCH DĚTECH, VITÁLNÍCH SENIORECH I O VELKÉM RENOMÉ PANÍ SENÁTORKY EMMEROVÉ

Určitě to všichni znáte – konec roku se blíží, přípravy na slavnostní chvíle s rodinou gradují, společenské povinnosti v podobě vánočních večírků a party vám nedají vydechnout. A přesně do této situace přistála na mém stole pozvánka na adventní setkání v mezigeneračním centru Radovánek v Plzni. Zvažovala jsem, zda se vypravit, ale předseda Krajské rady seniorů Plzeňského kraje Leoš Jochec se netajil tím, že by byl rád, kdybych přijela, předpověď počasí ukazovala počasí téměř jarní, takže kalamita na silnicích nehrozila a já se rozhodla, že se před slavnostní chvílí stavím ještě u příbuzných v Boru u Tachova a naberu rovnou babičku, aby s námi strávila Vánoce.



Ptáte se, proč to popisují? Totiž – při obcházení příbuzných, kdy jsem se omlouvala, že se dlouho nezdržím, neboť jedeme ještě pracovně do Plzně, mě překvapila slova mé dvaosmdesátileté tety: „Paní Emmerovou moc pozdravuj. Někde tu na ni mám telefon a vždycky, když jsme měli nějaký problém, zavolali jsme jí. A ona se buď postarala, nebo nám poradila.“ Na otázku, zda se s paní senátorkou zná osobně, udiveně odvětila: „Ne, ale je to milá, hodná a pracovitá ženská, která pro člověka opravdu něco dělá.“

A pak že neexistují politici, kteří nemluví, ale konají. Na adresu paní doktorky Emmerové jsem slyšela chválu i dříve, ale teprve až tato slova stařenky z maličkého městečka v pohraničí mě přesvědčila o tom, jak obrovský kredit minimálně ve svém kraji opravdu má, a o to více jsem se na setkání s ní těšila.

NAPROTI FOTBALISTŮM

Centrum Radovánek nemusíte v Plzni dlouho hledat. Plzeň má, alespoň z pohledu nás, přespolních, dva orientační body – pivovar a stadion Viktorie Plzeň. To bohatě stačí, protože místo, kde se mají setkávat generace, vyměňovat si zkušenosti a bavit se společně i navzájem, vyrostlo právě naproti fotbalovému svatostánku. „Jsem moc ráda, že máme takovou skvělou ředitelku. Všichni navrhovali centrum nejprve opravit, jenže, kde na to vzít peníze. A pak, podobných zařízení není nikdy dost. Oceňuji proto, že se rozhodla pro variantu rekonstrukce za pochodu. Část jsme už zvládli, část nás čeká,“ s těmito slovy mě vítala velmi milá a usměvavá Milada Emmerová. Při pohledu na ni jsem si nemohla nevzpomenout, jak byla naše korektorka nespokojená s fotkou, kterou jsme otiskli k jejímu říjnovému dopisu pro seniory. Psala tehdy, že ten snímek není nový a že paní Emmerová vypadá zcela jistě jinak. No, přesvědčila jsem se, že nevypadá, a pokud ano, pak jedinečně. Upravená, usměvavá, pohodová a krásná. Tak na mě působila. „Jé, já ale žádný recept nemám,“ smála se. „To všechno je jen běžná a základní péče a možná se do toho trochu

promítá moje práce. Dělá mi radost, když dokážu někomu pomoci, možná se to na člověku podepisuje.“

To jsme ale poněkud odbočili...

PESTRÁ SMĚSICE VYSTOUPENÍ

Byl čas zahájit slavnostní program. Nejprve pronesla svou úvodní řeč již zmíněná ředitelka Eva Tischlerová, po ní přítomné přivítala zakladatelka centra Milada Emmerová. Pak se na pódiu předvedly ve svých kreacích taneční skupina Spider Dance Company a talentové centrum tance Storm Ballet a při některých kreacích dětských tanečníků to vypadalo, že jsou málem z gumy... Pak se sál poněkud uklidnil, protože generace, které se mísily v hledišti, se symbolicky vyměnily i na pódiu. Sál rozepívaly Bábinky – seniorský pěvecký soubor z Dobřan. A zajímavé bylo, že ani ony, navzdory věku a zkušenostem, nedokázaly skrýt svou trému... Po přednášce paní Kreuzbergové na téma **Když babičky mají čas a vnučky se bojí** se představil pro změnu zase mladík – student Masarykova gymnázia a konzervatoře Jiří Šlégr či student ZČU Tomáš Hostýnek. Potěšilo i vystoupení sólistů opery Divadla J. K. Tyla v Plzni – sourozenců Bartošových.

Tancovalo se, hrálo a zpívalo až do sedmé hodiny večerní, pokud pomíne kratší přestávku na občerstvení. I ta však byla nutná, neboť během ní mohli přítomní nejen něco zakousnout a svažit své hrdlo, ale hlavně si mohli projít prostory Radovánku. „Zatím tu máme spíše dětské kroužky, ale časem počítáme s tím, že zde budou i kroužky a kurzy pro seniory,“ usmívala se Milada Emmerová a Leoš Joheč ji doplnil: „Krajská rada seniorů je partnerem centra a já osobně se domnívám, že je to dobře a nastartovaná spolupráce bude pokračovat. Nejprve mohou senioři vodit děti na jejich kroužky a v příjemném prostředí tu na ně počkat. Pak se zcela jistě stanou diváky dětských vystoupení. A posléze tu budou mít svou místnost a do budoucna počítáme s nejrozličnějšími kurzy buď přímo pro ně, nebo pro více generací.“

Paní Emmerová vyjádřila naději, že podobných center bude přibývat

EXTRA INFO

MEZIGENERAČNÍ CENTRUM

- bylo založeno v polovině roku 2015 spojením Střediska volného času dětí Radovánek a spolkem Soužití 2001
- partnerni střediska jsou například Krajská rada seniorů Plzeňského kraje, Dětský domov Domino, základní a střední školy Plzeňského kraje a studenti LF UK a ZČU

CÍLE CENTRA:

- sdružování osob krajních věkových skupin – dětí, mládeže a seniorů
- propojení progresivity a dovedností juniorů se zkušenostmi, znalostmi a moudrostí seniorů
- uplatnit programovou náplň Radovánku pro všechny generace
- rozmanitost nabízených aktivit
- zapojení regionálních spolků, obcí, kulturních a vzdělávacích subjektů, médií, dětských domovů
- místo k setkávání, integraci a vzdělávání

a že se na jejich vzniku a provozu bude podílet stát nebo politické strany. „V únoru tu čekáme delegaci z ČSSD, rádi bychom ukázali, co jsme dokázali, a seznámili je s našimi plány do budoucna. Osobně to беру jako příslib, že strana, z níž jsem, konečně pochopila, že podobná iniciativa je prospěšná a důležitá.“

A pak už jsme si toho mnoho říct nestihly, neboť k ní ze všech stran přicházeli lidé, tráslí jí pravici, děkovali, přáli hodně štěstí, nebo se - i navzdory slavnostní chvíli - svěřovali se svými starostmi.

A já potřebovala uhánět domů, abych v tom předvánočním shonu stačila ještě dopsat tyto řádky.

Centru Radovánek přeju hodně úspěchů, štědrých dárců, kteří přispějí na jeho provoz a tím i na dobrou věc, všem, kteří se v něm budou scházet, přeju příjemnou zábavu a hodně úspěchů a těším se, že se zase někdy sejdem.

Lenka Desatová

Foto: autorka

Yvonne

Lidé milují mé staré pecky...

Hlas jak zvon... Vtipná paní se smyslem pro ironii a sarkasmus... Skvostný výkon... Neskutečný drive... I po tolika letech vynikající pěvecká forma... To jsou jen krátké úryvky z reakcí posluchačů. Přestože v dlouhém období emigrace její zpěv umkl, diváci na ni nezapomněli. Na koncertech v roce 1989 jí připravili uvítání, které jí – jak říká – vehnalo slzy do očí. Manželství s německým advokátem tak úplně nevyšlo, ale syn Maxmilián, který se jí v roce 1979 narodil, je největším štěstím jejího života. Paní Yvonne Přenosilová.

Přenosilová:



KDY JSTE SI POPRVÉ UVĚDOMILA, ŽE MÁTE NÁDHERNÝ HLAS, ŽE SE CHCETE ZPĚVU VĚNOVAT? A CO TOMU ŘÍKALI VAŠI RODIČE?

Rodiče mi ve zpěvu nebránili, lásku k hudbě jsem asi zdědila. Táta hrál na klavír, strýc na housle, u nás doma probíhaly pravidelné hudební dýchánky, na kterých jsem musela tančít... Táta měl zvučný baryton, krásně zpíval spirituály či písničky z Osvobozeného divadla, moc ráda jsem ho poslouchala. Přestože jsem zpívala úplně jiný styl než oni, nebránili mi, nechali mi volnou ruku. Nádherný hlas jsem neměla, spíš asi osobitý, výrazný... Poprvé jsem si to

uvědomila, až když jsem s Olympií vystupovala v pásmu Ondráš podotýká – dodnes se píše, že tenhle pořad byl startem historie českého rocku. Úspěch na premiéře byl neuvěřitelný. Bylo mi tenkrát 16 let.

PŘEDTÍM JSTE NIKDY NEZPÍVALA?

Jako „slušné dítě“ jsem chodila na klavír, na tenis, do baletu. Na míčové hry jsem nikdy nebyla, do míčku jsem se netrefila, tak jsem si tam na tréninku vyzpěvovala a hulákala. Jednou za mnou přišel nějaký pán, který mě ujistil, že díru do světa v tenisu nejspíš neudělám, ale že mě slyšel a nabízí mi spolupráci s hudební skupinou,

kterou na tenise založili a která zpívá písničky Kučerovců. Kývla jsem.

VY JSTE SE POPRVÉ PŘEDSTAVILA VE FILMU KONKURS...

To byl takový podfuk Miloše Formana, který potřeboval materiál pro svůj film. Vyšel inzerát, že se chystá konkurz na zpěvačku do Semaforu. Přihlásilo se samozřejmě mnoho děvčat, já mezi nimi. Tajně nás natáčeli skrytou kamerou. Zpívala jsem tam španělskou píseň Malagueña repertoáru Kučerovců. Díky tomu, že jsem se svým zpěvem vymykala, jsem byla pozvána na opravdický konkurz právě do Ondráše. Uspěla jsem.

ROZHODLA JSTE SE TENKRÁT, ŽE SE STANETE ZPĚVAČKOU?

Na to jsem vůbec nepomýšlela. Chodila jsem do gymnázia a měla jsem jiné plány. Málokdo mi dodnes věří, že když jsem v emigraci dvacet let vůbec nezpívala, opravdu mi to nevadilo. Nebrala jsem to jako své poslání, neupínala jsem se na to. Báví mě archeologie, tenkrát jsem si přála „vyhrabat“ nějakého nového Tutanchamona, to byl můj sen. Ale nový Howard Carter se ze mě nestal...

HRÁLA JSTE S OLYMPICEM, POZDĚJI V APOLLU, JAKÉ TO BYLO?

Šedesátá léta byla dobou divadel malých forem. S Olympicem a pořadem Ondráš jsme byli hosté Semaforu. Pak ale přišli bratři Štáidlové a Karel Gott, že zakládají Apollo. Nijak jsem se nerozmýšlela, rozhodla jsem se ihned a šla jsem s nimi. Byla jsem v té nejlepší společnosti – Gott, Hála, Filipovská... Zpívala jsem od svých patnácti, v jedenadvaceti jsem utekla – moc času jsem neměla, ale stihla jsem toho docela dost. Své největší hity jsem nazpívala právě v době Apolla. Byla jsem tam šťastná.

BYLA JSTE MLADÁ, ÚSPĚŠNÁ, BEZSTAROSTNÁ. CO Z TÉ DOBY VÁM UTKVĚLO VE VZPOMÍNKÁCH?

Moji rodiče byli konzervativní, chtěli mě stále hlídat, „páni muzikanti“ neměli nejlepší pověst. A tak maminka vždycky někoho poprosila, aby na mě dával na zájezdech pozor – nejčastěji o málo starší Pavlínku (Filipovskou) nebo Evču (Pilarovou). Byla to krásná doba, krásná léta, co my jsme zažily legrace... Obě na to vzpomínají i v knížkách, které vydaly.

KTERÁ Z VAŠICH PÍSNÍ BYLA TA PRVNÍ, KTERÁ VÁS PROSLAVILA?

Roň slzy, dodnes asi má nejúspěšnější. To bylo ještě s Olympicem. A patří k tomu úsměvná historka. Karel Mareš, který mě slyšel ve filmu Konkurs zpívat Malagueňu, mi napsal píseň španělského typu Espado,

jiná zpěvačka měla zpívat Roň slzy, tenkrát ještě v angličtině. A my jsme se spolu domluvily, že si písničky vyměníme. O pana Mareše se pokoušel infarkt. Ale náhoda „je blbec“ – byla to pecka, šťastný start mé pěvecké kariéry. V originále ji zpívala Brenda Lee, od té doby má můj velký obdiv dodnes. Neznám její písničku, která by se mi nelíbila, všechny jsou skvělé.

A POTOM PŘIŠEL SRPEN ROKU 1968, KTERÝ UKONČIL/PŘERUŠIL VAŠI KARIÉRU. JAK MOC TĚŽKÉ BYLO ROZHODNOUT SE K EMIGRACI?

Nebylo to vůbec těžké. Měla jsem velký strach. Byla jsem mezi signatáři podepsanými pod článkem Dva tisíce slov, od jara jsem zažívala opravdový telefonický psychoteror – my tě zabijem, my tě utlučeme... Když přišli Rusové, musela jsem zmizet. Dokud zůstal rozhlas v českých rukou, vyzýval, že signatáři nemají spát doma, takže jsem byla ten týden každou noc jinde. Utekla jsem 27. srpna, šlo mi o život a nedalo se to vydržet. Bylo mi 21 let.



MĚLA JSTE NĚJAKÝ VZTAH, LÁSKU, OD KTERÉ JSTE MUSELA UTÍKAT?

Neměla. Vždycky, když se chtěl ke mně někdo více přiblížit, trápilo mě, jestli ho opravdu zajímám já, nebo jen mé jméno. V emigraci paradoxně pomohlo mému sebevědomí, že mě nikdo nezná, takže jsem to byla jen

já. Nejprve jsem byla u příbuzných v Rakousku, pak nějaký čas v Itálii a posléze i v Anglii. Za pár týdnů za mnou přijeli i rodiče, přestěhovali jsme se do Mnichova, táta tam našel práci, našli jsme si byt a žili jsme všichni spolu.

V NĚMECKU JSTE PRACOVALA VE ZCELA CIVILNÍ PROFESI, NEŽ JSTE SE STALA REDAKTORKOU SVOBODNÉ EVROPY, BYLA JSTE POZEMNÍ LETUŠKOU U ANGLICKÉ LETECKÉ SPOLEČNOSTI. JAK JSTE SE K TÉ PRÁCI DOSTALA?

Hledala jsem, co bych mohla dělat, a přátelé mi poradili, ať zkusím letišť. A tak jsem zavolala do jisté letecké společnosti a drze jsem prohlásila, že jsem slyšela, že někoho hledají. A oni fakt hledali... Pozvali mě druhý den na pohovor, který spočíval v tom, že jsme si povídali s anglickým ředitelem, no a třetí den jsem nastoupila.

JAK SE VÁM PODAŘILO TAK PERFEKTNĚ ZVLÁDNOUT CIZÍ JAZYKY?

Moje maminka pocházela z Rakouska, tatínek ji přivezl do Prahy v roce 1946. Tenkrát nebylo radno mluvit německy, a tak se u nás doma mluvilo anglicky. Od dětství jsem mluvila česky, německy i anglicky tak nějak přirozeně, bez učení. A později se mi to hodilo. Měla jsem proti ostatním emigrantům, kteří se museli s jazykovou bariérou vyrovnávat, velkou výhodu. Pracovat jako letuška mě moc bavilo. Bylo nás asi třicet dívek z celého světa, příliš peněz jsme sice nevydělávaly, ale měly jsme zadarmo letenky, takže jsme mohly cestovat, a to se nám líbilo.

VĚĎELY O VÁS KOLEGYNĚ, ŽE JSTE ZPĚVAČKA?

Nevěděly, nemluvila jsem o tom. Byla to pro mě uzavřená kapitola. Nevěřila jsem, že Rusové brzy odejdou, jako někteří, kteří čekali den za dnem... Smířila jsem se s tím, že v Německu zůstanu, že už nikdy zpívat nebudu. Začínala jsem nový život, Bavorsko jsem začala považovat za svůj druhý domov.

► **POZDĚJI JSTE SE STALA REDAKTORKOU SVOBODNÉ EVROPY. JAK K TOMU DOŠLO?**

Zaměstnankyní Svobodné Evropy jsem nebyla, pouze jsem externě spolupracovala. Bylo mi velkou ctí setkat se tam s lidmi, kteří co jméno, to úžasná osobnost. Nejprve jsem pro pořad Panorama dělávala rozhovory ze svých cest po světě, a když jsem

nejsem dodnes. To je úděl nás, které doba semlela, kteří jsme žili v emigraci a vrátili jsme se po velmi dlouhé době.

ZPÍVALA JSTE SYNOVI ČESKÉ PÍSNÍČKY?

Max se nikdy nenaučil česky ani anglicky, nechtěl, bránil se tomu. Mé písničky neznal, on vůbec nevěděl, že jsem bývala zpěvačkou. Doma

Vybírám písničky, většinou je tematicky zaměřuji k nějakému výročí, třeba když má některý zpěvák narozeniny. Propojuji je vzpomínkami, mluveným slovem. Spolu s technikem tvoříme celý pořad na místě, on mi pomáhá vyhledáváním informací na internetu, já zas hledám v různých knihách... Je to krásná práce, která mi přináší hodně radosti.

CO VÁM DĚLÁ NEJVĚTŠÍ RADOST? NA CO SE NEJVÍC TĚŠÍTE?

Radost mám z ohlasů právě na můj rozhlasový pořad, jejich pročitání je balzámem na duši. Na všechny odpovídám, buď sama písemně,



jednou na chodbě potkala Karla Kryla, nabídl mi vysílání country muziky. Bylo to pro mě nové, zajímavé, takové první setkání s rozhlasovou prací. V rozhlasu, i když jiném, pracuji vlastně dodnes.

KDY JSTE POPRVÉ ZASE ZAZPÍVALA U NÁS DOMA?

Bylo to hned v prosinci roku 1989. Eva Pilarová mě pozvala na koncert do Lucerny, kde jsme zpívali tři – ona, já a Karel Gott. Výtěžek šel na Občanské fórum, na studenty. Aplaus byl tak ohromný, myslela jsem, že na tom jevišti umřu. Bylo to úžasné, po jednadvaceti letech... Lidé mě vítali, znali texty mých písniček, zpívali se mnou.

V ČEM BYLA PRAHA PRO VÁS PO NÁVRATU JINÁ?

Když jsem odjížděla, bylo to období velké euforie, národ držel pospolu – tak to v dobách zlých bývá. Okupace se dotkla každého a lidé k sobě měli najednou blíž. Když jsem se vracela, tak to byla také euforie – tentokrát pozitivní. Nadšení, emoce, radost. Národ se semknul – bohužel jen nakrátko, to je život.

KDY JSTE SE CÍTLA BÝT DEFINITIVNĚ DOMA?

Zpočátku jsem dojížděla, natrvalo jsem se vrátila v roce 1994. Zvykla jsem si tu rychle, ale úplně doma tu

jsem o tom nemluvili, manžel byl advokát, mě poznal jako letušku, že jsem zpívala, jsme neřešili. Když jsem se vracela z Německa, syn se mnou odmítl jet. Zůstal žít u svého otce, s nímž jsme tenkrát už byli rozvedeni. Moc mě to mrzelo a bylo mi to líto, tahat násilím jsem ho ale nechtěla. Když přijel na koncert do Lucerny a viděl ty ovace, byl překvapený, dojatý a pyšný.

ZAČALA JSTE PRAVIDELNĚ KONCERTOVAT, NEBO ZPÍVÁTE JEN PŘÍLEŽITOSTNĚ?

Opravdu jen občas, když jsem hostem nějakého moderátora. Více než dvacet let pauzy je už hodně dlouhá doba a já trpím úplně ničivou trémou. Už několik let hraju v Divadle Hybernia v muzikálu Hello Dolly, hrála jsem i Ježibabu v muzikálu Rusalka. To jsou věci, které mě baví. Nové písničky jsem odmítla nazpívat, lidé stejně chtějí jen staré hity. Kamkoliv přijdu, nesmí chybět Roň slzy, Boty proti lásce, Tak prázdná či Zimní království, jinak by byli posluchači zklamaní.

ČEMU SE V SOUČASNÉ DOBĚ NEJVÍC VĚNUJETE?

Rozhlasové práci. Jsem moderátorkou pravidelného pořadu Sklípek na Country rádiu, jméno dostal podle písničky Půjdem spolu do sklípku...



nebo s pomocí svého spolupracovníka, kterému diktuji odpovědi a on je přepisuje do mailu. Těším se do Bavor, až pojedu za klukem. To je pro mě nádherná dovolená, když na sebe máme čas a můžeme si vyprávět. Vloni jsme spolu byli na Lanzarote. Mým největším přáním je, aby se mu dobře dařilo a byl šťastný.

PANÍ PŘENOSILOVÁ, MOHU VÁS POPROSIT O NĚJAKÝ VZKAZ PRO NAŠE ČTENÁŘE?

Když přijedu do Bavorska, vidím kolem sebe mnoho seniorů, kteří se radují ze života. U nás vidím hodně zamračených tváří. Vím, když přijdou choroby, je to krušné, ale snažme se radovat i z maličkostí. Důvodů sice moc není, ale mějme víc optimismu, smějme se alespoň sami pro sebe.

Eva Procházková

Foto: Tomáš Beran, jemuž patří zvláštní poděkování za poskytnutí fotografií, a archiv Yvonne Přenosilové

TIPY NA LEDEN

Co by vám nemělo v prvním měsíci nového roku uniknout?
Třeba výstava jídla, historických zbraní nebo legendárních Igráčků.

„NEJ“ VÝSTAVA V ŠUMPERKU

Do 14. února je ve Výstavní síni Vlastivědného muzea Šumperk k vidění výstava s názvem Muzejní nej. Seznámíte se na ní se zajímavými exponáty, které byly pečlivě vybírány a posléze označeny třeba jako nejdražší, nejstarší, nejmenší, nejslavnější, nejslanější, nejexotičtější, nejokatější a dokonce i nejchlupatější. ■



MÁTE RÁDI JÍDLA? JEĎTE DO ŠLAPANIC!

Chcete vědět, jak se v Evropě dříve jedlo, ať už tu byl pravěk, starověk, středověk nebo jak je tomu v současné době? Pak navštivte výstavu plnou atraktivních dobrot. Jmenuje se Jíídlo! aneb Dobrodružné příběhy našich snídaní, obědů a večeří. Nejde však jen o obyčejnou výstavu, ale budete si na ní moci vyzkoušet, jak se dříve různá jídla připravovala a také je ochutnat. Vezměte s sebou také vnoučata, ať si zábavu i ochutnávky užijete společně. Výstava je otevřená do 17. ledna a najdete ji v muzeu ve Šlapanicích u Brna. ■

ZA ZBRANĚMI DO PARDUBIC

V malém gotickém sále Východočeského muzea v Pardubicích si nenechte ujít výstavu Zbraně východočeských puškařů, na níž si budete moci prohlédnout zbraně vyrobené v Hradci Králové, Chrudimi nebo Pardubicích anebo vyhlášené luxus-



ní zbraně z Ronova nad Doubravou či Heřmanova Městce. Na výstavě bude k vidění kolem 80 dlouhých a krátkých palných zbraní z 18. až 21. století. Výstava je otevřena do 17. ledna. ■

SOKOLOVSKÁ PŘEDNÁŠKA

Kamenný základ Sokolova, takový je název přednášky, která se koná v Zimní zahradě sokolovského zámku ve čtvrtek 14. ledna od 17 hodin. Dozvíte se například, na jakých typech hornin stojí místní budovy, ať už to jsou školy, obchody nebo parky, jak jsou tyto horniny staré a jaké jsou jejich vlastnosti. ■

TAKÉ V ZIMĚ MŮŽETE NAVŠTÍVIT HRADY A ZÁMKY

Už dávno neplatí, že by se během zimního období uzavíraly hradní dveře veřejnosti. Naopak, zimní prohlídky hradů jsou velice oblíbené, tak si je nenechte ujít. Otevřená



je celá řada hradů a zámků, namátkou například zámek Zbiroh, Radim, Hluboká nad Vltavou nebo Nové Hrady. ■

PUTOVNÍ IGRÁČEK

V Jihlavě v Muzeu Vysočiny je do konce ledna k vidění Putovní výstava Fenomén Igráček. Jedná se o interaktivní výstavu určenou celé rodině. Na výstavě budou mimo jiné k vidění Igráčci z projektu Route66, kteří procestovali Spojené státy americké po legendární silnici č. 66. A jak právě tyto Igráčky poznáte? Pro účely cesty jich bylo vyrobeno právě 66 a na prsou má každý označení od R 01 až po R 66. Tak se přijďte na tyto oblíbené cestovatele podívat i se svými vnoučaty. ■

STARÁ PLATIDLA V LITOMYŠLI

Do 24. ledna je v Litomyšli v místním Regionálním muzeu otevřená numizmaticko-výtvarná výstava o zmatcích ve financích států, které byly zapojené do první světové války. Součástí výstavy jsou i témata s platidly spojená – jejich historie, zajímavé pověsti či komiksy. ■

VZPOMÍNKY NA PRAVĚK

V mohelnickém muzeu je až do konce letošního roku otevřená výstava Pravěk Mohelnicka. Podíváte se do minulosti z hlediska archeologie a to už od pravěku, prohlédnete si místní nalezené prehistorické předměty, mezi nimiž nechybí například vývojová řada keramiky nebo kamenné, měděné, bronzové či železné nástroje. Součástí výstavy je pravěká herna, v níž si můžete zahrát na archeology. ■

Simona Lišková

Pojďme se vydat ze země české a moravské až na konec světa. Pojďme se vydat proti proudu času a zapátrat, kdo, kdy a čím se nesmazatelně zapsal do historie světa. Jaké objevy a vynálezy, které vzešly z maličké země uprostřed Evropy, dokázaly dobýt svět? Pojďme se společně poklonit pověstné české vynálezavosti, šikovnosti českých rukou a podívat se, které výrobky jsou tak jedinečné a originální, že si je turisté rádi odvázejí jako suvenýr. Pojďme odhalit tajemství věcí zdánlivě docela obyčejných, které dnes bereme jako samozřejmost. Buďme aspoň chvíli pyšní na své krajany, kteří dobyli svět.

Ruchadlo z Čech vyoralo první správnou brázdu

ZA SVÉHO ŽIVOTA SE ŽÁDNÝCH POCT NEDOČKALI. A PŘI TOM JEJICH VYNÁLEZ ZNAMENAL REVOLUCI, KTERÁ POMOHLA LIDEM NA CELÉM SVĚTĚ.

Od dob, kdy se první lidé začali věnovat zemědělství, měli starost, jak upravit půdu, do které vysévali různé plodiny. Tak, aby úroda byla co možná nejvyšší. Kypřili ji motykami, rádly a jinými typy primitivních oradel, které táhli buď sami, nebo pro tento účel využívali různá zvířata. Pracovat s těmito prvními pluhy, které v zemi zanechávaly jen nehluboké rýhy, bylo nejen namáhavé a zdoluhavé, ale v poměru s vynaloženou dřinou veskrze rovněž málo účinné.

VEVERKOVI NA SCÉNĚ

Změna nastala až počátkem 19. století. Tehdy se svým vynálezem přišli bratrančí František a Václav Veverkovi z Rybitví u Pardubic. František byl rolník a Václav kovář a chalupník. Když se František roku 1823 oženil a ujal hospodaření, poznal, jak obtížné a nedokonalé je rozrušování půdy pro přípravu setby dosavadním nářadím. Společně s bratrancem se dohodli, že je třeba vymyslet něco lepšího.

Lehce se řekne, hůře udělá, byla to velká dřina. Nakonec se ale úpravami tehdejšího takzvaného záhonového pluhu oběma mužům po mnoha neúspěšných zkouškách společně podařilo vytvořit zcela nový pluh, který nazvali ruchadlo. Zatímco dosavadní oradla půdu pouze rozrušovala a musela se v patřičné hloubce v zemi udržovat silou oráče, vhodně tvarovaný a na kolečkách upevněný pluh Veverkových půdu odkrajoval, rozrušoval, drolil a obracel, takže vrchní vrstva se dostávala dolu a nahoru se dostávala její odpočatá spodní vrstva... Hloubka orby se navíc dala nastavit na hřídeli opřeném o kolečka vpředu. Byla to skutečně revoluce oproti tomu, čím se oralo dřív.

SPOR O AUTORSTVÍ

Samozřejmě že o veverka, jak lidé zača-

li ruchadlu říkat, byl mezi rolníky okamžitě velký zájem. O něčem takovém, jako je patentování, ovšem bratrančí Veverkové v roce 1827, kdy v Rybitví za kovárnou vyorali svým strojem první brázdu, neměli ani tušení. Nevěděli, že se jedná o převratný vynález, jehož patentování a obchodní využití by mohlo řešit jejich vlastní těžkou situaci. Byli to prostí venkovští lidé, kterým stačilo, že jejich ruchadlo funguje a pomáhá lidem ulehčit práci.

Sami peněz neměli opravdu nazbyt, ale řešení ruchadla dávali k dispozici každému, kdo o ně projevil zájem. Omezený počet ruchadel starší Václav vyráběl ve své vlastní kovárně, ale to vůbec nestačilo pokrýt obrovskou poptávkou. Výroby a prodeje ruchadel se tak s jejich souhlasem ujímali jiní, obchodně schopnější lidé. Třeba Karel Podhajský, kterému poskytli dokonce i dřevěný model svého ruchadla. Ten pak s touto neocenitelnou pomůckou objednal výrobu většího množství jejich nových pluhů ve slévárně Václava Svobody ve Třemošnici a zajišťoval jejich prodej. Vynález se začal rychle šířit po celém Rakousku a později i po světě.

Protože nebyl patentován, rychle se našli i lidé, kteří si ho chtěli присvojit. Jedním z podobných vykuků byl německý hospodářský úředník Jan Kainz z nedalekých Choltic. Místního kováře nechal veverka okopírovat a v roce 1832 jednu napodobeninu poslal na hospodářskou výstavu do Prahy. Nikoli ale jako ruchadlo bratrančů Veverkových, ale s novým označením Kainzpflug (Kanzův pluh). Na výstavě s ním způsobil senzaci, o pluh byl mimořádný zájem a pražský německý tisk přinášel oslavné články na téma, jak velký vynález Němec Kainz vytvořil... Ani čárka o tom, že jde o dílo bratrančů Veverkových z Rybitví, v jehož okolí se ruchadlo už několik let úspěšně využívalo. Skuteční vynálezci se o Kainzově podvodu dočetli až v „Kalendáři c. k. vlastenecké hospodářské společnosti pro Království české“.

O autorství vynálezu začal spor a to



navíc s ostrým národnostním podtextem. Zastáncům bratraců Veverkových se podařilo sehnat svědky, sepsali k celé věci spis a ten v lednu 1835 dali k dispozici tehdejší Hospodářské komoře. Tam se ale, jak už to na úřadech bývá, spis údajně ztratil a celá věc nebyla vůbec řešena.

Oba bratraci se úředního uznání svého vynálezu nedočkali. František zemřel 12. února 1849, Václav o 11 dnů později.

ZASÁHLI NOVINÁŘI

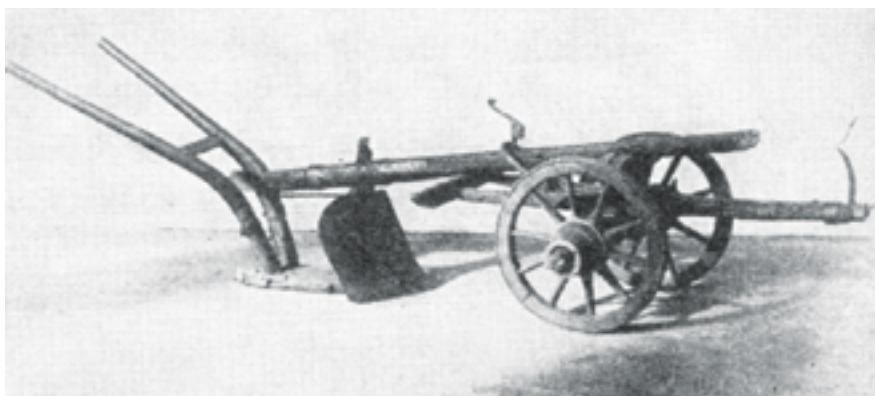
V roce 1868 se vyšetřováním autorství začal znovu zabývat redaktor Hospodářských novin Karel Procházka. Podařilo se mu získat sice svědectví ještě žijících pamětníků, kteří autorství Veverkových potvrdili, ale úřední uznání se ani jemu nepodařilo získat.

V roce 1882 se celou věcí začal znovu zabývat jednatel Hospodářského spolku v Pardubicích František Vratislav Sova. Našel jak „ztracený“ spis z roku 1835, tak také Procházkovu dokumentaci a znovu vyslechl i poslední pamětníky v Rybitví. Na základě toho vydal v roce 1883 knihu s názvem Vynálezci ruchaďla, ve které autorství Františka a Václava Veverkových jednoznačně prokázal. Od té doby již nikdo jejich autorství nezpochybňoval.

Ještě téhož roku se v Pardubicích a Rybitví konaly velké národní slavnosti k odhalení pomníků bratraců Veverkových v obou těchto místech. Byly pořízeny z výtěžku celonárodní sbírky konané po celých Čechách a na Moravě. Na jejich odhalení přijely desetitisíce lidí a oba vynálezci tak sice až posmrtně, ale přece jen vstoupili do zasloužené síně slávy.

Na svém vynálezu, který tak výrazně změnil svět, sami nezbohatli. Oba zemřeli bez zaslouženého uznání v bídě. Zcela jinak dopadl americký kovář John Deere, který jejich dílo rozvinul a v roce 1837 vyrobil první samočisticí ocelový pluh. Ten položil základy jeho podniku Deere & Company, který je dnes největším výrobcem zemědělských strojů ve světě.

František Vonderka



▲ Ruchaďlo bratraců Veverkových



◀ Před vynálezem ruchaďla rolníci po staletí používali hlavně jen různá primitivní ráďla

▼ Poct se oba vynálezci dočkali až dlouho po své smrti. Pomník Václava a Františka Veverkových u kostela sv. Jana Křtitele v Pardubicích



Sousedský spor aneb náš souseď zlobí

Doraz: Dobrý den, prosím o radu, můj souseď neustále okolo mého plotu vysazuje popínavé rostliny. Vysadil také stromy cca 30 cm od plotu. Jsou již vzrostlé a jejich kořeny plot začínají vyvracet a větve ho přesahují asi 2 metry do naší zahrady. Můj plot je dřevěný a nebyl zrovna z nejlacinějších. Opakovaně jsem ho upozorňoval, že to nemá dělat, že plot potom hnije. Nedbal žádných domluv. Na podzim jsem z naší strany popínavky strhal a hodil mu je do jeho zahrady, plot je zcela zničen. Je napůl ohnilý a kořeny ho zcela poničily. Požádal jsem ho, aby mi uhradil způsobenou škodu. Místo domluvy začal být vulgární a navečer zazvonil u našich dveří a verbálně mne napadl. Vše jsem nahlásil PČR. Sepsali se mnou protokol, ale ani po 3 měsících od napadení jsem nedostal žádné vyjádření. Jak mám prosím postupovat. Nikdy jsem se do podobné situace nedostal. S předcházejícím majitelem jsem se vždy domluvil a veškeré jednání s ním bylo na přátelské úrovni, jednou jsem ustoupil já, jednou on. S novým souseďem se vůbec nedá komunikovat. Nechci si však jeho napadení a poškození mého majetku nechat líbit. Co mi poradíte?

Odpověď: Dobrý den, ve vašem případě jde o typický souseďský spor. Z dotazu je zcela zřejmé, že k dohodě asi nedospějete. Obdobné spory lze řešit pouze soudně. Bude muset dojít k jeho rozhodnutí. To může učinit jako jediný pouze a jen soud. Ten může souseďovi naříditi odstranění rostlin a zakázat mu sázet je v blízkosti plotu. Části rostlin přesahujících na váš pozemek máte právo odstranit šetrným způsobem bez dalších omezení. Pokud jde o kořeny stromů nebo jejich větve, mohl byste je

též odstranit, a to i bez rozhodnutí soudu. Muselo by se však jednat jen o kořeny a větve, které přesahují na váš pozemek. Je však nezbytné prokazatelně jejich vlastníka, tedy souseďa, vyzvat (nejlépe doporučeným dopisem), aby tak učinil on. V případě, že tento vaší žádosti v přiměřené době nevyhoví, máte právo tak učinit vy nebo pozvat odbornou firmu, která tak učiní a požadovat po souseďovi úhradu účelně vynaložených nákladů. Můžete to však udělat pouze ve vhodnou roční dobu a šetrně. Pokud zasáhnete vy

a stromy v důsledku toho uhynou, způsobíte tím souseďovi škodu vy. Za ni odpovídáte a jste povinen ji uhradit.

Proti popsáním přestupkům souseďa jste se bránil správně. Přestupek nebo trestný čin je třeba nahlásit právě PČR nebo úřadu – přestupkové komisi. Platí, že u některých přestupků nemáte jako oznamovatel právo na zaslání informací, zda a jak proběhlo přestupkové řízení, neboť ne vždy jste účastníkem řízení. V mnoha případech máte jako oznamovatel pouze postavení svědka. Je tomu tak např. při vyhrožování újmou na zdraví nebo jiným hrubým jednáním. Svědkovi úřad nedoručuje rozhodnutí o přestupku. Můžete však požadovat informace uvedením svého požadavku do protokolu nebo i dodatečně. Pokud jste brán pouze jako svědek, nedostanete podrobné informace, zda přestupková komise jednala či uložila souseďovi pokutu a v jaké výši, ale máte právo např. vědět, zda proběhlo přestupkové řízení a zda již bylo ukončeno.

Pokud jde o zničení plotu, tam účastníkem řízení jste, neboť zde jste v roli poškozeného, kterému byla způsobena majetková škoda. Musíte však uplatnit u přestupkového orgánu nárok na její náhradu. O této možnosti vás musí správní orgán či policie poučit. O jiné než majetkové újmě nepřísluší správnímu orgánu rozhodovat. Nezbytným předpokladem, aby vám mohl správní orgán majetkovou škodu přiznat, je třeba prokázání pachatelovy odpovědnosti, tj. prokázání viny.

JUDr. Zdeňka Vejvalková

odborný právní poradce
poradny Brno, RS ČR



Jak rozdělit teplo na vytápění a na ohřev teplé užitkové vody (TUV)?

Mnozí správci služeb spojených s užíváním bytů a nebytových prostor, koncové spotřebitele této drahé služby nevyjímaje, často tápou, jak rozdělit tepelnou energii z kotle ústředního vytápění i z výměňkové stanice na tyto dvě služby.

Celkové množství tepla se snadno stanoví z množství spáleného paliva, z jeho výhřevnosti a z účinnosti kotelny. Ale jak je pak rozdělit na dvě tepla a cenu rozúčtovat mezi konečné spotřebitele obou služeb? V tom tápe i dosavadní předpis vydaný ministerstvem místního hospodářství (vyhláška č. 372/2001 Sb.) a stejně tak i jeho novela, jež má platit od 1. ledna 2016 (tedy pro rozúčtování za rok 2016).

Zdánlivě by bylo snadné použít náměry bytových vodoměrů TUV, resp. jejich součet dorovnat na náměr vodoměru pitné vody použité v kotelně nebo ve výměňkové stanici k ohřevu na TUV. Tyto vodoměry nejsou předepsány. Nicméně ani znalost množství TUV nic neříká o množství tepla, které tato voda nese ke spotřebitelům, pokud v kotelně nebo ve výměňkové stanici nejsou osazeny kalorimetry.

Nezbývá než použít metodu odborného odhadu. V některých příručkách se doporučuje odečíst spotřebu tepla v průběhu zúčtovacího období, kdy se nevytápí, a tuto spotřebu dopočítat na celé zúčtovací období. Zdánlivě jednoduchá rada, ale je to účetní komplikace a nikde není zaručeno, že se koncoví spotřebitelé ve spotřebě TUV budou chovat po celý rok stejně.

Další možností je použít metodu kdysi ve vyhlášce předepsanou pro případ, nejsou-li známy náměry vodoměrů TUV, tj. teplo z kotelny nebo

výměňkové stanice fixně rozdělit na vytápění a ohřev TUV v poměru 60 ku 40 %, nebo podle ještě starší legislativní praxe 70 ku 30 %. Použití prvního případu finančně více zatíží cenu za ohřev TUV a zdá se, že pro konečné spotřebitele by bylo výhodnější použít druhý případ, který zase více finančně zatíží cenu vytápění. Novelizovaná vyhláška dokonce žádný princip fixně neřeší a nechává to na dohodě. Ta je ale vždycky obtížně dosažitelná, protože vícedětné nebo početnější rodiny budou prosazovat lacinější TUV a jednočlenné rodiny naopak. Zbytku to bude asi jedno, protože ne každý se v této věci orientuje, byť jde o jeho peníze.

Mám za to, že nejlepší dělení je 70 % ku 30 % a doporučuji stanovit to fixně správcem.

I když teplo k oběma účelům bude stanoveno, zbývá se vyrovnat s množstvím vody použité k ohřevu TUV, pokud její množství není vůbec měřeno vodoměry (nejčastější případ), nebo je měřeno jenom ve zdroji tepla a ani bytech ani v nebytových prostorech měřeno všude není.

V prvním případě předpokládejme, že je k dispozici náměr dodaného množství TUV do zúčtovací jednotky a u spotřebitelů není změřeno nic. Pak je možné použít výpočet s použitím ročních směrných čísel potřeby vody (RSČ), ale ty platí podle platných předpisů pro veškerou vodu, tedy pitnou i TUV dohromady. Pak nezbývá, než sečíst náměry obou fakturačních vodoměrů na patě zúčtovací jednotky a vypočítat potřebu veškeré vody

pomocí RSČ. Samozřejmě vyjde něco úplně jiného a potřebu u koncových spotřebitelů je třeba přepočítat trojčlenkou na výslednou spotřebu zjištěnou z obou fakturačních vodoměrů. Pro jednotlivé spotřebitele služby se pak stejným přepočítacím koeficientem stanoví spotřeba jak vody pitné, tak TUV. Některé realitní kanceláře používají i pro výpočet potřeby TUV jakési vymyšlené hodnoty, ale tento postup není v souladu s platnou legislativou.

V druhém případě předpokládejme, že jsou sice k dispozici náměry bytových vodoměrů, ale jen u některých koncových spotřebitelů. Pak se tyto náměry označí jako potřeba vody a u spotřebitelů bez vodoměrů se použije vypočtená potřeba pomocí RSČ. Další postup přepočtu potřeby na spotřebu je shodný podle předchozího návodu.

Pokud by uvedené postupy byly málo srozumitelné a to platí především v okamžiku, kdy je koncový spotřebitel jako laik nespokojen s obdrženým ročním vyúčtováním a má podezření, že je podváděn, tak se nabízí osobní konzultace nad vyúčtováním v některé z bytových poraden Rady seniorů České republiky, která je pro seniory bezplatná.

Pozor ale na dodržení reklamační lhůty stanovené správcem, která nesmí být kratší než lhůta 21 dnů předepsaná vyhláškou ministerstva pro místní rozvoj České republiky jako minimálně možná. I pro příští rok 2016, kdy bude vyúčtováno zúčtovací období 2015, to bude stále dosud platná vyhláška č. 372/2001 Sb.

Ing. Karel Hanauer

bytová poradna Rady seniorů ČR Praha

PŘEKYSELENÍ

Pojem překyselení je často zmiňován v souvislosti se zdravím a redukcí váhy. Skoro všichni prodejci doplňků stravy vám nabídnou odkyselovací kúru. Je potřeba se dobře informovat, protože některé z nabízených doplňků jsou předražené a z dlouhodobého hlediska nejsou příliš efektivní. Detoxikační odkyselovací program je založen na pečlivě sestaveném jídelníčku a přesně volených doplňcích. Uděláme exkurzi do chemické laboratoře zvané lidské tělo a řekneme si, jak umí udržovat křehkou rovnováhu.

Překyselení těla nelze zaměňovat s metabolickou acidózou, protože to je velmi vážný stav, kdy se mění hodnota pH krve směrem ke kyselým hodnotám a to má vážné následky. Překyselení organismu se zjišťuje nejčastěji z moči pomocí indikátorových proužků. Hodnota pH (určuje kyselost, resp. zásaditost) v moči nám podává zprostředkované informace o množství kyselých usazenin v organismu. Ty mohou být ve tkáních skryté, a proto se při měření nemusí ani projevit. Měření je přesto užitečné a poskytuje informace o současné situaci v látkové výměně. Hodnota pH moči vždy reaguje na to, co jíme a pijeme, případně nám pomůže odhalit zánětlivé onemocnění v močových cestách.

Mezi příznaky překyselení patří potíže, které jsou důsledkem nevhodné životosprávy. Každý z nás se někdy potýká s nepřiměřenou únavou. Mnozí zase řeší různé kožní nebo kloubní potíže, problémy se zažíváním (říhání či plynatost) a nejednu ženu trápí vleklé kvasinkové infekce.

Acidobazická rovnováha – správný (tj. fyziologický) poměr kyselin a zásad v těle není stejný v celém organismu. Tak třeba žaludek má velmi kyselé prostředí (pH = 1–2), ale naproti tomu dvanáctník už ke správné funkci potřebuje prostředí zásadité

(pH = 7,5–8,5). Krev musí mít stále prostředí (pH = 7,35–7,45), říká se tomu homeostáza a k jejímu udržení využívá organismus několik mechanismů. Při látkové výměně vzniklé kyseliny odstraňujeme dýcháním, při zvýšené námaze se potíme a největší práci s odstraňováním kyselých produktů látkové výměny mají ledviny.

Určité množství kyselin je normální a organismus si s nimi umí poradit, ale pokud tělo zatěžujeme neúměrně, ukládají se nevyložené kyseliny v podobě solí v pojivových tkáních (šlachy, klouby) nebo v aterosklerotických plátech, které pokrývají cévní stěny. Neúměrným zatížením je konzumace většího množství cukru, bílé mouky, alkoholu, kávy a uzenu, kouření, nedostatek spánku a nevhodný pohybový režim (buď se nehýbeme vůbec, nebo se přetěžujeme). Pokud navíc organismus dostatečně „nezažíváme“, nemají ledviny šanci přebytečné kyseliny z těla odstranit.

potravin. Minerální látky obsažené v zásadotvorných potravinách (vápník, hořčík, draslík, zinek, selen...) jsou pomocníky pro správnou funkci enzymů a fungují také jako antioxidanty. Když bude v našem jídelníčku dostatek zeleniny v podobě čerstvých zeleninových šťáv a vývarů, resp. příloh, bylinek a různých bylin (zelené natě, pampeliškové listy a jiné jedlé trávy), nemusíme se problémů souvisejících s překyselením bát. Zásadotvornou funkci má i zralé ovoce, i když tady to nesmíme přehánět s množstvím, ořechy a mandle.

Součástí detoxikačního jídelníčku může být například mrkvová polévka.

MRKVOVÁ POLÉVKA

2 velké mrkve, ½ litru zeleninového vývaru, 1 jarní cibulka nebo šalotka, 1 polévková lžíce sekané petrželky, pažitky nebo kopru, sůl, trocha citrónové šťávy, 1 lžíce zakysané smetany, 1 lžička dýňového oleje



Dobrymi pomocníky pro celkovou detoxikaci a odkyselení jsou zelené doplňky stravy (mladý ječmen, spirulina a chlorella) nebo minerální doplňky (zelený jíl, Schindeleho minerály). Výběr doplňků záleží na aktuálním zdravotním stavu.

Pro správnou funkci potřebuje organismus dostatek zásadotvorných

Mrkev očistíme, nakrájíme na kolečka a uvaříme v zeleninovém vývaru do měkka. Přidáme na drobno pokrájenou cibulku a bylinky, rozmixujeme a dochutíme solí, zakysanou smetanou a citrónovou šťávou. Na talíři zdobíme bylinkami a pokapeme dýňovým olejem.



Klub La Vie ve spolupráci s kluby aktivního stáří a kluby seniorů pořádá přednášky o zdravé výživě. Přednášky jsou zdarma. Kontakty pro případné zájemce: La Vie – klub zdravé výživy, Sokolovská 209, 190 00 Praha 9 – Vysočany. Tel.: 603 223 260, E-mail: info@klublavie.cz, adresa na internetu: www.klublavie.cz

LINECKÉ DO MISKY NEPATŘÍ

Během svátků útočí na citlivé psy čenichy spousty líbivých vůní. Majitelé, přesvědčení, že to musí být pro zvíře hotová muka, se většinou slutují a svým zvířecím miláčkům dopřávají stejně jako sobě. Jenže psi nepotřebují přilepšovat ani si obohacovat chuťové pohárky něčím novým. Ba naopak, psi mají 5× méně chuťo-



vých pohárků než lidé, takže vážně nedocení správně ochucený bramborový salát nebo křehké linecké cukroví. Trávicí trakt psů je plný mikroflory, která se tvoří na základě pravidelně přijímaného krmiva a při jakékoliv změně dochází k totálnímu rozhození této mikroflory. Psy i kočky poté trápí trávicí obtíže, jako jsou průjemy nebo zácpa a mnohdy končí v ordinacích veterinárního lékaře.

Do psí misky nepatří slaná ani kořeněná jídla, stejně tak vařené kosti, které se mohou štípat na ostré kousky nebo ve větším množství ucoupou trávicí trakt. Časté překrmování fen a koček sladkými jídly vede stejně jako u lidí k cukrovce. Což pro majitele znamená kupovat speciální veterinární dietu, aplikovat inzulin a pravidelně navštěvovat veterinárního lékaře.

MEZI NEJVÍCE NEVHODNÉ POTRAVINY PRO ZVÍŘATA RADÍME PŘEDEVŠÍM:

Čokoláda – Obsahuje především teobromin a v menší míře také kofein. Teobromin je pro zvířata vysoce toxický. Zdravému psovi stačí dávka

300 mg/kg váhy, pro kočku 200 mg/kg váhy a pro potkana 800–1000 mg/kg váhy. Orientačně je v hořké čokoládě asi 500 mg teobrominu na 100 g čokolády a v mléčné asi 200 mg na 100 g. Otrava čokoládou se u zvířat projevuje různě, způsobuje především těžké pankreatitidy (záněty slinivky břišní), nevolnost, apatii, zvracení i průjemy a v neposlední řadě i akutní selhání ledvin.

Káva – Že obsahuje kofein, ví každý, co ale každý neví, je, že kofein je pro zvířata stejně toxický jako teobromin z čokolády. Pro psy je smrtelná dávka kofeinu 100–200 mg/kg váhy, u kočky asi 80–150 mg/kg váhy. Otrava nastává při pozření nápojů, nebo v kombinaci s léky proti bolesti, ve kterých je kofein k urychlení účinku (často je na takových lécích přídomek EXTRA).

Hroznové víno a hrozinky – Při opakovaném podávání hrozí riziko selhání ledvin. Na druhou stranu hroznový cukr, který vám může doporučit i veterinář, je pro psy neškodný a funguje jako rychlý doplněk energie.

Cibule – Obsahuje N-propylsulfid a alylpropylsulfid a to ve vařeném, syrovém i sušeném stavu. Tyto látky narušují červené krvinky a tím způsobují anémii.

Česnek – I v dnešní době slyšíme, že majitelé česnek používají k odčervení svých zvířecích mazlíčků. Česnek však obsahuje sloučeniny síry, která oslabuje buněčnou stěnu červenýchrvinek. Nemohou se pak chránit proti volným radikálům a dochází k jejich rozpadu. Pokud tedy česnek podáváte jako odčervovací prostředek, dojde opět k hemolýze a následné anémii. V případě barfování by měli majitelé vždy vědět neškodnou dávku česneku, jinak by se měli jeho užití raději vyvarovat.

Avokádo – Otrava vznikne po pozření vlastního ovoce, stopek, pecek nebo listů. Obsahuje persin, který je jedovatý pro mnoho zvířat (pes, kočka, ptáci aj.).

Ořechy – Především mandle, vlašské ořechy a ořechy makadamové, tolik oblíbené v přípravě vánočního cukroví.

Hořké mandle obsahují glykosidy, které mají ve své molekule kyanidy. Neměly by být dostupné v běžné distribuci. U sladkých mandlí je koncentrace kyanidů asi 10× nižší než u hořkých. I vlašské ořechy mohou způsobit zdravotní problémy. Při špatném skladování se na nich tvoří plísně, jejichž toxiny mohou být nebezpečné. Nejvíce jedovatý je muškátový oříšek, člověku k závažné intoxikaci stačí pozření 5–15 g, zvířeti mnohem méně.

Brambor – Rostlina bramboru je celá jedovatá, obsahuje alkaloidy, z nichž nejdůležitější je solanin (nejvíce je ho v bobulích po odkvětu a klíčících). V hlízách je koncentrace alkaloidů 10× nižší a to především na povrchu (do 2 mm pod slupku), pokud se tedy brambor oloupe a povaří, většina toxinů se vylouhuje do vody, která se pak slije. Pozor se musí dát na brambory poškozené, nahnílé či nazelenalé. Povařené zdravé brambory obsahují minimum solaninu, nejsou tedy považovány za toxické.

Pokud tedy chcete o Vánocích něčím svým mazlíčkům přilepšit, kupte jim raději kvalitní pamlsk určený výhradně pro ně. Popřípadě mohou dostat bílý jogurt, rybí vývar (neosolený) nebo kousek vařeného masa (pozor na kosti). Ještě lepší bude se svým kamarádem vyrazit na vánoční procházku, která ho potěší víc a prospěje lépe než řízek a bramborový salát.

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

PŘIPRAVTE SI JEDNODUCHÉ MASKY NA VLASY Z DOMÁCÍCH ZDROJŮ

Šampon a kondicionér patří mezi běžné vlasové přípravky, vlasy jsou však zejména v zimním období hodně namáhány, a tak ocení speciální masky. Nemusíte kupovat žádné drahé produkty, celkem snadno si je za pár minut vyrobíte sami doma. A dokonce ani nebudete potřebovat žádné drahé nebo těžko dostupné suroviny. Řadu z nich určitě máte běžně doma v lednici nebo ve spíži.

Doma si tak můžete vyrobit masku pro suché, barvené, poškozené, nepoddajné nebo řidnoucí vlasy. Zlepšíte tak regeneraci vlasů, jejich poddajnost i vláčnost. Zejména suché a lámavé vlasy vyžadují během zimního období zvýšenou regenerační a výživnou péči, protože mají narušenou svrchní vrstvu, a jsou tak náchylnější k dalšímu poškození a vysušování.

MED A BANÁN ZVLÁČNÍ SUCHÉ VLASY

V misce rozmačkejte banán a promíchejte tři lžice medu a čtyři lžice olivového oleje, pokud bude směs hodně hustá, přidejte lžici vody. Dobře promíchejte a naneste do vlhkých vlasů. Nechte působit patnáct minut a následně z vlasů důkladně smyjte. Po takové masce budou vlasy vyživené, pružnější, lesklé a lépe budou držet tvar. Pokud nemáte po ruce banán, z masky ho můžete vynechat.

ŽLOUTEK VYŽIVUJE I ZPEVŇUJE

Dva žloutky dobře promíchejte se dvěma lžicemi olivového oleje a vetřete do vlasů, po dvaceti až třiceti minutách smyjte. Místo této domácí masky můžete použít kupovanou majonézu (jednu vaničku), která vlasy také dobře vyživí a zvláční.

Žloutek se hodí i na velmi jemné vlasy, na které působí jako tužidlo. Zkuste proto masku z avokáda a žloutku. Smíchejte polovinu oloupaného měkkého, dobře rozmačkaného avokáda s jedním až dvěma žloutky (záleží na velikosti avokáda),

vzniklou pastu vetřete do vlasů, zabalte vlasy do potravinářské folie a do ručníku a nechte asi deset minut působit. Pak z vlasů dobře smyjte. Kromě zpevnění vlasů zlepšíte také jejich hydrataci.

OLIVOVÝ OLEJ PRO KŘEHKÉ VLASY

Zlepší se struktura vlasů, zacelí roztřepené koncečky a vlasy se vyživí. Vmasírujte olivový olej po celé délce vlasů, olej měl by mít pokojovou teplotu, zabalte vlasy do igelitu a následně ještě do ručníku a nechte dvacet minut působit. Poté dobře smyjte, jestliže se vám vlasy budou zdát stále hodně mastné, použijte šampon.

CITRONEM PROTI LUPŮM

Vymačkejte šťávu z jednoho citronu, přidejte litr odstáté vody, následně dobře vmasírujte do vlasů, nechte krátce působit a pak vlažnější vodou z vlasů vymyjte. Kúru opakujte častěji, dokud se množství lupů výrazně nezmění.

BÍLÝ JOGURT PODPOŘÍ LESK

Chcete-li svým vlasům dodat lesk, pak vyzkoušejte masku z bílého jogurtu. Jeden bílý jogurt smíchejte se lžičkou medu a nechte na vlasech působit po dobu 15 minut a poté vlažnou vodou opláchněte. Takovou

to vlasovou masku můžete opakovat každý třetí den.

KOPŘIVY SI PORADÍ S LUPY

Jsou dobré sušené nejen na čaj, ale blahodárně působí proti lupům a celkově suché vlasové pokožce. Uvařte si silnější odvar ze sušených kopřiv (nebo použijte kopřivový čaj), nechte ho vychladnout a pak jím přelijte vlasy.

KÁVOVÁ MASKA

V misce promíchejte dvě lžice mleté kávy, žloutek a dvě až tři lžice olivového oleje. Vzniklou směs naneste na vlasy a nechte působit asi patnáct minut, pak dobře smyjte. Vzhledem k obsahu kávy je maska vhodnější pro tmavší vlasy.



BRAMBORY PRO BLONDÝNKY

Světlovlášcům je naopak určená maska z brambor a citronu. Oloupejte a následně nastrouhejte jednu větší syrovou bramboru, přidejte šťávu z jednoho citronu a přilijte obsah menšího hrnku studeného heřmánkového čaje. Promíchejte a naneste masku na vlasy. Pro jistotu vlasy přikryjte igelitem a zabalte ještě do ručníku, po deseti minutách smyjte.

KIWI VLASY POSÍLÍ

Na lámavé a křehké vlasy vyzkoušejte masku z kiwi. Rozmačkejte jedno měkké oloupané zelené kiwi, přidejte šťávu z jednoho citronu a dobře promíchejte. Masku vetřete do vlhkých vlasů a nechte působit třicet až čtyřicet minut, pak smyjte.

CO SE VÁM JEŠTĚ MŮŽE HODIT

Mezi další oblíbené ingredience, které vlasům prospívají, patří například mléčné výrobky (bílé jogurty, mléko nebo tvaroh), které zlepšují hydrataci vlasů podobně jako šťáva z okurky. Ocet podporuje lesk, šťáva z čerstvě vymačkaného citronu vlasy zpevňuje (působí podobně jako tužidlo), působí proti maštění vlasů a dodá lesk, pivo podporuje pružnost vlasů a lesk.

Simona Lišková

PRŮVODCE PRO SPOTŘEBITELE

Jak nenaletět novým trikům podvodných prodejců



Ilustrační foto ze snímku Šmejdi

Každý známe nebo jsme slyšeli ve svém okolí o někom, kdo měl co dočinění s tzv. šmejdy. Ti používali vždy stejný scénář – převážně seniory nalákali na výlet či oběd spojený s předváděcí akcí, kde mnozí pod nátlakem zakoupili nepotřebné a několikanásobně předražené zboží či podepsali smlouvy na dodání výrobků, z nichž pak kvůli různým právním kličkám či nečitelným dodatkům už nešlo „vykličkovat“.

Tyto „loupeže“ za bílého dne, spojené s manipulací, nátlakem, ponižováním, agresí a mnohdy až brutalitou, zachytil velmi syrovým způsobem filmový dokument *Šmejdi*. O otřesných praktikách těchto rádoby „obchodníků“ – na které jsme už dlouho před tím upozorňovali – se konečně začalo mluvit v médiích, na veřejnosti i mezi politiky. Výsledkem byla novela zákona na ochranu spotřebitele, jež začala platit od ledna 2014. Ta dala možnost větší kontroly nad obchodováním „šmejdu“ např. tím, že akci musí ohlásit deset dní předem, mají za povinnost uvést konkrétní zboží, jež nabízejí, musí být umožněno jeho vrácení, vyžaduje se, aby smlouvy byly jasné a konkrétně sepsány a smluvní vztahy vyrovnané, tedy ne výhodné jen pro jednu stranu, nesmějí být rozdávány letáky, jež pod zástěrkou předváděcích akcí zvaly na výlety či obědy zdarma... Česká obchodní inspekce začala také ukládat pokuty;

za porušení pravidel může obchodník zaplatit i několik milionů korun.

Nicméně lidská vynalézavost nezná hranic, i co se zlodějských praktik týče. „Šmejdi“ převlékli kabáty a vymýšlejí jiné způsoby, jak se dostat k vašim penězům. Veřejnosti přitom nejsou již tolik na očích: seniory okrádají na internetu, vydávají se za spotřebitelské ombudsmany, nabízejí levnější dodavatele energií... Výsledek přitom zůstává stejný – za zbytečné a nekvalitní věci a služby zaplatíte několikanásobky jejich skutečné hodnoty.

NOVÉ TRIKY „ŠMEJDŮ“

- někdo vám zavolá na pevnou linku nebo mobil a nabízí prodej zboží za „výhodnou“ cenu či všemožné služby od bankovních produktů přes telefonní tarify až po životní pojištění, jimiž „neskutečně ušetříte“;

- přijde vám e-mail s nabídkou výhodného nákupu či investice, třeba zlatých pamětních mincí, kdy firma oznamuje, že jste u ní jednu z mincí vyhráli či že obdržíte nějaký výrobek coby dárek;

- kontaktování seniorů před obchodními centry, kdy s vámi vyplňují dotazník o kvalitě služeb a předstírají, že jsou zástupci obchodního centra. Pod záminkou výhry pak lákají na předváděcí akci;

- lákání na kuchařské akce, hody, jarmarky či na údajné otevírání no-

vých prodejen a ochutnávky výrobků a degustace vína s dárkem zdarma či bohatým kulturním programem;

- všemožné „poradenské“ akce týkající se zdraví a životního stylu, možností zájezdů, dovolených a pobytů;

- vydávání se za zástupce velkých firem či sítí lékáren a zvou na akce, kde slibují slevové kupony či odměny;

- stále rafinovanější podomní prodejci – tvrdí například, že nabízejí levnější energii než váš stávající dodavatel či že ten dokonce zkrachoval, takže zůstanete bez elektřiny a tepla, pokud nepřejdete pod nového dodavatele;

- vydávání se za spotřebitelského ombudsmana; „šmejdi“ se rádi vydávají za zástupce tohoto institutu na ochranu poškozených spotřebitelů. Falešný ombudsman tvrdí, že vám vymůže přeplatek za předražené zboží, které jste si koupili na předváděcí akci. Realita je taková, že vás ještě více vtáhne do šmejdských praktik;

- používání triku s darovací daní, kdy senior dostane oznámení, že vyhrál hodnotný výrobek, jen musí složit darovací daň; ta ve finále převyšuje hodnotu samotného daru.

PŘÍŠTĚ: JAK ČELIT NOVÝM PRAKTIKÁM ŠMEJDŮ

Sdružení českých spotřebitelů, z. ú.
Tel.: 261 263 574, Pod Altánem 99/103,
100 00 Praha 10 – Strašnice
e-mail: spotrebitel@regio.cz,
www.konzument.cz

SUDOKU

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

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

VTIPY

„Haló, volám ohledně toho hlídačského psa, co jsme od vás koupili. Můžete nám poradit, jak to máme zařídit, aby nás pustil domů?“

Ptá se ráno manžel manželky: „Doufám, že sis nemyslela nic špatného, když jsem se nad ránem vracel s tou boulí a modrákem na oku?“ „Ne. Když jsi přišel, tak jsi bouli ani modrák ještě neměl!“

Holčička se dívá na svou maminku, jak si obléká nový kožich. „Mami, uvědomuješ si, že aby sis tohle mohla obléknout, muselo to ubohé zvíře hrozně trpět?“ Máma se podívá přísně na holčičku: „Co si to dovoluješ, takhle mluvit o svém otci?“

Mladá žena přistihne svého manžela in flagranti s milenkou. Oslepená žárlivostí se rozkřičí: „Správně mi moje máma řkala, že jsi z těch chlapů, kteří každou ženskou hned zatáhnou do postele...! A ty, mami, ty na mě nečum! Taký jsi mě naštvál!“

Přijde blondýnka na letiště a ptá se pilota: „Slyšela jsem, že letí červené lodičky, tak jsem se chtěla zeptat kdy?“

Ve škole povídá paní učitelka: „A čím je tvůj tatínek, Jirko?“ „On je pekař.“ „Hmm, to je hezký,“ na to paní učitelka, „peče nám, děti, chléb. A tvoje maminka je čím, Maruško?“ „Sím, ona je zdravotní sestra.“ „Aha, vidíte, děti, stará se o nemocné. To je krásné povolání! A co ty Honzíku?“ „Můj tatínek tancuje nahatej v gayklubu.“ „Hmmm,“ povídá paní učitelka, „i taková zaměstnání jsou...“ O přestávce přijde za Honzíkem a povídá: „Opravdu tvůj otec tancuje v tom klubu?“ A Honzík odvětlí: „Ne, on pracuje v Microsoftu, ale my se za to všichni stydíme.“

BÁSNIČKA

KOUZELNÁ VRÁTKA

Chtěla bych kouzelnými vrátky
dostati se do pohádky.
Poklábosit s Vševědem,
s Honzou zabít draka,
zápasit třeba i s medvědem,
s Ali Babou bohatým krást jako straka.

Vysvobodit princeznu
z moci čaroděje
nebo navštívit jako host
obra Koloděje.

Ke dvanácti měsíčkům
jít v zimě na jahody.
Popelce přebírat hrách
a s vodníky čerit vody.

Mít důvtip chytré Horákyň,
přelstít pana krále,
býti krásnou princeznou
a s princem tančit stále.

S Jeníčkem a Mařenkou
naloupat i perníčka,
taky ochutnat sladkou kaši
z kouzelného hrníčka.

Zatančit si s rusalkami
na palouku v lesíčku
a od krále Miroslava
naučit se písničku.

Slunečníka, Měsíčníka, Větrníka,
za švagry je dobré mít,
zlatou rybkou musím pustit,
ocitnete-li se v síti.

Živou vodou křísila bych,
vše, co smrtka vzala,
zlato, stříbro, drahé šperky,
lidem já bych dala.

S Dlouhým, Širokým a Bystrozrakým,
chodila bych širým světem
a ty nejkrásnější pohádky
vyprávěla dětem.

S čerty nejsou žerty,
tak je nechám být,
stačí mi, když zavřu oči
a budu o všem snít.

Zdenka Olšinová, Kroměříž

	POLSKÝ LIT. HISTORIK	SVATOZÁŘ	SPZ RYCHNOVA NAD KNĚŽNOU	PRVNÍ ČÁST TAJENKY	NADUTEC		INIC. ZPĚVÁKA KRYLA	SEVEŘAN	DOMÁCKÝ ALEXEJ	DRUHÁ ČÁST TAJENKY	GRAF. SYMBOL NA PLOŠE PC		ANGL. RAMPA	DRUH PEPŘE	ŘÍMSKY 501	TŘETÍ ČÁST TAJENKY	OBJEVITEL FLUORU	NĚMECKÝ SKLIZNĚ	POMŮCKA: WARUS, GUY, RADOME, EON, AVISOR, LINK, DISCANT, ALZ
ČÁST NEW YORKU						ZBROJNOŠI					KRYT RADIOLOKÁ- TORU								ERNTEN, DIKÉ, WYKA, MAUD, BELG, PLA, HIENG, RIMSEY
ALJAŠSKÁ ŘEKA						CENINA (SLOVEN) ČAJOVÁ RŮŽE					OZNAMOVA- TEL ANGL. KRYSA								NĚMECKÝ FILOZOF (IMMANUEL)
HRUBIÁN							PŘEMĚNA STUD								ANGL. SPOJENÍ TĚSTOVITÁ HMOTA K MAZÁNÍ				
SPISOVÁ ZNAČKA			VES NĚMECKÁ ŘEKA				ZKR. KRKONOŠ- SKÉHO PARKU ANGL. VÝLET							MAĎARSKÁ STEP SLOVINSKÝ BÁSNÍK					
	ZN. RAKOUSKÝCH CIGARET	ZKR. STÁTU ALABAMA OPAK CHLADNA			ZÁMEZÍ VE FOTBALE SMRŠT VE VÝCHODNÍ ASII				NAHÝ LIDSKÝ MODEL ČLEN KELTSKÉHO KMENE				DÁNSKÝ ASTRONOM ŘÍMSKY 505						
SPORTOVEC						KLEPNA AMUNDSENŮV VÝZKUMNÝ ŠKUNER						ZN. GRAMODESKÝ NEJLEPŠÍ JAKOST							
SOUPIS							MEZINÁR. NORMALIZ. INSTITUTE				PATŘÍČÍ IVETÉ NESPRÁVNÝ							KOUPACÍ NÁDOBA	ŠPIŽIRNA
SPZ TEPLIC			JMÉNO VRŽANOVÉ DUCHOVNÍ KNĚZ				ROZLOHA PATŘÍČÍ JEMU					KÓD NAMIBIE SPZ KOĹINA					ZKR. VYSOKÉ ŠKOLY NÁZEV HLÁSKY K		
DOMÁCKÝ OLIVER				CITOSLOVCE ODPORU ÚSDEK			ANGL. CHLAPIK DĚLO				ZN. KILOGRAMU POPĚVEK					STŘEŠNÍ SVOD OBSAŽENO			
VÝROK							NIC CHOCHOLATÝ PAPOUSEK							TOUHA DOBŘÍ NÁPOJ					
	PLATY	JEDNOTKA STÁŘÍ ZEMĚ PŘEVK KRISTÁL. LUSTRU				RUKA						ŘÍMSKÝCH 1051 VODIČ ELEKTŘINY					DOKONCE LEHKÝ DOTEK MÍČE		
SÚDÁNSKÉ POHOŘÍ					MALÝ KORÁLOVÝ ÚTES	JINÝ TÍMTO SMĚREM					DĚLAT ESPERANT- SKY DALŠÍ							ŠTORCHŮV HRDINA	DOMÁCKÝ ALENA
ZDVIHAT						SÍDLO NA OKINAWĚ PÍSMENO ŘECKÉ ABECEDY				POSEKANÁ									
PŘÍBĚH				DRUH SPORT. KLÁNÍ PĚNIVÉ						ŘÍMSKY 55 ČESKÁ MĚNA				ZKR. TELEVIZNÍCH NOVIN	NYNÍ (NÁŘ.) AKTIVNÍ SMĚNKY				
OZN. LETADEL SALVADORU		ŘÍDKÝ VANILKOVÝ PUDINK ČÁST C. BUDEJOVIC					POKRÝVKA				CITOSLOVCE ZVUKU TRUBKY ZKR. HOSPODÁŘ. NOVIN						MODEL FORDU DOMÁCKÝ ANNA		
	HLODÁNÍ	PAPEŽSKÉ LISTINY KOČKOVITÉ SELMY				ROKU (KNIZ) LÉTÁJÍCÍ TALÍŘ ZMATEK					VAJÍČKO VŠÍ OPOJIT							JIHOEVO- PAN	BÝVALÝ JUGOSL. PRESIDENT
CITOSL. ÚDIVU					CITOSLOVCE ÚDIVU		ČISTÍCÍ PROSTŘEDEK NA SKLO LOVECKÝ PES							ZAMĚŇOVAT ŠTÍPANÉ DŘEVO					
BÁSNÍK					NAVLAS INIC. REŽISÉRA KLOSE								VÁHATI						
OSIVO					NESMÍRNÝ								HROUŽIT SE DO SPÁNKU						
BOHYNĚ SPRAVEDL- NOSTI					HRAD U JIČINA					ZN. ASTATU			SPOJKA PODRÁDÍČÍ			KYSLIČNÍK HLINATÝ			

VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ

Správné řešení tajenky z prosincového vydání DS: **Veselé Vánoce s křížovkami o zapomenutých řemeslech**. Správnou odpověď nám zaslali a štěstí při losování měli Jana Chodilová z Bechyně, Marie Volfová z Dobříše, Karla Macová ze Studénky, Anna Žídková z Ostravy a Jana Rožicová z Prahy. Výhercům blahopřejeme. Dostanou výhry od sponzora naší velké křížovky, pražského vydavatelství Enigma. To vydává také časopis Křížovky pro každého. Na řešení z této Doby seniorů čekáme do 20. ledna. Adresu redakce, na kterou můžete své odpovědi posílat, najdete v tiráži na straně 31. Přejeme příjemnou zábavu při luštění!

SUDOKU (20 a 11), vyhrávají Matouš Lupínek, Praha a Jana Nová, Třebíč

Vážení čtenáři,

křížovky pro Vás připravuje redakce čtrnáctideníku Křížovky pro každého.

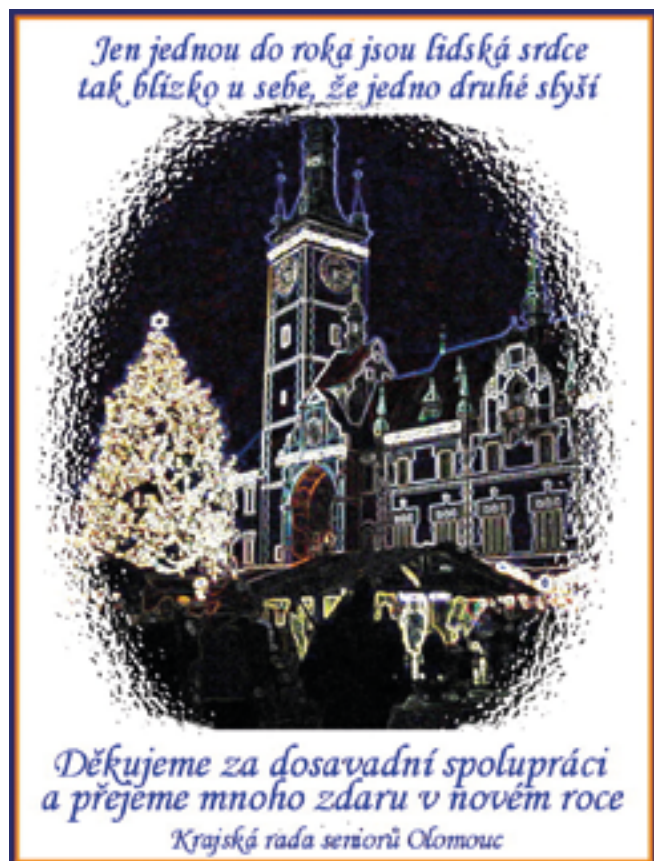


V tomto měsíci
5. a 19. ledna 2016
na novinových stáncích.

DOBŘÝ DEN.

Ráda bych poděkovala všem svým spolupracovníkům za to, co jsme spolu v uplynulém roce dokázali. Děkuji za podporu také politikům z krajského úřadu v čele s hejtnanem Rozbořilem za ochotu naslouchat seniorské populaci a vycházet jí vstříc. Děkuji Radě seniorů za její práci v uplynulém roce a těším se na spolupráci se všemi v roce příštím

Milena Hesová,
předsedkyně KRS Olomouckého kraje

**VÁŽENÍ,**

dovolte mi, abych se ještě vrátil k oslavám 25. výročí existence Svazu důchodců ČR. Nebudu hovořit o velmi vydařeném setkání v Sezimově Ústí, o němž jste si mohli přečíst v minulém vydání. Rád bych poděkoval za nezištnou, dlouhodobou a obětavou práci současnému předsedovi této organizace Ing. Oldřichu Pospíšilovi. Ten, kdo se v seniorském hnutí neangažuje aktivně, si nedokáže představit, kolik úsilí mu předseda věnuje. Kolik času ho to stojí, jak moc se angažuje při shánění finančních prostředků pro organizaci a jak moc se snaží prosadit při jednání s politiky zájmy seniorské populace. Udržet tak velkou organizaci, jakou Svaz důchodců je, pohromadě a v dobré kondici je opravdu složitý a nelehký úkol. Za to vše mu patří můj obdiv, úcta a také obrovský dík.

Rudolf Dočkálek,
předseda SDČR Zlínského kraje

VÁŽENÁ REDAKCE,

přeji všem, kteří tuto záslužnou práci pro seniory konají, krásné Vánoce a hodně zdraví a úspěchů v novém roce.

Marta Hanáková, Brandýs n.L.

VÁŽENÁ PANÍ ŠÉFREDAKTORKO,

hezké prožití vánočních svátků a vše nejlepší v roce 2016 Vám i celému vašemu týmu přeje

Zvak Rad. s družkou

VÁŽENÝ PANE PŘEDSEDO A CELÁ RADO SENIORŮ ČESKÉ REPUBLIKY.

Milá redakce a paní šéfredaktorko našeho časopisu Doba seniorů.

Přejeme Vám všem příjemné prožití vánočních svátků, bohatou nadílku a hlavně hodně štěstí a zdraví do roku 2016.

Bohuslav Váňa z Čáslavi

VÁŽENÍ SENIOŘI,

všem moc děkujeme za vánoční i novoroční přání a vám i všem vašim blízkým přejeme báječný rok 2016 a věříme, že se i nadále budeme setkávat u dalších vydání časopisu Doba seniorů.

redakce

MILÁ REDAKCE,

dovolte nám, seniorkám bývalým učitelkám, abychom touto cestou poděkovaly Radě seniorů za to, že hájila zájmy seniorů a bojovala nejprve za důstojnou valorizaci a posléze za zvýšení jednorázového příspěvku důchodci. Celý proces jsme pozorně sledovaly a velmi jsme ocenily, že ani ve chvíli, kdy se zdála být situace beznadějná, Rada seniorů nerezignovala a snažila se všemi možnými způsoby vybojovat pro seniory více peněz. Věřte, že oněch 600 Kč navíc pro nás není zanedbatelná částka. Děkujeme, přejeme hodně úspěchů v novém roce a přeje-me hodně sil ve vaší záslužné práci.

Jana Rokyťová a její kolegyně, Chlumeck u Ústí

VÁŽENÁ PANÍ ROKYTOVÁ,

děkujeme za váš příspěvek, zcela jistě Radu seniorů potěší, že ti, pro které se angažují, její práci dokážou ocenit.

redakce



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. Poradny Rady seniorů ČR jsou i letos pro všechny seniory zdarma.

KONTAKTNÍ ÚDAJE REGIONÁLNÍCH PRACOVISŤ RS ČR:

Brno:

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

České Budějovice

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

Hradec Králové:

Dům odborových služeb,
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.

Kladno

Cyrila Boudy 1444 – kancelář 125
Telefon: 739 944 655
Úřední hodiny: čt 13–16 hod.
E-mail: rs.kraj@seznam.cz
Předsedou KRS je Miloslav Vajs

Ostrava:

Dům odborových služeb
U Tiskárny 578/1, 3. patro
Telefon: 596 104 221-2,
723 697 356 Ing. Karel Žák
E-mail: poradna.ostrava@rscr.cz
Vedoucím regionálního pracoviště je
Ing. Oldřich Pospíšil.
Webové stránky krajské rady MS kraje:
www.ms-seniors.cz

Plzeň

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

Zlín

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

UPOZORNĚNÍ

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

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



SERIÁL DS

České objevy a vynálezy,
které dobyly svět

fenomén jménem cibulák

ROZHOVOR

Eva Pilarová

– Vynikající zpěvačka
i báječná kuchařka



BEZ ČEKÁRNY
– Kosmetika

domácí pleťové masky

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

JSME VŠUDE TAM, KDE STARŠÍ GENERACI O NĚCO JDE

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



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

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

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

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