

DOBA seniorů

č. 7 / XIII. ROČNÍK ČERVENEC 2017 18 Kč

Cena v předplatném 16 Kč

MILUŠKA VOBORNÍKOVÁ KDYŽ SI ZPÍVÁME, STÁRNEME POMALEJI

04

DS REPORTÁŽ

Mladí i staří,
hendikepovaní
i zdraví běželi
z Kladna do Lidic

06

DS REPORTÁŽ

Senioři
změřili
své síly
ve sportu

27

SERIÁL

J. A. Komenský
si vysloužil
přezdívku
učitel národů

03

DS AKTUÁLNÍ TÉMA

ZÁKON O SOCIÁLNÍM BYDLENÍ (ZATÍM) NEBUDE!
CO NA TO RADA SENIORŮ?



VÁŽENÍ A MILÍ ČTENÁŘI,

v uplynulých dnech jsme sledovali dění v Senátu, kam zamířila novela zákona o důchodovém pojištění. V jejím rámci se hlasovalo i o novému schématu valorizace, o němž Rada seniorů usiluje. Senát novelu schválil, chybí tedy už jen podpis prezidenta republiky.

Bohužel druhý zákon, o který Rada seniorů dlouhodobě usiluje – zákon o sociálním bydlení – se téměř jistě v tomto volebním období nepřijme. Stanovisko Rady seniorů k této situaci přinášíme v aktuálním tématu.

Zveme vás také na sportovní klání seniorů v mnoha podobách. Vydejte se s námi k památníku Lidice, kam mířili běžci všech generací, zdraví i hendikepovaní, v 5. ročníku závodu Kladno–Lidice. V našich reportážích se také dozvíte, jak to vypadalo na sportovních hrách seniorů.

Eva Procházková tentokrát vyzpovídala zpěvačku Milušku Voborníkovou, přinášíme samozřejmě i seriál o tom, co dali Češi světu, a nechybí ani oblíbené poradny.

Vzhledem k tomu, že stále častěji odpovídáme na dotazy, kde můžete vy nebo vaši známí náš časopis koupit, rozhodli jsme se postupně otiskovat seznam a adresy prodejných míst. Jen pro úplnost bych ráda dodala, že kompletní seznam prodejných míst je vyvěšen na webu Rady seniorů www.rscr.cz, stačí v pravém sloupci rozkliknout logo DS s názvem seznam prodejných míst. A Dobu seniorů koupíte ve všech bezplatných poradnách Rady seniorů. Jejich adresy jsou na straně 31 tohoto časopisu.

V příštím čísle bychom vám rádi představili místopředsedy Rady seniorů, kteří byli zvoleni na 3. sjezdu. Zeptáme se jich, jaké plány a cíle ve své funkci mají a čím se hodlají zabývat v následujících čtyřech letech pracovat. Kde vidí priority a také úskalí ve svých oblastech činnosti.

Ale to už trochu předbíháme. Přejeme vám krásné léto plné pohody a báječných zážitků a také příjemnou zábavu u červencového čísla Doby seniorů.

Lenka Desatová

OBSAH

03 DS

- 03 DS aktuální téma – Zákon o sociálním bydlení nebude!
- 04 DS reportáž – Lidický běh spojuje generace
- 05 DS senioři na aktuální téma – Děda a sekačka
- 06 DS reportáž – Sportovní hry seniorů

10 ZE ŽIVOTA KRAJŮ

- 10 Nedělní výlet
- 10 Vycházka strakonických seniorů
- 11 Byli jsme v Podivíně
- 11 Sousedské slavnosti
- 11 Senioři na Jízdě králů
- 12 Setkání vedoucích klubů seniorů Libereckého kraje
- 12 Vzdělávání seniorů z Ivančic
- 13 Výjezdní zasedání v Žabčicích
- 13 Hanácké Benátky
- 14 Důchodci na golfu
- 14 Zlíňští senioři změřili síly v pétanque
- 15 Liberečtí důchodci bilancovali i plánovali
- 15 Seniorský neodradilo ani velké vedro

16 ROZHOVOR MĚSÍCE

Miluška Voborníková

20 SERIÁL

19. díl – Jan Amos Komenský

22 BEZ ČEKÁRNÝ

- 22 Bytové poradenství
- 23 Bytové poradenství
- 24 Kosmetika
- 25 Veterinární poradna
- 26 Zdravotní poradna

27 TIPY NA VÝLETY

28 SOUTĚŽE

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

30 TRIBUNA ČTENÁŘŮ

Dopisy

DALŠÍ ČÍSLO DS VYCHÁZÍ 28. ČERVENCE 2017

ZÁKON O SOCIÁLNÍM BYDLENÍ KONČÍ POD STOLEM!

Jednou ze stěžejních problematik, kterým se Rada seniorů aktivně a dlouhá léta věnuje, je bydlení seniorů. Již jedenáct let bojuje za přijetí zákona o sociálním bydlení, který by vyřešil problém mnoha osamělých seniorů a seniorek. Vláda Bohuslava Sobotky na něm během svého funkčního období usilovně pracovala.

Rada seniorů jej připomínkovala a několikrát apelovala během setkání s představiteli partnerských politických stran, aby udělali vše pro jeho přijetí ještě v tomto volebním období. „Pokud se to nepodaří, obávám se, že po volbách můžeme návrh, který je v Poslanecké sněmovně, vzít, zahodit a začne se od nuly, což považujeme za katastrofu,“ uvedl v této souvislosti dr. Zdeněk Pernes, předseda Rady seniorů.

Naposledy oslovil politiky, a to velmi důrazně, ve své řeči na 3. sjezdu Rady seniorů: „Sjezd požaduje schválit vládní návrh zákona o sociálním bydlení ještě v tomto funkčním období Poslanecké sněmovny. Pokud se tak nestane, neudělalo se nic a začínáme zase znovu. Již po čtvrté! **Pánům zákonodárcům si v této souvislosti dovoluji připomenout, že průměrná cena tržního nájemného, dle publikovaných informací, je v ČR 178 Kč za 1m². Z toho v Praze 317 Kč za 1m² a v Brně 225 Kč za 1m². Proti skokovému růstu nákladů na bydlení stojí průměrná starobní penze osamělé ženy ve výši 10 687 Kč.** Kromě uvedení zákona v život je také velmi důležité nastartovat výstavbu chybějících sociálních bytů. Podle výsledků sčítání lidu, domů a bytů v roce 2015, malometrážních bytů chybělo 77 214. Sjezd požaduje zajistit výstavbu 2500 bytů ročně, což prostřednictvím vysokého multiplikačního efektu významně podpoří nejen stagnující stavebnictví, ale též jeho dodavatele.“

Bohužel, ačkoli přítomné politické špičky jeho řeč vyslechly a často souhlasně pokyvovaly hlavami, tento apel na úrodnou půdu nepadl. Během

června se totiž předsedové poslaneckých klubů vládní koalice dohodli na tom, že vládní návrh zákona o sociálním bydlení v Poslanecké sněmovně prosazovat nebudou. S tím samozřejmě Rada seniorů zásadně



nesouhlasí. „Považujeme to za krajně nezodpovědné. Bohužel se ukazuje, že dochází k tomu, čeho jsme se obávali a před čím jsme varovali. Je evidentní, že si páni politici neumějí představit situaci, v jaké se osamělí seniori a senoirky žijící v nájemních bytech v Praze a dalších velkých městech, nacházejí. Neumí si jednoduše představit, že těmto lidem po úhradě nájemného a dalších nákladů souvisejících s bydlením, nezbyývají prostředky na zakoupení potravin, léků a dalších základních životních potřeb! Rád bych na tomto místě připomněl, že **seniori jsou jedinou skupinou obyvatelstva, která má na bydlení právní nárok.** Často se ale setkáváme s tím, že mnoho politiků toto vůbec neví,“ vysvětluje dr. Zdeněk Pernes a pokračuje: „Největším problémem jsou samozřejmě byty nájemní. Pokud jsou seniori dva, ještě to nějak zvládnou, ale jak ovdoví, nastává často problém. Tržní nájemné je velmi vysoké a malometrážních bytů je zoufalý nedostatek,

na což upozorňujeme řadu let. Když slyším vyjádření některých pravicových politiků o tom, jak osamělí seniori bydlí v příliš velkých bytech, takže pak nedosáhnou na příspěvky na bydlení, a že by se měli buď pře-

stěhovat, nebo se o ně musí postarat rodina, mám dojem, že neznají fakta. Seniori by se často přestěhovali rádi, ale nemají kam! Malometrážní byty za přijatelný nájem zejména ve velkých městech nejsou! Dlouhé roky voláme po výstavbě obecních bytů, které by však v majetku obce zůstaly a byly by poskytnuty seniorům za přijatelné nájemné. A jsme vlastně zpět u sociálního bydlení. A že mají přispívat rodiny? Vždyť na to kolikrát ani nemají!“

Kolegium, nejvyšší orgán Rady seniorů, v této souvislosti upozorňuje strany vládní koalice, že přijetí vládního návrhu zákona o sociálním bydlení ještě v tomto funkčním období sněmovny je volebním tématem Rady seniorů ČR. Plnění bude vyhodnoceno na předvolebních krajských kulatých stolech. A navzdory zmíněné dohodě vyzývá poslance ke splnění poslanecké povinnosti.

Lenka Desatová

Foto: archiv

LIDICKÝ BĚH SPOJUJE GENERACE



Mohli byste namítnout, že takových akcí je po celé republice zejména v jarním období spousta. Možná máte pravdu, nicméně tenhle běh je alespoň podle nás v mnohém unikátní a jeho atmosféra je jedinečná. Nejde ji popsat, prostě ji musíte zažít.



Na startu vidíte vedle sebe malé špunty v pestrých tričkách, jak si nejdřív důležitě nechají přivázat startovní číslo, a pak netrpělivě přešlapují u startu a čekají na svou velkou chvíli. Se shovívavým úsměvem je pozoruje jejich doprovod. Vidíte muže s invalidními vozíčky, na nichž jsou hendikepovaní, maminky s kočárky, ale i ženy a muže mladší i starší, seniory nevyjímaje. A mezi těmi všemi se letos poprvé rozpustile a nedočkavě proplétali koloběžkáři.

Takhle nějak to vypadá před startovním výstřelem na akci, kterou krajská Rada seniorů Středočeského kraje uspořádala pod názvem Běh míru Kladno–Lidice letos už popáté. Někteří se vydali na trať dlouhou 2,5 kilometru, jiní běželi o šest kilometrů víc. A zatímco zápolili na trati, v cíli, u památníku v Lidicích, se vše chystalo na jejich doběh a uvítání.

Studenti ČVUT rozložili stolký, u nichž připravili pro děti soutěže, trochu vědomostí a také trochu zábavy. V přistavené sanitce se připravovala instruktáž první pomoci. U stolků pro hosty se zase chystala autogramiáda, které se zúčastnili například herečka Bára Štěpánová, sportovní komentátor Petr Vichnar, bývalý hokejista František Kaberle či Milan Nový... A chybět nemohl samozřejmě ani stánek s občerstvením, kde se chystaly klobásky a párky v rohlíku. U stanu za cílovou páskou finisovaly přípravy taštiček pro vítěze.

A nechyběla v něm ani petice míru, kterou mohli podepsat nejen závodníci, ale i ti, co je přišli podpořit či přivítat.

Krátce po jedenácté hodině už bylo v lidické aleji vidět první závodníky – děti. O pár minut později dosprintovali i první dospělí. A pak už se na asfaltu rozlila pestrobarevná lavina, někdo běžel, jiný koloběžel a organizátoři sbírali čísla, psali si jména a odměňovali ty, co doběhli.

Po vydýchání se účastníci přesunuli k doprovodnému programu a organizátoři zatím připravili stupně vítězů. Ti nejlepší dostali medaile a drobné dárky, ale vítězi byli všichni. Běh Kladno–Lidice spojil generace. Propojil také zdravé s těmi hendikepovanými. Startovné, které bylo dobrovolné (ale přispěli i ti, co neběželi), šlo ve prospěch hendikepovaných dětí ze školy Korálek. Krabici s penězi – vybralo se celkem 6 750 Kč – si přebrala paní ředitelka osobně.

Celou akci zakončil symbolicky průvod všech k sousedství Lidických dětí, kde položili kytici a uctili památku zesnulých minutou ticha.

Všichni bez výjimky si zaslouží potlesk a poděkování, dík a hold je třeba složit i organizátorům. Nevěřte, že je to skutečně takové? Tak se za námi za rok do Lidic vydejte i vy! 6. ročník Běhu míru Kladno–Lidice startuje 16. 6. 2018.

Lenka Desatová

Foto: autorka

DĚDA A SEKAČKA

Pod starou lípou, na lavičce u stolku, kde se celý činžák přes léto scházel k „životně důležitým poradám“, seděl děda Zdvořáček a listoval v různobarevných katalogích se zahrádkářskou tematikou. Tak ho tam také našla babka Babánková a s velkou zvědavostí se zeptala: „Dědo, v čem to listujete? Vy přece nemáte žádnou zahradu, ani domácí zvířata nechováte, abyste pro ně potřeboval krmení nebo seno na zimu. A vy, i když nemáte kdovíjaký důchod, přece jenom trávu žrát nebudete.“

Děda Zdvořáček zvedl pohled od poučné literatury a jal se vysvětlovat svůj zájem o tento okruh vzdělávání: „To máte tak, paní Babánková. Připraveným život a osud přeje! Ve vládě máme nového ministra financí Ivana Pilného, který se nechal slyšet, že se nikdo do důchodu hned tak nedostane a že až takový čekatel na důchod v pětadesáti letech bude chtít odejít na zasloužený odpočinek, vyfasuje takový ten malý traktůrek – kterému se říká sekačka na trávu, a bude pravidelně každé ráno vyjíždět za výdělkem.“

Babka Babánková otevřela ústa překvapením: „A to myslí ten fungl nový ministr vážně?“

„Ba, ba, paní Babánková, zcela vážně. Že prý si tuhle při přebírání státní kasy zlomil ruku, jak narazil na dno, a tak že na žádné důchody nebude. Takový řidič autobusu by se prý už na jeho sedadle neudržel a učitelka ze školy by už naši rozpustilou mládež nezvládala. Tak je posadí, jakož i ostatní starší občany, na sekačku trávy a budou dál prospěšní naší pokrokové společnosti.“

„A to jako budou na těch sekačkách sedávat a pracovat celoročně?“ pokračovala zvědavá babka Babánková ve svých otázkách.

„Celoročně, celoročně,“ nenechal se rozhodit v poučování děda Zdvořáček. „Jak se tak dívám na ty krásně barevné prospekty, na zimu lze vyřadit ze sekačky žací nože a přimontovat na ni radlici na shrabování sněhu, kartáč na zametání chodníků..., zkrátka takový univerzální výkonný stroj. Bude to praktické, budete si moc zajet na sekačce na prohlídku k lékaři, do lékárny, na poštu nemusíte jezdit, protože důchod nebude.“

„To bude zajímavé,“ zasnila se babka Babánková a její pohled se upřel do dále, jako by to všechno už viděla v barvách a v 3D projekci. „Ale co když takový stařík už bude mít ty stařecké třesy, jako třeba pan Voráček odnaproti?“

„I na to je pamatováno, paní Babánková. Zkrátka se na sekačce vypne pérování a tlumení a stroj se tak roztřeše, že se i ty největší třesy těla vyrovnají a stane se z něj léčivá pomůcka. Proto se ušetří i náklady na invalidní vozíky, což se odrazí v budování takzvaných sekačkostezek po vzoru už existujících cyklostezek,“ měl okamžitě vymyšlenou odpověď děda Zdvořáček.

„I ministři jsou jenom lidi a zestárnou, jak to bude u nich?“ následovala další otázka.

Děda Zdvořáček se poškrabal v prořídých vlasech: „Už se určitě pro tuto elitu vyvíjí moderní papalášsekačka s klimatizací, automatickým parkováním... a přídatnými nádržemi na erární pohonné hmoty, aby dojele dále a bezpečněji.“

„A co když třeba nebudu chtít na té sekačce jezdit?“ nedala se babka Babánková.

„Pro takové kverulanty bude také řešení. Běžná sekačka bude mít spalovací motor, ale reptalové vyfasují sekačky na elektrický pohon, aby jejich rozsah působnosti byl omezený kabelem. A když budou hodně remcat, tak se jim kabel zkrátí,“ uchechtl se děda Zdvořáček a zahloubal se opět do listování v odborné literatuře.

VE ZNAMENÍ SENIORSKÝCH SPORTOVNÍCH HER

Jarní období je už tradičně pro organizace sdružené v Radě seniorů ve znamení sportovních her a ani letošní rok nebyl v tomto směru výjimkou. Naopak. Sportovních klání přibývá jako hub po dešti. V tomto článku jsme se soustředili na větší akce, které proběhly na úrovni kraje. Tímto vás na ně alespoň ve zkratce zveme.

Text: Karek Knap, Milena Hesová, Marie Nollová, Lenka Desatová

Foto: autoři

PLZEŇSKÝ KRAJ, PLZEŇ 18. KVĚTNA 2017



Maraton letošních sportovních her odstartovali stejně jako loni v Plzni. Hry zde iniciovala a zajišťovala Rada seniorů Plzeňského kraje a dlužno dodat, že na přípravě a realizaci se významnou měrou podílelo regionální dobrovolnické centrum Totem RDC, které má i odpovídající zázemí pro doprovodné činnosti v bezprostřední blízkosti sportovního areálu, kde se klání uskutečnilo. Záštitu nad akcí převzali hejtmán Plzeňského kraje Josef Bernard, primátor města Martin Zrzavecký a starosta Úřadu městského obvodu 1 Miroslav Brabec. Kromě nich se her účastnili i někteří náměstci či náměstkyně.

Po slibu závodnic a závodníků následovaly soutěže čtyřlenných družstev v deseti disciplínách. Dlužno dodat, že relativně největší problémy závodníkům činily technické disciplí-

ny – například minigolf či střelba ze vzduchovky.

Po skončení soutěžních disciplín se všichni přítomní odebrali do budovy Totemu RDC, kde se netrpělivě čekalo na vyhlášení vítězů. Chvilce napjatého očekávání zpestřil soubor Berušky z 15. ZŠ Plzeň-Skvrňany. Ty na pódiu vystřídali Leoš Jochec a ředitelka Totemu Vlasta Fajferlíková, kteří předávali ceny vítězům. Na základě dosažených výsledků pak

bude sestaveno osmičlenné družstvo a vybráni dva náhradníci. Tým bude reprezentovat kraj na mezinárodních sportovních hrách Rady seniorů, které se uskuteční právě v Plzni v červenci. Pokud vám přijde, že Plzeňané berou reprezentaci kraje velmi zodpovědně, pak vězte, že to není jen proto, že právě oni jsou pořadateli her mezinárodních, ale zejména proto, že na nich obhájí pohár pro absolutní vítěze!

OLOMOUCKÝ KRAJ, OLOMOUC

24. KVĚTNA 2017

Na 250 seniorů se sešlo na stadionu TJ Lokomotiva s vlastním mottem Zdravý senior nepotřebuje lékaře. Právě toto motto bylo heslem druhého ročníku sportovních her seniorů Olomouckého kraje, které se pod záštitou kraje a hejtmána uskutečnily v Olomouci. Sluší se doplnit, že Hanači se mohli pochlubit i mezinárodním přesahem, neboť her se zúčastnil

i tým seniorů z Opolského vojvodství a senioři ze Slovenska. Celkem změřilo své síly 28 družstev. O doprovodný program pro diváky i sportovce se postarala zdravotní pojišťovna MV a klinika AGE Centrum, senioři si mohli nechat změřit tlak či tuk. I zde se rozhodli poskládat z nejúspěšnějších závodníků družstvo, které bude hájit barvy kraje na mezinárodních

hrách RS ČR a zároveň obhajovat loňský bronz.

Kromě sportu, nezbytných medailí a cen byla pro hosty připravená prohlídka města Olomouc s průvodcem, společný turnaj v bowlingu, návštěva členského seniorského klubu ve Skrbeni a společný večer. Všichni si báječný den pochvalovali a už se těší na hry příští!



ÚSTECKÝ KRAJ, LITVÍNŮV

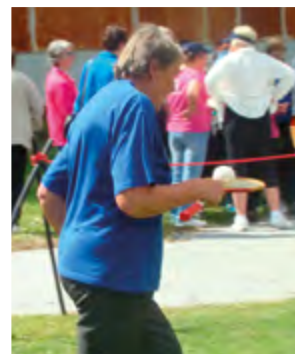
25. KVĚTNA 2017



Letos uplynulo neuvěřitelných 30 let od chvíle, kdy regionální organizace Svazu důchodců Most–Litvínov uskutečnila svoje první sportovní hry. Tehdy byla účast 120 osob. Od těch dob se mnohé změnilo, a to jak v organizaci sportovních her, tak v počtu účastníků a jednotlivých disciplínách.

Na atletickém stadionu, který bezprostředně sousedí s vyhlášeným zimním stadionem Ivana Hlinky, letos změnilo své síly 35 týmů, s celkovým počtem 435 závodníků. Na tribunách je svým potleskem a povzbuzováním podporovalo 385 diváků! Cestu si sem našli i význační politici z měst Mostu, Litvínova, zástupci Ústeckého kraje, poslanec za tuto oblast Ing. Schwarz. Svaz důchodců reprezentoval jeho místopředseda Ivan Vodák, předsedkyně krajské rady Svazu důchodců Ústeckého kraje Soňa Prachfeldová a nechyběl ani předseda Rady seniorů ČR dr. Zdeněk Pernes a místopředseda Rady seniorů a předseda krajské Rady seniorů Ústeckého kraje Alois Malý.

Ještě před rozsvíčkou, slibem rozhodčích a startem první disciplíny převzali medaile z rukou zástupců měst Mostu a Litvínova zasloužilí účastníci her. Soutěžilo se v 9 disciplínách, které byly přizpůsobené věku soutěžících, jejich silové a tech-



nické zručnosti. Byl to hod šipkami na cíl, střelba na malou hokejovou branku, běh s kolečkem se zátěží na čas, hod míčem do koše, běh s míčkem na tenisové raketě na čas, bollo-ball, golf-snag, hod granátem na cíl a hod kroužky na cíl. Při organizování sportovních her je v Mostě pamaťováno na ty důchodce, kteří si chtějí

skutečně zazávodit, ale i na ty, kteří si svoji zdatnost ověřují pouze na některých disciplínách. Regionální organizace Most–Litvínov zapojuje do sportovních her i mladou generaci. Jedná se o studenty Střední školy diplomacie v Mostě, kteří asistují jako nezávislí rozhodčí a vyhodnocovači výsledků na počítači. Významnou pomocí jsou i žáci Sportovní školy v Litvínově.

Občerstvení bylo k dispozici v prostorách zmíněného zimního stadionu a čekání na vyhlášení vítězů zpříjemnil přítomným kulturní program.

JIHOČESKÝ KRAJ, ČESKÉ BUDĚJOVICE

8. ČERVNA 2017

Dosud nejmasovějších sportovních her seniorů Jihočeského kraje se 8. června zúčastnilo 43 čtyřčlenných družstev a 23 samostatně soutěžících jednotlivců. Celkově tak soutěžilo 195 seniorek a seniorů. Družstva změřila síly v deseti disciplínách, mezi nimiž byly například

hod granátem či slalomový běh na 60 metrů. Speciální soutěží jednotlivců byla navíc disciplína „nordic walking“.

Každý soutěžící účastník obdržel pamětní medaili „aktivního účastníka her“. Kromě toho bylo v soutěžích družstev uděleno 48

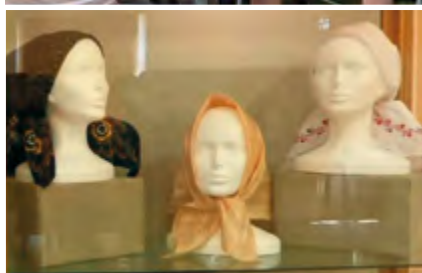
pohárů a v soutěžích jednotlivců 36 medailí a diplomů podle výsledků v jednotlivých disciplínách a kategoriích. **Krajská Rada seniorů Jihočeského kraje děkuje za podporu,** které se jí dostalo od vedení Jihočeského kraje a dalších sponzorů a spolupracujících subjektů.



NEDĚLNÍ VÝLET

Členové místní organizace Svazu důchodců z Mikulova se vypravili do Náměšti nad Oslavou. Nejprve se prošli po kamenném barokním mostě z 18. století, který zdobí 20 soch z vápence. Hlavním cílem byl však zdejší renezanční zámek, kde si prohlédli ojedinělé interiéry zámecké kaple, knihovny, reprezentační i soukromé sály. Nejvíc je okouzly tapiserie s biblickými a historickými výjevy.

Pak zamířili do Městského muzea ve Velké Bíteši, kde zhlédli výstavu pokrývek hlavy. Povídání o účesech k různým příležitostem, vázání šátků i čepení nevěsty bylo velmi zajímavé. Odpoledne si pak nenechali ujít královničky v obci Březské. Že nevíte, co si pod tím pojmem představit? Je to svatodušní krojovaný průvod dívek v bělostných krojích s věnečky na hlavě, který se vydává na kolední obchůzku po vsi. Ta je spojena se zpěvem a tancem. Po obchůzce se koná zavádění nejstarších dívek do tanečního kola, opět za doprovodu obřad-



ních zpěvů a tanců. Velké štěstí také bylo, že z černých mraků se spustil déšť až po skončení obřadu. Královničky nezmokly a senioři doběhli do autobusu na poslední chvíli a vydali se domů.

Všichni by rádi poděkovali paní Vlčkové, která výlet připravila, a paní Sekaninové, která všechny provázela.

Zdeňka Trojanová

Foto: Zdena Janůfková

VYCHÁZKA STRAKONICKÝCH SENIORŮ

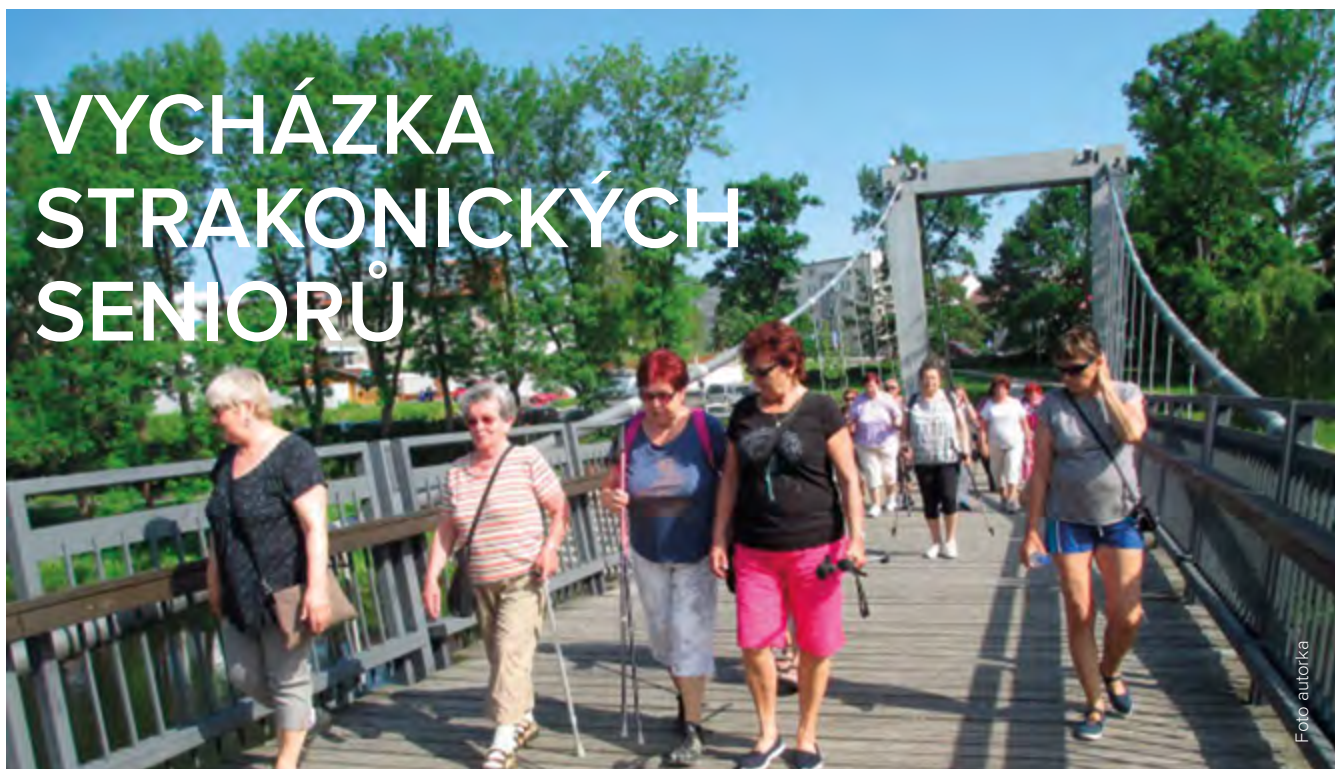


Foto: autorka

Rada seniorů města Strakonice připravila ve spolupráci s infocentrem pro seniory procházku ke Švandově lípě a na židovský hřbitov. Zúčastnilo se jí celkem 26 členů, drtivou převahu měly ženy, muži dorazili pouze tři. A protože počasí ukázalo svou vlídnou tvář, všichni si společně užili krásné dopoledne.

Marcela Štveráková



BYLI JSME V PODIVÍNĚ

Mikulovští senioři si v rámci Naší univerzity 3. věku – projekty Poznávání obcí regionu a Židovské památky udělali výlet do Podivína. Zasloužilým průvodcem byl emeritní starosta města plukovník Němeček. Seznámil seniory s židovskými (hřbitovní kaple a hřbitov, pozůstatky obou židovských měst) i křesťanskými památkami (kostel,

kapličky, sochy, nádherná hřbitovní brána). Z novějších dějin nám pan Němeček ukázal například domek, ve kterém se v roce 1945 generál Svoboda sešel s manželkou a dcerou, jež se po celou dobu okupace v okolí ukrývaly.

Dobromila Vičková

Foto: autorka

SOUSEDSKÉ SLAVNOSTI

S originálním nápadem uspořádat akci Naše ulice – Sousedské slavnosti, přišli senioři z organizace s názvem Věčně mladí Varáci. Tak si říká místní organizace Svazu důchodců v Karlových Varech. Celá akce proběhla na prostranství u domu s pečovatelskou službou v Severní ulici. Slavnosti zahájil předseda spolku Vladimír Kameník společně s náměstkem primátora města Michalem Raškem, který nad akcí převzal záštitu. Celý program moderovala paní Hanka Šebková – v duchu motto celé akce „Máme k sobě blízko“. Nejen blízkostí našich adres, ale zejména blízkostí nás lidí navzájem. O kulturní vystoupení nebyla nouze, senioři zpívali a hráli sami sobě. Mezi vystupujícími nemohl chybět ani pěvecký kroužek Věčně mladí Varáci. Doplňme jen, že nejstarší účastníci setkání bylo 96 let, nejmladšímu účastníkovi 8 měsíců a dobré sousedské vztahy přišli podpořit i místní čtyřnozí přátelé.

Hana Petrová

Foto: autorka



SENIORŮ NA JÍZDĚ KRÁLŮ

Jízda králů v moravském Vlčnově má dvousetletou tradici. Slavnost je zapsána do nematného kulturního dědictví lidstva UNESCO, a tak se členové klubu seniorů z Nového Města na Moravě rozhodli, že si na tuto událost udělají malý výlet. Těšili se a byli trochu napjatí, jak to vlastně vypadá. Slavnost předčila jejich očekávání. Když měli popsat své pocity, padala slova jako neskutečné a překrásné. Obdivovali pestrost a nádhru různorodých krojů v závěrečném defilé účinkujících souborů, zářivé ozdobení mládenců a koní, kteří tvořili doprovodnou královskou družinu. Korunou celé jízdy bylo závěrečné vystoupení „předrekrutů“ s královnicemi, s korálovými korunami a v bohatých krojích, při představování nového krále. Všude vládla radost, veselí a krása, která v seniorech zanechala hluboký prožitek a obdiv k udržovateli tradice.

Marie Ptáčková

Foto: Helena Žáková



SETKÁNÍ VEDOUCÍCH KLUBŮ SENIORŮ LIBERECKÉHO KRAJE



V Libereckém iQ parku se sešlo víc než čtyřicet vedoucích klubů seniorů z celého Libereckého kraje, aby se na historicky prvním setkání seznámili, vyměnili si zkušenosti z pořádání akcí a navázali vzájemné kontakty. Akci uspořádala krajská Rada seniorů Libereckého kraje. Její předsedkyně Miroslava Palečková účastníky přivítala a přiblížila jim úkoly a cíle Rady seniorů České republiky i krajských Rad seniorů. Ocenila také spolupráci s členskými organizacemi a nabídla možnost zapojení i dalším organizacím a klubům. Po ní se ujal slova náměstek hejt-



mana Mgr. Pavel Svoboda, který poděkoval všem za činnost. Poté představili účastníci aktivity svých klubů, mluvili i o spolupráci s městy a obcemi či jinými organizacemi. Na závěr dostali všichni děkovní list za dosavadní činnost pro seniory a malou sladkost. Další odměnou za celoroční práci pak byla bezplatná prohlídka iQLANDIE.

Za veškeré organizační záležitosti patří velký dík Mgr. J. Šimůnkové a jejím kolegyním z Lomnice nad Popelkou.

Miroslava Palečková

Foto: Jaroslav Houha

VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ Z IVANČIC



Senioři ze Senior klubu Ivančice absolvovali druhý cyklus přednášek Univerzity třetího věku, který měl název Lidským poznáním ke kulturní společnosti. Lektorkou byla PhDr. Blahová, přednášející na Mendelově univerzitě v Brně.

Cílem přednášek bylo nejen osvěžit si pozapomenuté vědomosti z dob, kdy účastníci docházeli do školy, ale také dovědět se nové zajímavosti z oblasti historie a vědy. Zařazena byla i oblast zdravé výživy, což kvitovaly zejména ženy. Celkem se do akce zapojilo 46 členů klubu, kteří na závěr získali osvědčení o úspěšném absolvování vzdělávacích seminářů.

Členové klubu měli také možnost absolvovat vzdělávací seminář s názvem Základy práce na počítači. Ten absolvovali ve středisku volného času Horizont Ivančice. Zde je třeba poděkovat nejen lektoru panu Dvořákovi, ale také paní ředitelce střediska Mgr. Heřmanové za vstřícnost. I v tomto případě získali účastníci osvědčení o absolvování semináře. Poslední projekt byl pak zaměřen na bezpečnost. Připraveny byly přednášky Sebeobrana pro seniory, Jak zabezpečit svůj dům a Bezpečná práce s počítačem. Na závěr pak přítomní zhlédli film Šmejdi.

Eva Brzoňová

Foto: autorka

VÝJEZDNÍ ZASEDÁNÍ V ŽABČICÍCH

Krajská rada Svazu důchodců Jihomoravského kraje absolvovala výjezdní zasedání v Žabčicích. Její členy přivítaly ženy z místní organizace chlebem a solí v Lidovém domě. Na zasedání připravovala krajská rada výroční krajskou konferenci, projednala organizační záležitosti a upřesňovala rovněž akce z celoročního plánu.

Pak všichni absolvovali procházku vesnicí, zastavili se v Domě s pečovatelskou službou. Po obci je provázel člen zastupitelstva pan Janek. Překvapení na závěr připravil účastníkům zasedání místní sbor Šatavan.

L. Holubová

HANÁCKÉ BENÁTKY

Senioři z Odborového sdružení železničářů Ostrava hl. n. vyrazili, samozřejmě vlakem, do města, o němž mluví jako o hanáckých Benátkách. Pokud jste hádali, že cílem jejich cesty byla Litovel, máte pravdu. Když dorazili do města, jejich první kroky vedly do místního muzea. V jednom patře v něm můžete vidět exponáty, které muzeu věnovali občané z Litovle a okolí. Připomínají řemesla a předměty používané v domácnostech v minulém století. V dalším poschodí je jedna expozice věnovaná výrobě gramofonů, další pak našemu světoznámému zápasníkovi Gustavu Frištenskému.

Pak si senioři prohlédli náměstí, ti zdatnější vystoupali i na věž radnice. Odměnou jim byl krásný výhled po celé Hané. Navštívili také kostel sv. Marka a kapli sv. Jiří. Na závěr si pak ještě zájemci prohlédli Kolářovu vilu z roku 1923, gymnázium Jana Opletala, památník tornáda, které se městem prohnalo 9. 6. 2004, a rybník. Senioři pak zájezd zhodnotili: „Máme v republice hodně zajímavých míst a hanácké Benátky – město Litovel založené ve 12. století, jsou jedním z nich.“

Helena Čiklová

Foto: autorka



DŮCHODCI NA GOLFU

Krajská rada Svazu důchodců Královéhradeckého kraje má za sebou další výjezdní zasedání, které se uskutečnilo v areálu Golf-parku v Hradci Králové – Roudničce. A tak po práci využili senioři možnost se s golfem trochu seznámit. Trenér zdejšího klubu je nejprve seznámil se základními pravidly a pojmy. Součástí instruktáže byla nejen ukázka, ale rovněž možnost vyzkoušet si něco osobně, což všichni přítomní rádi využili.

Jaroslav Groh

Foto: autor



ZLÍNŠTÍ SENIOŘI ZMĚŘILI SÍLY V PÉTANQUE

Už čtvrtý ročník turnaje seniorských klubů a spolků Zlínského kraje v pétanque se uskutečnil na Lázeňském náměstí v Luhačovicích. Zájem byl obrovský. Do turnaje zasáhlo 42 družstev, dalších 20 se na turnaj už nedostalo! Kromě hry byl pro účastníky připraven i doprovodný program – hrála cimbálová kapela Vincůch z Valašských Klobouk. Dámy mohly využít kadeřnické a kosmetické služby žáků Střední školy oděvní a služeb Vizovice, mohly se nechat vyfotografovat v dobových kostýmech ve fotokoutku nebo si vyplnit kvíz. Dodejme ještě, že stejně jako v minulých letech se na přípravě seniorského klání podíleli studenti Fakulty humanitních studií Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně.

Nejstarší hráče bylo 86 let, nejstaršímu hráči pak 83 let. Nejstarší smíšené čtyřčlenné družstvo Jasénky ze Vsetína mělo dohromady přes 310 let!

Dodejme ještě, že Senior cup organizoval Zlínský kraj pod záštitou členky Rady Zlínského kraje Michaely Blahové, na akci se spolupodílely Lázně Luhačovice a Fakulta humanitárních studií ve Zlíně.

Stanislav Vajdák

Foto: autor

LIBEREČTÍ DŮCHODCI BILANCOVALI I PLÁNOVALI

Liberecké Koloseum hostilo účastníky 4. konference členů spolku – Svazu důchodců České republiky. Akci zahájila a vedla předsedkyně krajské rady SDČR Bedřiška Klíčová, která ve zprávě o činnosti informovala přítomné o činnosti spolku v kraji, zhodnotila plnění programu a hovořila také o aktivitách na poli sportovním i vzdělávacím. Následovala vystoupení hostů, mezi nimiž byla například předsedkyně krajské Rady seniorů Miroslava Palečková, náměstek hejtmána Mgr. Pavel Svoboda či Ivan Vodák, člen výkonné rady SDČR. Na konferenci byli zvoleni členové jednotlivých komisí na období 2017–2021. Voleno bylo i nové vedení, post předsedkyně obhájila Bedřiška Klíčová.

Věra Růžicková

Foto: P. Medvidová, J. Polcarová



SENIORY NEODRADILO ANI VELKÉ VEDRO

Na atletickém stadionu TJ Jiskra Humpolec se už potřetí sešli senioři, aby si v dobré náladě zaspportovali. Tuto akci pořádal Svaz důchodců ve spolupráci s TJ Jiskra Humpolec. I když slunce páliло, panovala dobrá nálada a chuť si vyzkoušet všechny připravené disciplíny. Senioři se pak rozdělili na jednotlivá stanoviště, kde si vyzkoušeli svůj um, jezdilo se

na koloběžkách, běhalo s kolečkem, na kterém bylo vědro s vodou, střílelo na branku, házelo šipkami, kroužky i míčky na cíl. Pod odborným vedením Stanislava Bláhy i ostatních střelců z oddílu se střílelo z luku, který vyžadoval dost velkou sílu. Po absolvování jednotlivých disciplín se uskutečnila soutěž dvou družstev s nafukovacími balonky, která

se všem líbila a byla u ní dost velká legrace. Všichni přítomní v závěru obdrželi diplom za výkon, který v tento opravdu horký den předvedli. Poděkování patří všem, kteří se na akci podíleli, hlavně pak panu Miroslavu Krpálkovi a TJ za zapůjčení atletického stadionu.

Jana Reichertová

Foto: autorka



MILUŠKA VOBORNÍKOVÁ

KDYŽ SI ZPÍVÁME, STÁRNEME POMALEJI



KDYŽ SE ŘEKNE DĚTSTVÍ, CO VÁS NAPADNE JAKO PRVNÍ?

Bylo krásné. Když je člověk malý, ne-
umí si toho vážít, uvědomí si to až
mnohem později. Moji rodiče a po-
hoda, kterou doma vytvářeli – to
bylo k nezaplacení. Problémy řešili
bez nás, děti, věděly jsme, že se na
ně můžeme ve všem spolehnout, byli
skálou, o kterou jsme se mohly opřít.
Totéž babička a děda, kteří bydleli
blízko nás. Dědečka jsem milovala.

JAKÝ BYL?

Kantor. Pan řídící v jednotřídce
v Krpěch, kde jsme do mých šesti let
bydleli, než jsme se odstěhovali do
Prahy. Skládal básničky a písničkové
texty. Ten nejznámější, který složil
pro mou tenkrát osmiletou maminku,
Tancovala žížala na zahrádce polku,
znají děti ještě dnes. A taky miloval
přírodu – na chatě v Radotíně nás vo-
díl na procházky, učil nás znát kytky,
ptáky, motýly, později mi pomáhal
i s matematikou. Uměl krásně vyprávět,
s bratrem jsme se těšili, až bude
pršet a dědeček začne vzpomínat.

JAKÉ BYLY VAŠE HUDEBNÍ ZAČÁTKY?

Chodila jsem do lidušky a moc mě to
bavilo. Když mi bylo 16, řekla mi paní
učitelka, že víc už mě naučit nemůže
a doporučila mi zapsat se do Lidové
konzervatoře pro pracující, což byla
jediná škola, kde se vyučoval populár-
ní zpěv. A hlavně kamarádky mě při-
hlásily na pěveckou soutěž, kde jsem
docela uspěla – tam si mě vyhlédli
muzikanti pánové Mraček a Piskač
z kapely Nothing a spolu s nimi jsem
začala vystupovat na čajích v Mánesu,
v Karlíně, na různých plesech. Rodiče
mě vozili trabantem a hlídali mě... ►

Milá a velmi hodná – tak o ní mluví lidé z branže. Rodiče jí dali jméno Miluše, kamarádi jí v mládí říkali Míla. Jménem Miluška ji překřtil Miloslav Šimek, a to jí zůstalo na celý život. Písničky, které lidem přinášely dobrou náladu, dlouhé černé vlasy, kraťoučká minisukně a rytmus v těle. Zpěvačka Miluška Voborníková s úsměvem zavzpomínala na léta v Semaforu a ochotně odpovídala i na mé další všetečné otázky.



► **CO VÁM KONZERVATOŘ DALA?**

Především skvělou paní profesorku Jaroslavu Bernardovou, takovou druhou „adoptivní matku“, která mě hodně naučila. Důvěřovala jsem jí, se vším se jí svěřovala a ještě dlouho poté, co jsem školu dokončila, jsem k ní chodila na hodiny zpěvu. Protože rodiče chtěli, abych vystudovala „něco pořádného“, začala jsem chodit na zdravotní školu. Ale přestože mám v sobě jakési ošetřovatelské geny a o své blízké, když potřebují, se dokážu postarat, škola a zpívání nešlo dohromady a já jsem po dvou letech školu opustila. Ocitla jsem se na konkurzu v divadle Semafor, byla jsem přijata a můj život se úplně změnil.

JAK VÁS V SEMAFORU PŘIJALI?

Moc hezky. Bylo mi 18, byla jsem benjamínek, ze všeho jsem měla strach. Být členkou divadla, kde je každý den nabito a stojí se dlouhé fronty na lístky, byl velký úspěch. Šimek s Grossmannem se rovnou prohlásili za mé adoptivní rodiče, a přestože jsem měla velkou trému, protože jsem jim nic nechtěla pokazit, hned mě obsadili do pořadu Večer pro otrlé aneb Pět pupáků a nechali mě sólově zazpívat pět písní. Byli vtipní a chytrí, měla jsem je moc ráda. Psal se rok 68, lidé politickou satiru potřebovali a v našich představeních ji slyšeli.

ÚSPĚŠNÝM POŘADEM BYLO**I ZAVĚSTE, PROSÍM, VOLÁ SEMAFOR...**

Vymyslel ho pro Slávka Šimka režisér Ján Roháč po smrti Jirky Grossmanna. Bylo to pro něj velmi těžké období, ztráta nejlepšího kamaráda ho hodně zasáhla. Střídali se tu hosté na jevišti i ti, kteří besedovali prostřednictvím telefonu, scénky, písničky. Slávek byl mistr improvizace, lidé se smáli, bývalo beznadějně vyprodáno. I jeho další partneři s ním několik let úspěšně vystupovali. Slávek se nakonec přiklonil k politické satirě a vystupoval se Zuzanou Bubílkovou.

VY JSTE OD POČÁTKU VYSTUPOVALA I VE DRUHÉ SKUPINĚ, SE SUCHÝM A ŠLITREM...

Ano, doktor Šlitr se v září 68 vrátil z Montrealu, kde prezentoval Kinoau-

tomat, a rovnou mi svěřil roli ve hře Ďábel z Vinohrad. Hrála jsem s Naďou Urbánkovou, byla můj velký vzor. To ona mě naučila, jak se mám líčit, radila mi ve všem, co jsem potřebovala. Mezi námi děvčaty (mimo jiné to byla i Petra Černocká, Jitka Molavcová a další) žádná řevnivost nebyla, měly jsme se všechny rády. Byly jsme každá jiný typ, „do zelí“ jsme si nelezly. Dodnes, když se v nějakém pořadu sejdem, rády si spolu zazpíváme a zazpomínáme na staré časy.

JAK DLOUHO JSTE V SEMAFORU ZŮSTALA?

Odešla a vrátila jsem se třikrát, poprvé jsem odcházela po čtyřech letech,

kdy jsem dostala nabídku zpívat se skupinou Apollo. Hledali zpěvačku k Petru Spálenému. Hodila jsem se hlasem, postavou a dobře jsme se doplňovali. On stál a zpíval, já se při zpěvu pohybovala po celém jevišti... Všichni mi radili, ať jdu, že je to velká příležitost a posun v mé kariéře. Obrečela jsem to, ale šla jsem. Byla to obrovská změna.

V ČEM?

V divadle je režisér, zvukař, choreograf, kostymérky, a v kapele jsem si všechno musela zajistit sama. Byla to dobrá škola a nakonec jsem to zvládla. S Petrem jsme zpívali i několik povedených duetů, ty nejznámější Mně



se zdá a Jako královně páže, Bílá vila, se hrají dodnes. Jan Spálený pro mě udělal LP Doteky, jezdili jsme po koncertech a byli docela úspěšní. Po sedmi letech se Petr nechal od Slávka Šimka přemluvit a vydal se do Semaforu – on skladatel, Pepa Fousek – textař složili v osmdesátých letech mnoho krásných písniček, např. Až mě andělé... Po narození dcery Báry jsem se do Semaforu vrátila i já.

KTEROU SVOU PÍSNÍČKU MÁTE NEJRADĚJI, KTERÁ BYLA NEJÚSPĚŠNĚJŠÍ?

Písnička Gimi det ding. Byla zajímavá tím, že do ní promlouval Jirka Grossmann, a to z ní dělalo něco neobvyklého, zvláštního, vtipného. Dnes, když ji zpívám, Jirku nahrazuje Petr Jablonský, ale mými partnery v ní už byli i Pavel Bobek, autor textu F. R. Čech či Jiří Štědroň. Lidé ji po mně pořád chtějí a já ji zpívám ráda.

KDE VYSTUPUJETE DNES?

Pravidelně v Semaforu v pořadu Návrstěvní den u Miroslava Šimka spolu s jeho přáteli. Původně jsme mysleli, že to bude jedno představení jako vzpomínka u příležitosti 10. výročí Šimkovy smrti. Ale diváci především naší generace byli nadšení, rádi s námi vzpomínají na naše mládí. Vyjíždíme už i na zájezdová představení.

MŮŽEME VÁS VIDĚT I JINDE?

Příležitostně, když mě pořadatelé pozvou, na plesích, společenských akcích. Nedávno jsem se zúčastnila jako porotkyně soutěže Krčský skřivan – pěvecké soutěže seniorů a také jsem tam několik písniček zazpívala. Byli fajn, vlastně moje generace. No a samozřejmě se s Petrem těšíme, až jeho záda dovolí, že si spolu ještě zazpíváme se skupinou Apolloband, která dodnes vystupuje.

VY JSTE I HERČKA...

No to ne! Jen jsem se v několika filmech mihla, ale moje tréma byla obrovská. V televizní inscenaci Lev v ulicích jsem hrála s tak slavnými herci, že jsem pořád jenom přemýšlela, kdy mě vyhodí, že jim to kazím. Ve svých 19 letech jsem tam před-

stavovala dvanáctiletou holku, která má předepsáno ve scénáři dát panu Menšíkovi facku. Panu Menšíkovi! Nemohla jsem se k tomu odhodlat, pětkrát kvůli mně tu scénu opakovali. Nakonec se na mě podíval a přikázal: Tak mi ji vraž! Tak jsem mu ji nakonec vrazila...

ZAHLÉDLA JSEM VÁS I VE FILMU ŽENY V OFSAJDU. JAKÝ JE VE SKUTEČNOSTI VÁŠ VZTAH KE SPORTU?

Kdysi, ještě ve škole, jsem docela úspěšně skákala do dálky. Pak jsem se ale začala věnovat klasickému baletu a vše ostatní ustoupilo. A nakonec, od mých 16 let, už na nic jiného než na zpěv nebyl čas. Jsem ale sportovní fanynkou, tady v Říčanech máme úspěšné ragbisty, tak jim držíme palce a jsme na ně pyšní. Když vidím vrcholové sportovce v televizi – krasobruslaře, lyžaře, tenisty, uvědomuju si, jaký je to krásný zážitek pro nás, diváky, ale jak ohromná řehole a dřina pro samotné sportovce.

POSLOUCHÁTE DOMA SVÉ PÍSNÍČKY?

Své vůbec, ale moc ráda poslouchám ty Petrovy. On má tak nádherný, sytý a barevný hlas, jeho písničky mě nikdy neomrzí. Dcera Bára zná všechny jeho texty, i ty nejstarší. Má hudební paměť, krásně zpívá, a když spustila tátovy písničky, byly to pro mne okamžiky největšího štěstí. Chodila do hudebky, chvíli zpívala na zábavách s partou muzikantů, ale nechala toho. Prála si žít v klidu, nechtěla být na očích veřejnosti, to jsme respektovali a rozumíme tomu.

JAK JSTE SVOU POPULARITU SNÁŠELA VY?

Nebyla jsem žádná velká hvězda, spíš mě těšilo, že jsem s těmi úžasnými lidmi mohla být. Brala jsem to všechno jako dar a nikdy jsem toho nelitovala. Vždyť už uteklo téměř padesát let od chvíle, kdy jsem se poprvé objevila na jevišti!

DOSTALA JSTE NĚJAKOU DOBRU RADU DO ŽIVOTA, KTEROU BYSTE CHTĚLA „POSLAT“ DÁL?

Můj tatínek mi říkával: Dodržuj řád, řád podrží tebe a každý den má své

EXTRA INFO

RODNÉ JMÉNO:

Miluše Voborníková

NAROZENÍ: 25. prosince 1949, Mladá Boleslav, Československo

V roce 1968 se jako osmnáctiletá velmi půvabná dívka dostala v rámci konkursu do semaforového souboru, kde posléze vystupovala s oběma semaforovskými skupinami (Suchý–Šlitr a Miloslav Šimek–Jiří Grossmann).

Od roku 1972 začala spolupracovat se skupinou Apollobeat Petra Spáleného, za něhož se posléze i provdala.

Na vrcholku své pěvecké kariéry byla na počátku sedmdesátých let, umísťovala se na předních příčkách v anketě Zlatý slavík. V roce 1971 získala i cenu publika na festivalu Děčínská kotva a v roce 1972 i cenu novinářů na polském festivalu v Sopotech.

V současné době příležitostně vystupuje se svým manželem Petrem Spáleným.

NEJZNÁMĚJŠÍ PÍSNĚ:

- Gimi Det Ding
- Ztracená bačkorka
- Dej mi lásku
- Úsměv je lék
- Krása skrývaná
- Měj mě rád
- Pod modrou oblohou
- Pupákova píseň lásky
- Svatba
- Bláznivé slabiky
- Báječné ráno

Zdroj informací: <https://cs.wikipedia.org>

dary. A měl pravdu. Slávek Šimek mě často na jevišti představoval průpovídkou: Ona je mladá, ale už dlouho... Tak to říkávám já dnes na setkávání se seniory – jsme mladí, i když už delší dobu.

A na závěr přidám i své „moudro“. Když zpíváme, okysličujeme si mozek – a pomaleji stárnem. Tak si zpívejme, milí senioři!

Děkuji za rozhovor.
Eva Procházková

Foto: Ondřej Kepka

NAŠE ŠKOLSTVÍ PATŘILO K NEJLEPŠÍM...

Češi dali světu mnoho významných osobností z různých oborů lidské činnosti, na které můžeme být právem hrdi. Byli to vědci, umělci, sportovci, politici. Mezi nimi na jednom z předních míst je pedagog. Už to, že je přezdíván „učitelem národů“, ukazuje, že jeho přínos ocenili a dodnes oceňují i za hranicemi naší vlasti.

Jan Amos Komenský, narozený v roce 1592, biskup Jednoty bratrské, spisovatel, teolog, pedagog, filozof. Jeho pedagogická díla mu zajistila věhlas po celé Evropě. Připomeňme jeho zásady, které mají co říci i dnešnímu školství – tedy názornost, soustavnost, trvalost, přiměřenost.

Kdybychom měli jmenovat politika, který přispěl k formování našeho školství, napadne jistě každého z nás Marie Terezie. Když v roce 1774 ve-

šel v platnost její Všeobecný školský řád, reforma, která uzákonila povinnou školní docházku, měla obrovský význam. Marie Terezie si vážila vzdělání nejen u vlastních dětí, jimž poskytla nejlepší učitele a nejlepší dostupnou výuku, ale dobře věděla, že vzdělání poddaní jsou pro rozkvět země nezbytní.

Převzala mnohé zkušenosti evropských školských systémů, inspirovala se především Pruskem. Bylo pro

ni důležité držet krok s Evropou. Nebyli jsme první, ale mezi prvními,



a i když především na venkově děti musely pracovat na polích a zákon se všelijak obcházel, byl to přece jen důležitý mezník na cestě k výraznému zvýšení gramotnosti u nás. Na přelomu 19. a 20. století byla v Čechách ngramotnost téměř nulová a patřili jsme ke špičce Evropy.

Všechny důležité informace, zajímavosti a historické souvislosti o pedagogice a vzdělávání můžeme nalézt v Národním pedagogickém muzeu a knihovně J. A. Komenského, které patří mezi nejstarší muzea v Praze. Vzniklo v roce 1892 jako výraz snahy českých učitelů o uchování dokumentace a historických tradic českého školství. Mají tu nejen odbornou literaturu s 26 tisíci svazků, archiv písemností významných osobností naší pedagogiky, ale i fotoarchiv a sbírku učebních pomůcek. Zpřístupňují tu díla Jana Amose Komenského, pořádají přednášky, výstavy, organizují konference s mezinárodní účastí. Poskytují také odbornou pomoc a konzultace školám při organizování různých regionálních akcí.

Jedna z výstav, které pedagogické muzeum uspořádalo a vyslalo do „světa“ jako výstavu putovní, má název Školní vysvědčení v proměnách času, která byla donedávna k vidění v Městském muzeu v Čáslavi. I tady je možnost seznámit se s mnohými zajímavostmi z historie našeho školství. Pokud chcete vidět, jak vypadala školní vysvědčení třeba na konci 18. století, máte jedinečnou možnost. Co a jakým způsobem se hodnotilo od dob Marie Terezie až do dnešní doby, na co se dbalo, jak se vysvědčení díky státnímu školství po formální stránce sjednocovala.

Na pohled atraktivní a velmi krásné tovaryšské listy si určitě vaši pozornost zaslouží, stejně tak jako dobové rozvrhy či zajímavé dokumenty zapůjčené i věnované muzeu z různých rodinných pozůstalostí. Školní

zprávy po prapředcích, zarámované na památku, dokazují, jak si lidé svého vzdělání považovali. Hodnotily se nejen znalosti, ale i pilnost, starší vysvědčení jsou psána němčinou, někdy i latinou.

V čáslavském muzeu vystavili i několik vysvědčení slavného rodáka – spisovatele Rudolfa Těsnohlídka. A považte – z českého jazyka měl dostatečnou!

A jak to tedy v počátcích povinné školní docházky u nás vypadalo? U farních kostelů vznikaly tzv. triviální školy, kde se chlapci a dívky ve věku od 6 do 12 let učili číst, psát a počítat. V krajích pak fungovaly školy hlavní a v každé zemi vzorové školy nor-



žáky, kteří pokračovali ve vzdělání na středních školách.

Studenti gymnázií podle nařízení z roku 1800 získali buď známku „eminence“, nebo I., II. a III. třídu, ty pak byly nahrazeny v roce 1849 známkami z prospěchu, mravnosti, pilnosti a pozornosti podobnými stupni, jaké jsou dnes.

Když byly v polovině 19. století zavedeny školy obecné a měšťanské, podobaly se v zásadě rozdělení, které známe dnes jako I. a II. stupeň ZŠ. Z přelomu 19. a 20. století známe už tradiční hodnocení prospěchu známkami výborná, chvalitebná, dobrá, dostatečná a nedostatečná.

Postupem času docházelo v souvislosti s různými nařízeními a reformami k drobným změnám, zatím poslední výraznou úpravou byl školský zákon, který je platný od roku 2004. Ten připustil používání slovního hodnocení místo klasifikačních stupňů.

Jak prozradila autorka výstavy Vysvědčení v proměnách času Mgr. Jana Bartošová, správce historických písemností a tisků v Národním pedagogickém muzeu a knihovně J. A. Komenského, má každý stát svůj vlastní klasifikační systém. Například v Německu je stále nejhorší známkou šestka, jinde je systém převrácený – tedy jednička je naší pětka. To se týká nejen Ruska, ale třeba i Chorvatska. Pro Poláky je šestka známkou nejlepší, Angličané používají místo číslic písmena.

Ať už máte doma schovaná vysvědčení s jakoukoliv klasifikací, vždycky patřila k významným rodinným dokumentům. Všichni je bere me do rukou s určitou nostalgií jako vzpomínku na mládí.

Naše školství patřilo vždy k těm nejlepším a vzdělání našich občanů mohlo vždy směle konkurovat světu. Buďme za to na své předky hrdí, kéž nám to zůstane i v budoucnu.

Eva Procházková

Foto z výstavy: autorka



mální. Jak se v takových vesnických školách učilo, známe z historických filmů, románů – vzpomeňte třeba na Zapadlé vlastence Karla Václava Raise či krásný popis školních zážitků Barunky Panklové ze slavné Babičky Boženy Němcové.

Vysvědčení v triviální škole původně obdrželi žáci při jejím dokončení jako souhrnné hodnocení pile, mravního chování a prospěchu, od roku 1805 pak byla hodnocena návštěva školy třemi stupni, chování a prospěch čtyřmi stupni. V polovině 19. století se začaly rozlišovat tři typy vysvědčení. Tzv. propouštěcí získaly děti, které dovršily patřičný věk a získaly potřebné znalosti z náboženství, čtení, psaní a počítání. Vysvědčení „na odchodnou“ pak ti, kteří potřebných znalostí nedosáhli, a vysvědčení „frekvenci“ bylo pro

VYTÁPÍM BYT ÚSPORNĚ?

Čtenářka Doby seniorů paní Milena Š. byla v čísle 5 z letošního roku velmi spokojena s mým návodem, jak si laicky jednoduše ověřit, zda používáme ve své domácnosti úsporně elektřinu. Požádala mě, zda bych mohl podobně jednoduše vysvětlit, jak by si mohla ověřit spotřebu tepla k vytápění bytu a cenu služby, protože vyhláška č. 269/2015 Sb. je velmi složitá. Nejprve jsem byl nucen její žádost odmítnout, protože velmi složitý postup rozúčtování nákladů na vytápění bytového domu mezi jednotlivé konečné spotřebitele není jednoduchou záležitostí, s níž zápolí i řada správcovských organizací vybavených speciálními počítačovými programy.

Nicméně se k problému vracím a napadla mě možnost místo vysvětlování postupu účtovatele zaměřit se na fenomén nazvaný měrná spotřeba tepla v GJ vztažená na metr čtvereční započitatelné plochy (dále ji označuji symbolem MST). Tato hodnota je jako základní orientační bod pro každého spotřebitele služby vytápění rozhodující a také nová vyhláška vydaná ministerstvem pro místní rozvoj s ním operuje. Ukazatel je vypovídající o tom, jak jsme byt vytápěli, a je rozhodně více vypovídající než porovnávání zaplacených záloh a zda mám letos nedoplatek, když vloni jsem měl přeplatek, apod.

Každý konečný spotřebitel služby vytápění sice MST musí v obdrženém vyúčtování ceny služby vytápění nalézt, protože povinnost ji vyčíslit vyžaduje §6 vyhlášky, ale bohužel jenom u zúčtovací jednotky, což je zpravidla bytový dům. Označme ji MSTd. Pokud ji nenaleznete, je to pochybení a vyúčtování by mělo být v rámci reklamační lhůty vráceno. Hodnota blízká číselně 0,4 GJ/m² a nižší bude pravděpodobně svědčit o úsporném vytápění domu. Lze ji číselně porovnávat v jednotlivých letech a může být svědectvím o mírných nebo mrazivých měsících topného období, ale také o tom, zda se vyplatilo dům izolovat a vyměnit výplně okenních

a dveřních otvorů za modernější, zda správně větráme atd.

Pro občana je ale důležitá hodnota MST právě v jím užívaném bytu či nebytovém prostoru, protože za to také platí. Hodnotu pro byt, kterou si označíme jako MSTb, ve vyúčtování spotřebitel nenalezne, protože její vyčíslení předepsáno vyhláškou není. Hodnota MSTb je ale velmi důležitá, protože podle vyhlášky musí být nejmeně ve výši 80 % hodnoty MSTd a nezávisle na tom, zda v bytu někdo bydlel, nebo zda byt vytápěl. V případě naruživých spotřebitelů, u nichž by byla dosažena hodnota MSTb přesahující 200 % hodnoty MSTd, vyhláška umožňuje účtovat jen cenu odpovídající této hodnotě a ne více. Co se někomu přidá a jinému ubere, musí nakonec vyjít v součtu nastejno, protože na tom ani vlastník, ani skupina spotřebitelů nesmějí vydělat.

V neposlední řadě musí podle vyhlášky účtující správce seřadit spotřebitele do dvou skupin. V první z nich budou spotřebitelé, jimž je účtováno zmíněných 80 %, a spotřebitelé nepřesahující zmíněných 200 %. Druhou skupinu pak tvoří všichni ostatní spotřebitelé, mezi něž se pak rozdělí zbývajících nákladů na vytápění zúčtovací jednotky (domu), tedy po odečtení nákladu připadajícího na skupinu prvou. Správce musí vždy kontrolovat, jestli měrné spotřeby tepla bytů neklesly pod 80 % MSTd, nebo případně nepřekročily 200 % MSTd. Pokud by k tomu u někoho došlo, musí provést novou úpravu výpočtu.

Jak lze při použití dvousložkové metody rozúčtování nákladů na vytápění upravovat podíly připadající na jednotlivé spotřebitele, když se základní složka rozděluje v poměru započitatelných ploch a složka spotřební v poměru přepočtených náměrů indikátorů či měřidel na radiátorech? Započitatelné plochy změnit nelze a nezbyvá, než přidat nebo ubrat na přepočtených náměrech, čili přidat nebo ubrat na spotřební složce připadající na jednotlivé spotřebitele.

Tolik obecně k filozofii a teď k MSTb, kterou na vyúčtování nemusíme nalézt. Vezmeme celkovou cenu za vytápění v KČ a podělíme ji měrnou spotřebou tepla na vytápění zúčtovací jednotky uváděnou na vyúčtování v GJ/m². Výsledkem je spotřeba tepla na vytápění bytu v GJ za rok. Tuto hodnotu podělíme započitatelnou plochou bytu a dostaneme kýžený ukazatel MSTb. Ten si můžeme každý rok poznamenat a porovnávat jej s ukazatelem průměrným MSTd. Pokud zjistíme, že jsme dosáhli přesně 80 %, patříme do první skupiny a správce nám musel přidat na ceně, aby vyhověl předpisu. Můžeme se nad tím vztekat, ale to je asi vše, co s tím můžeme udělat.

Najdou se jistě tací, kteří budou říkat, na co máme drahá měřidla či indikátory, když nám správce musí stejně napočítat 80 % průměrné hodnoty MSTd? Námítka je zdánlivě oprávněná, protože si ale málokdo uvědomí, že teplo se do jeho bytu nešíří jen radiátory, ale také sáláním, prouděním a vedením z bytů ostatních. Nejsnazším důkazem je pokus, kdy např. na víkend uzavřeme termostatické uzávěry na radiátorech na hvězdičku a v neděli večer po návratu z chaty zjistíme, že vnitřní teplota vzduchu zdaleka neodpovídá venkovní teplotě dejme tomu + 50 °C, ale nastavila se na 160 °C. Oteplení o 110 °C bylo tedy způsobeno sdílením tepla od sousedů vedle nás, pod námi a nad námi. Technik zběhlý v klimatizaci by bryskně vypočítal, že těchto 110 °C může představovat až 55 % sdíleného tepla. Základní složka nákladů na vytápění je přitom nelogicky omezena na 40 až 50 %.

Hodnota MSTb a její podíl na MSTd je pro laika snadno získatelný argument k tomu, aby se orientoval v počínání svém a svých rodinných příslušníků a mohl si srovnávat historické souvislosti důležité právě pro jeho rodinu.

Ing. Karel Hanauer

bytová poradna Rady seniorů ČR Praha

DOTAZ ČLENKY SVAZU DŮCHODCŮ, JAK UVOLNIT ČÁST BYTU PRO PROVEDENÍ OPRAVY PŘED ZATÉKÁNÍM VODY

Tazatelka blíže neuvádí, zda se jedná o zjištění příčiny zatékání, či vlastní opravu, ale z formulace dotazu je zřejmé, že bude asi třeba odstranit část podhledu z obývací místnosti. Tomu brání nábytek a další předměty ve vlastnictví nájemkyně, které je třeba odklidit. Paní je pronajímatelem nabízeno umístění nábytku do garáže vlastníka domu a použití k uložení vhodných předmětů i terasu, která je podle tazatelky součástí pronajatého bytu. Sousedé však s volným prostranstvím, kde má tazatelka obavy ze ztráty věcí.

Bytový poradce k řešení jejího problému použil ustanovení nového občanského zákoníku (NOZ, zákon č. 89/2012 Sbírky), která v paragrafech 2235 až 2301 upravují vzájemné vztahy mezi pronajímatelem a nájemcem bytu. Z nich se daného problému týkají zejména § 2259 až § 2262 o úpravách a jiných změnách bytu nebo domu. Pokusme se je citovat a vysvětlovat.

§ 2259

Nájemce je povinen strpět úpravu bytu nebo domu jen tehdy, nesníží-li hodnotu bydlení a lze-li ji provést bez většího nepohodlí pro nájemce, nebo nejde-li o postup pronajímatele na příkaz orgánu veřejné moci, anebo hrozí-li přímo zvláště závažná újma. V ostatních případech, a lze se domnívat, že jde právě o tento problém tazatelky, je změna možná jen se souhlasem nájemce.

§ 2260

Pronajímatel sdělí nájemci nejmenší 3 měsíce před zahájením prací alespoň povahu těchto prací, předpokládaný den jejich zahájení, odhad jejich trvání, nezbytnou dobu, po kterou musí být předmětný byt (zde se poradce domnívá, že jde jen o jednu místnost bytu) vyklizen,

a poučení o následcích odmítnutí vyklizení; zároveň se pronajímatel zaváže k náhradě účelných nákladů, které nájemci vzniknou v souvislosti s vyklizením, a uvede, jakou zálohu na náhradu nabízí. Neprohlásí-li nájemce do 10 dnů po oznámení, že vyklizení zajistí, má se za to, že vyklizení odmítá.

Tazatelka vyklizení neodmítla, ale stanovila si určité podmínky spočívající v tom, že spolu s manželem vzhledem k věku nejsou schopni místnost vyklidit. Zde jí pronajímatel nabídl součinnost použít jeho garáž a silné muže. O náhradě, jak se to jeví, nejednali, resp. pronajímatel ji pravděpodobně nenabídl.

§ 2261

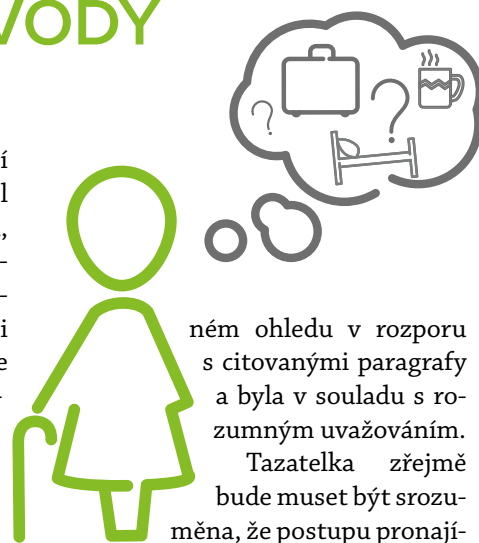
Je-li nutné vyklizení nejdéle na dobu 1 týdne, postačí oznámit nájemci alespoň 10 dnů před zahájením prací a lhůta k prohlášení nájemce se zkracuje na 5 dnů.

§ 2262

Odmítne-li nájemce byt vyklidit, může pronajímatel navrhnout soudu, aby o vyklizení rozhodl. Toto právo zaniká, nepodá-li se návrh do 10 dnů po nájemcově odmítnutí. Prokáže-li pronajímatel účelnost úpravy, přestavby nebo jiné změny bytu nebo domu a nezbytnost vyklizení bytu, soud návrhu vyhově; přitom může stranám uložit přiměřená omezení, která lze na nich rozumně požadovat. Před rozhodnutím o vyklizení nelze práce provádět, ledaže to soud povolil.

ZÁVĚRY BYTOVÉHO PORADCE

Tazatelka, jak z jejího dotazu vyplývá, zřejmě s pronajímatelem několikrát vyjednávala, takže záležitost pravděpodobně spěje k dohodě a nebude třeba volit soudní cestu. Jde jen o to, aby dohoda nebyla v žád-



ném ohledu v rozporu s citovanými paragrafy a byla v souladu s rozumným uvažováním.

Tazatelka zřejmě bude muset být srozuměna, že postupu pronajímatele, který k odstranění

závady na stavební části domu bude muset příčinu zatékání a pak opravu zajistit nikoliv ze střechy, ale právě z předmětné místnosti jí užívaného bytu; k tomu je nutné v zájmu tazatelky z místnosti odstranit dočasně majetek její rodiny. Povinnost vyklizení místnosti tedy leží na její straně, ale na druhé straně je pronajímatel povinen jí uhradit náklady spojené s vyklizením, a tedy i navrácením věcí zpět po uvedení místnosti do předchozího stavu. Pokud bude dohoda sjednána tak, že místo náhrady vše pronajímatel zajistí sám, nelze podle názoru bytového poradce proti takové dohodě nic namítat. Pokud nelze všechny věci z místnosti uložit v bytě nebo v garáži pronajímatele, bude asi nezbytné větší kusy uložit na terase, která je podle tazatelky součástí bytu užívaného její rodinou.

Zabezpečení proti zcizení či krádeži je věcí tazatelky, ale pokud by k tomu musela sjednat hlídání za úplat, měl by jí pronajímatel tuto úplatu uhradit. I tato záležitost by mohla být v dohodě obsažena. Bytový poradce doporučuje písemnou formu dohody, kde budou nutné za nájemce podpisy podle nájemní smlouvy; k podpisu tazatelky je třeba připojit i podpis jejího manžela.

Ing. Karel Hanauer

bytová poradna Rady seniorů ČR Praha

DEJTE PLETI NAPÍT

Voda je důležitá pro všechny živé organismy a platí to samozřejmě také pro člověka. Dostatek vláhy potřebuje i pokožka, zvlášť teď v létě, kdy se rychleji vysušuje. Proto nezapomínejte kůži pravidelně a správně hydratovat.

Víte, že organismus člověka obsahuje až 70 procent vody? I když se s přibývajícím věkem množství vody v těle snižuje, stále vodu pro své správné fungování potřebuje. Platí to i pro největší orgán v těle, a tím je kůže. Tvoří totiž ochrannou bariéru, která člověka chrání před působením okolních vlivů. A když má kůže vody nedostatek, objevuje se dehydratace, pokožka oslabuje, je více suchá, napjatá, zarudlá a hlavně se na ní snáz tvoří vrásky a celkově je náchylnější k poškození.

Nejlepším prostředkem, jak dodat pleti vláhu, je kromě pravidelného pitného režimu také používání hydratačního krému. Ten volte vždy podle typu své pleti. Pokud máte pleť sušší, vybírejte krém na suchou pleť, pro zralou pleť jsou ideální hydratační krémy s protivráskovým účinkem. Pamatujte na to, že pleť s vráskami potřebuje hydratace mnohem víc, protože ztrácí svou přirozenou pružnost a vrásky se tak snáz prohlubují. Právě dostatečná hydratace pomůže tento proces alespoň částečně zpomalit. Hydratace je důležitá také v horkém letním počasí a při častém pobytu na slunci, kdy organismus a tím i kůže snáz ztrácí vodu a může dojít k dehydrataci. Vlāčné a hydratované pokožce škodí také klimatizace a časté namáčení ve slané či chlorované vodě.

Na léto jsou vhodnější krémy s lehčí, například krémovo-gelovou

konzistencí. Lépe se v teplém počasí do pokožky vstřebávají a udržují ji dobře hydratovanou. Na den použijte spíš přípravky s SPF faktorem, který chrání pleť před poškozením vlivem slunečního záření a také před vznikem pigmentových skvrn. V případě dehydratované pleti se vyhněte odličovacím přípravkům s obsahem alkoholu, protože ji ještě víc vysušují.



TERMÁLNÍ VODY OSVĚŽÍ RYCHLE

Termální vody jsou ideální právě na léto, hodí se na dovolenou k moři nebo při pěší turistice. Jsou k dostání ve spreji, snadno se tak aplikují na obličej a tělo. Jsou bohaté na minerály a stopové prvky, dokonale osvěží, pokožku příjemně zvlhčí a také zklidňují případné podráždění třeba po opalování. Můžete je na kůži apli-

kovat opakovaně kdykoli během dne, předejdete tak nepříjemnému pnutí pokožky.

MASKY A SÉRA JEŠTĚ HYDRATACI ZVÝŠÍ

Kromě hydratačních krémů můžete vysušené a dehydratované pleti pomoci získat vláhu také pomocí hydratačních masek a sér. Jejich výhodou je snadná aplikace a také rychlý nástup účinku. Oba typy přípravků jsou koncentrované a tak dodají pleti chybějící vláhu v podstatě okamžitě a přinášejí tak na dlouhou dobu úlevu od napjaté pleti. Pleťové sérum se nanáší na očištěnou pleť a přes sérum je ještě třeba aplikovat krém, protože samotné sérum nemá ochrannou funkci. Sérum můžete používat denně nebo podle aktuálních potřeb pleti. Masku se aplikuje přibližně jednou týdně, nanese se na pleť asi na půl hodiny a pak je třeba ji z obličeje dobře smýt a opět nanést hydratační krém.

Dehydrataci může samozřejmě trpět také pokožka na těle. Také v tomto případě platí – co nejdříve dodejte kůži vláhu. Na léto se výborně hodí lehké tělové hydratační přípravky, které se vyrábějí v podobě spreje – snadno se tak nanášejí, rychle se vstřebávají a také nezanechávají na pokožce nepříjemný mastný film.

Simona Lišková

JAK SE STARAT O PEJSKY BĚHEM LETNÍCH MĚSÍCŮ

Dlouho očekávané léto je zase tady a s ním přicházejí nejen radosti, ale zároveň také mnoho starostí. A tyto starosti jsou bohužel spojené i s péčí o čtyřnohé mazlíčky.

Ze všeho nejdůležitější je stejně jako u lidí nezapomínat na dodržování pitného režimu. Jenom správně hydratovaný organismus je schopný se vypořádat s vyšší teplotou pomocí termoregulačních mechanismů. Zde je velice důležité zmínit skutečnost, na kterou řada majitelů zapomíná nebo o ní ani neví. Psi se na rozdíl od lidí nemají schopnost potit po celém těle přes kůži. Nejdůležitější termoregulační význam má ochlazování pomocí otevřené dutiny ústní a vyplazeného jazyka. I to je důvod, proč zejména během letních měsíců by majitelé měli dbát na výběr vhodné velikosti náhubků. Zcela nevhodné jsou látkové, takzvané fixační náhubky, které obepnou celou tlamu psa a nechávají minimální prostor pro otevření tlamy, mnohdy vůbec žádný. Náhubek by měl být vždy takový, aby se v něm pes cítil pohodlně, nikde ho netlačil a hlavně byl tak prostorný, aby mohl tlamu otevřít.

CO ZAJISTIT

Pokud chováte psa venku, je důležité zajistit mu možnost schovat se do stínu, aby se mohl chránit před přímým slunečním zářením. Majitelé dlouhosrstých plemen s hustou srstí často nechávají psa na léto ostříhat nebo dokonce oholit. Ve většině případů to však není vůbec potřeba, a dokonce tím můžete pejskovi ublížit. Tělo zvířete je na horko připravené a paradoxně ho hustá dlouhá srst chrání jako tepelná izolace. Pokud zvíře oholíte, tělo dostane teplotní šok, protože sluneční paprsky se dostanou přímo na kůži. Majitelé bezsrstých pejsků zase vědí, jak správně pečovat o jejich kůži a chrání

je před slunečními paprsky i pomocí speciálních přípravků s ochrannými UV faktory. I u pejsků hrozí nebezpečí úžehů a úpalů stejně jako u lidí.

PSI V AUTĚ

Dostáváme se k dalšímu problému – tím je pejsek v autě. Teplota v takto uzavřeném prostoru se na přímém sluníčku vyšplhá na neuvěřitelná čísla. Pejsek se začne přehřívat a jeho termoregulace se takové extrémní teplotě nedokáže přizpůsobit. Hrozí, že zvíře upadne do šoku a jeho organismus začne selhávat. Pamatujte, že kolemjdoucí lidé mohou zavolat policii a ta má oprávnění v případě ohrožení života zvířete rozbít okénko od auta.

PROCHÁZKY

Velké procházky s pejsky se doporučuje v horkých dnech nechat na časné ranní hodiny nebo naopak na pozdější večerní, kdy je teplota přijatelnější. Pokud vyrazíte na výlet během dne, kdy je horko, nezapomeňte na zdroj pitné vody nejen pro vás, ale i pro

pejska. Pozor si dejte na rozpálené cesty, především ty asfaltové, které umějí velice nepříjemně popálit polštářky tlapek.

Po náročném výletu v horku nikdy nenechte pejska, aby ihned skočil do chladné vody. Opět hrozí nebezpečí teplotního šoku. Počkejte na břehu ve stínu a až pak nechte zvíře se vykoupat. Samozřejmě by měl být odpočinek na túrách.

V současné době je mnoho restaurací a podobných podniků zařízeno i pro majitele čtyřnohých kamarádů. Proto se neostýchejte si říci obsluze o misku s vodou, ve většině případů vám donesou osvěžení i pro vašeho parťáka.

Léto je krásné roční období, ale stejně jako každé jiné s sebou přináší nemálo nástrah, proto dbejte na základní pravidla, ať si můžete užít teplé dny spolu se svými mazlíčky bez zbytečných starostí.



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

PROČ POTŘEBUJEME PACIENTSKÉ ORGANIZACE

Nedávno se mě rozhlasová redaktorka zeptala, jak bych popsala patientskou organizaci pro její babičku na vesnici na Moravě. S patientskými organizacemi spolupracuji už víc než desetiletí, ale s mikrofonom před obličejem jsem najednou hledala slova, jak začít, aby se to vešlo do krátce vyměřeného času a nic nevynechala.

V České republice po vzoru ze zahraničí přibývá patientských organizací. Ne proto, že by to byl módní trend, ale protože je potřebujeme hlavně pro chronicky nemocné pacienty. Ještě před několika léty jsem musela přesvědčovat doktory, že patientské organizace nejsou nepřítel, který jim chce konkurovat nebo je snad kontrolovat, jak léčí. Jsou tady na to, aby pomáhaly. Většinou jsou založené samotnými pacienty, nebo společně s jejich lékaři, kteří měli pocit, že jim systém nedokáže poskytnout tolik in-

formací a času, kolik potřebují. Chronicky nemocný pacient se najednou octne se svou diagnózou s pocitem, že je v tom sám bez ohledu na to, jestli se mu lékaři a příbuzní snaží pomáhat, jak je v jejich možnostech. Tou psychickou oporou nejlépe může přispět někdo, kdo už prošel tím, že se musel učit žít se svou diagnózou.

CESTA „DO NORMÁLU“

Po sdělení diagnózy má člověk najednou pocit osamocení, že je vyloučen z normálního života. Má spoustu otá-

zek, ale žádný doktor nemůže mít tolik času, kolik by ho najednou pacient potřeboval. Hledat cestu do nového „normálu“ je někdy zdoluhavý a komplikovaný proces. Vyznat se v nové realitě, omezení činnosti způsobené zdravotními problémy a prokousat se spleť sociálního systému, který má pomoci, někdy člověku připadá nad lidské síly. A právě na to jsou tady patientské organizace. Většina jejich členů si tím vším prošla a je ochotna sdílet své dobré a špatné zkušenosti s ostatními a vzájemně si pomáhat. Najít tam možnost otevřeně mluvit o problémech, s kterými se potýkají, najít přátele, kteří plně chápou jejich problémy bez dlouhého vysvětlování a bez pocitu, že je někdo poslouchá jen ze soucitu, ale nechápe, o čem mluví.

SPOLUPRÁCE S LÉKAŘI

Organizace spolupracují s lékaři a odbornými společnostmi, aby získaly ověřené informace o různých diagnózách. Za poslední léta se rozšířila i spolupráce českých a zahraničních organizací, od kterých získávají zkušenosti a informace o výzkumu a léčbě nemocí. Pro pacienty je důležité vědět, jaké mají perspektivy, když ne na vyléčení, tak alespoň na zpomalení progresu jejich onemocnění.

Lékaři dnes vědí, že informovaný pacient lépe spolupracuje na léčbě, lépe komunikuje a dodržuje léčebný režim. Od patientských organizací dostávají informace, které se v běžné praxi v ambulanci nedoví. Nejenom že potřebujeme patientské organizace, potřebujeme, aby se stávaly součástí zdravotního systému, tak jak se to některým už daří.

Jana Petrenko,
Koalice pro zdraví

Většina organizací má webové stránky s informacemi o sobě a diagnóze. Seznam podle diagnózy je taky na www.koaliceprozdravi.cz.



TIPY NA ČERVENEC

Jaké akce jsme pro vás vybrali na první prázdninový měsíc? Tak například výstavu historických rádií, letniček nebo expozici o úspěšné pohádce Pyšná princezna.



NOC NA KARLŠTEJNĚ SE VRACÍ NA KARLŠTEJN

V průběhu července a srpna budete mít vždy v pátek a v sobotu možnost navštívit obnovené představení českého muzikálu Noc na Karlštejně. A kde se bude konat? Samozřejmě na hradě Karlštejn. Oblíbený muzikál o císaři Karlu IV. doprovází nové nastudování s písněmi Karla Svobody a odehrávat se bude opět na Purkrabském dvoře. Představení začíná ve 20 hodin a jeho délka by neměla přesáhnout dvě hodiny.

HISTORICKÁ RÁDIA NA SLAVKOVSKÉM ZÁMKU

Do letošního 10. prosince je na zámku Slavkov – Austerlitz u Brna otevřená prodejní výstava historických rádií. Podíváte se s ní zpátky do historie a zavzpomínáte, jak vypadala první rádia a jak se postupem času měnil jejich vzhled, zvuk a také velikost. Nechybí samozřejmě ani informace o počátcích rozhlasového vysílání v našich krajích. K vidění budou i zajímavé radiostanice. Všechny exempláře jsou poklady Jiřího Hajdy, který se právě historickým rádiím dlouhodobě věnuje, především pak jejich renovaci a opravě.

OŽIVENÉ ŽIDOVSKÉ MĚSTO V TŘEBÍČI

Od pátku 14. až do neděle 16. července máte možnost navštívit v třebíčské židovské čtvrti Oživené

židovské město. Tato kulturně-historická slavnost se uskuteční v prostředí bývalého židovského ghetta a bude jakýmsi návratem do minulosti. Chybět nebudou četníci bedlivě střežící městský pořádek nebo potulní muzikanti, kteří s oblibou vybírají do klobouku drobné na pivo. To vše a spousta dalšího se bude odehrávat za doprovodného zvuku starobylého flašinetu. A abyste se v ulicích dobře bavili, o to se postarají se svým publičním uměním kejklíři. A jakmile se setmí, bude připraveno promítání prvorepublikových filmů.



PYŠNÁ PRINCEZNA V TELČI

Budete mít v průběhu prázdnin s vnoučaty cestu do Telče? Pokud ano, pak s nimi určitě zajděte na zámeček, kde probíhá výstava Pyšná princezna. Natáčela se právě na telčském zámku, a to před neuvěřitelnými 65 lety. Na výstavě jsou k vidění desítky originálních barevných pohádkových kostýmů, dobové rekvizity, královský trůn, obrazy, a dokonce i scénář nikdy nenatočeného pokračování této veleúspěšné pohádky. Chybět nebude ani ševcovská dílna, Půlnoční království, Miroslavova země nebo mlýnice. Expozici doprovázejí zajímavosti z natáčení a dobová fotodokumentace. Dominantou výstavy je bezesporu originální retušovaná zarámovaná fotografie princezny Krasomily, která je zahrnuta do kulturního dědictví České repub-

liky. Výstava je otevřená do 31. října letošního roku.

LETNIČKY ZAPLAVILY VALTICE

Až do konce prázdnin je otevřená tradiční Barevná inspirace, výstava letniček a balkonových květin. Tentokrát jde o 12. ročník, který pořádá Národní zemědělské muzeum. Výstavu najdete ve Valtickém muzeu vinařství, zahradnictví a krajiny. Tamní muzejní nádvoří zaplaví muškáty, petúnie, surfinie, gazánie, begonie a spousta dalších, bohatě kvetoucích květin, které se hodí na zahrádku, k ozdobě balkonového truhlíku nebo jako dekorace na terasu. Na této inspirativní výstavě se navíc dozvíte, které druhy květin se dobře kombinují a vzájemně doplňují a vyzkoušíte si také základy aranžování. A že budete mít s sebou třeba vnoučata? Nevadí, pro ně je připraven speciální program – mohou se totiž zapojit do připravené hry – v květinách jsou ukryti skřítky, které musí najít, zjistit jejich jména a název květiny, v níž se ukrývají. Jestliže odhalí všechny skřítky, samozřejmě na ně čeká odměna.

KOUPALIŠTĚ A PLOVÁRNÝ SE PŘEDSTAVUJÍ

V mohelnickém muzeu právě probíhá unikátní výstava o koupalištích a plovárnách. Seznámíte se s některými koupališti v regionu, projdete si stručný vývoj plavkové módy, která často podléhala nejrozličnějším módním trendům. Součástí výstavy budou také typické převlékací kabinky, jak je známe z minulosti a které nechyběly téměř na žádné plovárně či koupališti. A navíc si budete moci vyzkoušet různé plavecké úbory. Výstava je otevřená do neděle 24. září.

Simona Lišková

SUDOKU

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

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

ŽALUDEK JSEM SI ZKAZIL,
VEČERÍ A NÁLADU TELEVIZÍ.



PANE DOKTORE, RADĚJI
BYCH VYJMEŇOVAL, CO MNE
NEBOÍ. TO BUDE KRATŠÍ.



BÁSNIČKA

KDYŽ...

Život Tě může ještě bavit,
když dokážeš se stesku zbavit.
Když nad hlavou Ti stromy šumí,
tahleta hudba léčit umí.

A když se sálem Chopin nese,
tak není místo na deprese.
Když s přítelem či přítelkyní
sedíš u sklenky,
odejdou i černé myšlenky.

Svět věru není bez naděje.
A máš-li z neduhů legraci,
oddálíš i svou kremaci.

Petr Jungman

VTIPY

Pepíček prosí tátu: „Tati, kup mi buben.“
„Nekoupím, budeš mě rušit při práci.“
Pepíček: „Neboj, budu bubnovat jenom,
když budeš spát.“

„Koukám, sousede, že jste si koupil nové auto,
copak se stalo s tím starým?“
„Ale, zaseklo se mi centrální zamykání dveří.“
„Tak proč to nespravíte? Kvůli tomu si přece
nemusíte kupovat nový vůz.“
„To víte, že bych to spravil, ale tchyně zůstala
sedět uvnitř.“

„Viš, proč u nás nemůže být nikdy nedostatek
obuvi?“
„Proč?“
„Protože máme vládu, parlament, senát,
ministerstva a desetitisíce státních úředníků
a všichni dělají jednu botu za druhou.“

VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ

Správné řešení tajenky z červnového vydání DS: ... **Nikdy bych na tebe nezapomněl.**

Správnou odpověď nám zaslali a štěstí při losování měli **Jana Koukalová, Benešov-Poruba, Stanislav Kratochvíl, Zlobice, Josef Szkandera z Hrádku nad Olší, Jaroslav Jordán z Dobromilic a Helena Malatáková z Ostravy-Zábřehu.**

Výhercům blahopřejeme. Dostanou výhry od sponzora naší velké křížovky, brněnského vydavatelství Markéta Křížovky. To vydává celkem 12 titulů křížovek, které zpříjemní váš den: Křížovky o ceny, Křížovky pro mladé i dospělé, Křížovky pro dobrou náladu, Křížovky pro chvíle pohody, Křížovky veselé pro mladé i dospělé, Křížovky zajímavosti, Veselé křížovky na cestu, Křížovky rozverně, Křížovky pro všechny, Osmisměrky, Křížovky veselé perličky, Křížovky anekdoty. Bližší popis obsahu našich křížovek najdete na našich webových stránkách www.krizovky-marketa.cz.

Nabízíme zvýhodněné předplatné, s každým číslem jedno zdarma! Časopis získáte za nižší cenu + poštovné a balné. Předplatné může být i vhodným dárkem. Rádi vám poštou nebo e-mailem zašleme dárkový certifikát.

Tajenku z dnešního čísla posílejte na adresu či mail redakce do **15. července 2017**. Pokud chcete soutěžit o výhru, nepamenejte napsat korespondenční adresu, kam ji může sponzor křížovky zaslat! Mailová adresa opravdu nestačí!

SUDOKU (14), vyhrává Jiří Jarolím z Hradce Králové

SOUTĚŽ S COREGOU O BALÍČEK ZUBNÍ HYGIENY

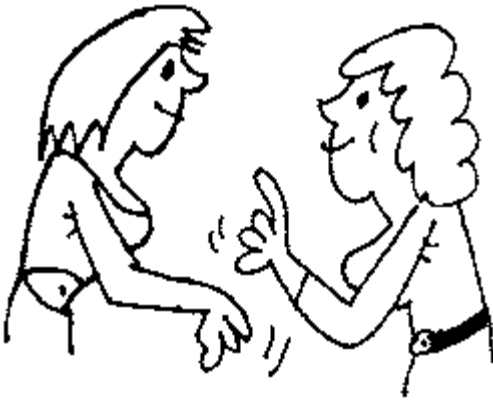
V minulém čísle jste měli možnost soutěžit i o balíček zubní hygieny.

Správná odpověď se ukrývala pod písmenem **a**. **Fixace znamená upevnění.**

Fixační krém a čistící tablety COREGA posíláme:

Anděle Divišové z Frýdku-Místku, Jolaně Jáchymové z Prahy 6, Petře Komárkové z Liberce, Jaroslavu Stejskalovi z Liberce a Ivaně Hodovské z Jiřikova.



	PRIMÁTI kniž.	ZNOJ	STARO- GERMÁN	2	OVANUTÍ kniž.	ŘÍMSKY 6	SOUHLAS	ZÁHADA												
ZNOVU ŘIKAT																				
50 %																				
PRVNÍ LATINSKÝ PŘEKLAD BIBLE						CITOSL. PODIVU ČTVRTÝ PÁD gram.														
M	PTÁCI lat.	VÝBUŠNINA ROZDĚLENÍ PODLE OBLASTÍ odb.					LEBKA kniž.	SKLÁPĚCÍ CYLINDR												
ALKOHOL. NÁPOJ Z RÝŽE					CHUCH- VALEC PRACÍ PŘÁŠEK															
SLABÝ VÍTR bás.				SOUBOJ kniž. ČÁST LONDÝNA					Dvě přítelkyně: Jak se ti líbí ty moje fotografie? Vypadáš na nich ...											
INICIÁLY HEREČKY JANŽUROVÉ			TARIF HUDEBNÍ NÁSTROJ																	
DEN V TYDNU						RAČÍ ÚSTROJÍ TROPICKÉ ŠILENSTVÍ			LETECKÉ OPRAVNÝ zkr.	ŠPANĚL- SKÁ EX- KRÁLOVNA	POVRCH PIVA	SMALT	3	OTEC kniž.						
M	OBNAŽE- NOST MUŽSKÉ JMÉNO						ZTRATIT HLAS SPOJKA zast.													
BÝVALÝ SLOVENSKÝ PREZIDENT					RUSKÉ SÍDLO ČÁST ODVĚTVÍ				RÁDCE MOHAMEDA ZNAČKA SÝRU						BAVIT SE					
ZNAČKA POKRMOV. TUKU				VÝROBCE LIMONÁD OTVOR PRO ČEP						BRITSKÉ SÍDLO PRODLOUŽ. BOČNÍ ZEĐ										
DOCELA			ZNAČKA DECIBELU DRUH BÁSNIKA			DRUH LOSOSA BLOUDIT					OCHRÁNĚ DOMU VE SVÉM BYTĚ									
KOČKOVÍ- TÁ ŠELMA						AGENT 007 SMRT něm.						POPĚVEK JMÉNO it.								
OPRAVNÁ ZKOUŠKA							CHURAVĚT TATÍNEK zast. hovor.													
M	ČÁST BUDOVY	INIC. ZPĚV. BARTOŠOVÉ 1			ŠEVCOVSKÉ LEPIDLO DRAHÝ KOV				BŮŽEK LÁSKY ČÁST LODI						NĚMECKÁ ZPĚVAČKA					
ZNAČKA VIDEO- KAZET				CHORVAT. MĚSTO ŘÍMSKY 1149						KONEC MODLTBY SVLAČEC nář.										
MPZ RUMUNSKO			MALTA mez. kód ASOC. TENIS. PROFES. zkr.				POPRUH PRKENNÉ STROPY nář.				ELEKTRÁR. TEMELÍN zkr. MUŽSKÉ JMÉNO									
DRUH MANILSKÉ- HO KONOPI					STROJNÍ SOUČÁST LATINSKÁ SPOJKA							OSN angl. zkr. ZNAČKA AMERICIA								
BIBLICKÁ POSTAVA							RUSKÉ ŽENSKÉ JMÉNO													
TEMPE- RATURA							PÁDOVÁ OTÁZKA ?								ABACA, IMA NOME, AVIS ATOS, TOD AITH, NENA TDK, ET					

V NAŠEM VYDAVATELSTVÍ VYCHÁZÍ 12 TITULŮ KŘÍŽOVEK, KTERÉ ZPŘÍJEMNÍ VÁŠ DEN

Bližší popis obsahu našich křížovek najdete na našich webových stránkách www.krizovky-marketa.cz.

DOBŘÝ DEN,

bude prosím ještě vycházet měsíčník Doba seniorů? Na obvyklých místech v centru města jsem výtisk č. 5 za květen 2017 nikde nenalezl – časopis prý nebyl dodán. Prosím o informaci, co se děje.

Děkuji, s pozdravem
L. Koreň, Praha 1

DOBŘÝ DEN, PANE KORENI,

náš časopis, jak vidíte, vychází dál a vydavatel zatím o jeho zastavení neuvažuje, nevíme proto, proč výtisky nedorazily. Podle informací PNS byly všechny stánky, na nichž je v současné době Doba seniorů distribuována, zavazeny. Protože se ale množí dotazy, kde je možné Dobu seniorů koupit, vyžádali jsme si aktuální přehled od PNS, kde je Doba seniorů k dostání. Seznam najdete na webových stránkách Rady seniorů ČR www.rscr.cz, a to hned na titulní straně. Stačí kliknout na logo Doba seniorů s označením Kde koupit Dobu seniorů? Seznam prodejních míst. V dokumentu jsou adresy všech prodejen, kde je náš časopis k mání. Dále jej můžete koupit v bezplatných poradnách Rady seniorů (jejich přehled a adresy jsou na straně 31). A samozřejmě si můžete také náš časopis předplatit. I v tomto případě stačí navštívit webovou stránku www.rscr.cz, na titulní straně kliknout na logo Doby seniorů s označením Předplatné objednávejte zde a dostanete se přímo na objednávkový formulář.

Děkujeme za váš zájem i upozornění a věříme, že nám i nadále zachováte svou přízeň.

Redakce

VÁŽENÍ,

chtěl bych vám sdělit informaci, o které se v Době seniorů nepíše a nikterak neřeší, a to, že od 1. 7. 2017 přestávají platit papírové průkazky na slevu 25 procent na vlaky Českých drah, a že ti, kteří chtějí mít tuto slevu, musí si vyřídit novou průkazku, kterou musí každý rok obnovovat vždy za 100 Kč, nebo na 3 roky za 250 Kč. Toto považuji za šikanu, proč není platnost neomezena či na 5 či 10 let, jako u občanských průkazů? Již v roce 2012 byla soudruhem Ka-

louskem zrušena 50% sleva a nikdo se důchodců nezastal, celá ČSSD pro to nic neudělala. Psal jsem na ministerstvo dopravy i soudruhovi Sobotkovi, ale nezáměřím něco řešit, prostě takové podvodníky nevolit, almužna, co důchodcům přidali, je směšná, když se zdrazuje o stovky a tisíce. Prosím o předání na Radu seniorů, spojení jsem nenašel.

Děkuji vám
S pozdravem Jaroslav Kukla, Jihlava

VÁŽENÝ PANE KUKLO,

to, co dělají nebo nedělají České dráhy, my v redakci neovlivníme. A informace o chystaných změnách do redakce ani od tohoto, ani od jiných dopravců, nedostáváme. Můžeme psát o něčem, o čem víme. Ostatně pokud patříte k našim dlouhodobějším čtenářům, pak jistě víte, že Rada seniorů jednala s ministrem financí Andrejem Babišem, a upozornila ho na krok jeho předchůdce pana Kalouska. Požádala jej také o nápravu stavu. S ministrem dopravy se zástupci Rady seniorů sešli až letos, takže ve funkčním období této vlády se již nic moc neudělá, nicméně v dlouhodobém horizontu Rada seniorů bude usilovat nikoli o stav před zásahem ministra Kalouska, ale o stav, jaký v současné době platí na sousedním Slovensku, kde osoby 70+ jezdí na železnici zadarmo. Váš dopis jsme předali předsedovi Rady seniorů dr. Zdeňku Pernesovi a zde je jeho odpověď: „Ano, víme o tom. Jde o komerční projekt Českých drah, který má být náhradou za zrušenou 50% slevu na železnici ze zákona vládou premiéra Nečase. Proti tomu Rada seniorů ČR silně protestovala. A to i na seniorské demonstraci. V současné době usilujeme o obdobný režim jako na Slovensku, tj. o dopravu pro osoby 70+ na železnici zdarma. Od ministerstva dopravy a některých vládních politických stran máme přísliby, že se tomu tak stane. Tento bod je mimo jiné obsažen i ve Střednědobém programu Rady na období let 2017 až 2021, který schválí 3. sjezd Rady seniorů, který se uskutečnil letos v květnu. Dokument je ke stažení na webových stránkách Rady seniorů na tomto odkazu – <http://www.rscr.cz/dokumenty-rscr/> – Střednědobý program Rady seniorů ČR na léta 2017 až 2021.“ Redakce

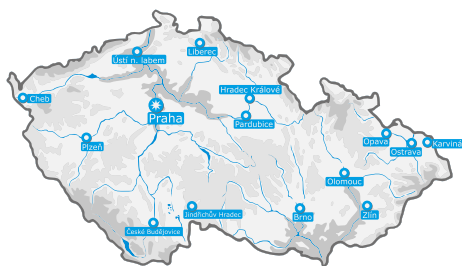


DOBA seniorů		OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN		Roční předplatné 192 Kč / Cena za kus jen 16 Kč	
Objednávací ☐		Předplatné formou dárku ☐			
jméno:		složenku odeslat na adresu odesílatele objednávky			
příjmení:		DOBU SENIORŮ objednáвам od čísla (včetně)			
ulice:		ZPŮSOB PLATBY			
číslo popisné:		☐ složenku			
město: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

Objednávkový kupon vystřihněte nebo okopírujte a zašlete na adresu A.L.L. Production, s. r. o., Box 21, 112 21 Praha 1. Pokud budete posílat v obálce, připište pod adresu příjemce heslo „Předplatné Doby seniorů“. Obratem dostanete složenku, kterou předplatné uhradíte. Můžete využít i bankovní převod. Peníze odešlete na konto, které je uvedeno na složenke. Zde najdete i Váš variabilní symbol, který nezapomeňte vyplnit. V případě nejasností nebo dotazu zavolejte do zákaznického centra ALL Production, s. r. o., na tel.: **840 306 090**, kde Vám potřebné údaje rádi sdělí. Dotázat se můžete i prostřednictvím tohoto e-mailu: dobaseniuru@predplatne.cz.

Objednat předplatné DS lze přes internet na adrese: www.predplatne.cz/katalog/spolecenske-casopisy

Předplatným můžete udělat radost svým blízkým a přátelům.



☎ 234 462 074-7

🌐 www.rscr.cz

📍 **Rada seniorů České republiky**
(Dům odborových svazů)
130 00 Praha 3



**Rada seniorů
České republiky**
zapsaný svaz spolků

PORADNY 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,
Gočárova 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
Právní poradna – Mgr. Sonja Brlohová, tel. 737 106 451
Úřední hodiny úterý a středa 13–17 hodin
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. čísle: 377 421 619
každé pondělí v době od 14 do 17 hod. a každou středu
od 9 do 12 hod.

Ústí nad Labem

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

Zlín

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

PRODEJNÍ MÍSTA 1. ČÁST – kompletní seznam najdete na webových stránkách Rady seniorů www.rscr.cz

TRAFIKA	Kubánské náměstí 1289/27	Praha 10–Vršovice
POTRAVINY	Průběžná 1941/62	Praha 10–Strašnice
TABÁK	Bělocerkevská/aut zast.Bělocerke	Praha 10–Vršovice
M – TRAFIK	tramvajová zastávka	Praha 10–Strašnice
TABÁK	Starostrašnická 950/54	Praha 10–Strašnice
TRAFIKA	Rubensova 2237/2	Praha 10–Strašnice
TRAFIKA	Moskevská 360/31	Praha 10–Vršovice
TABÁK	Ukrajinská 984/14	Praha 10–Vršovice
TRAFICON	Moskevská 532/60	Praha 10–Vršovice
TRAFIKA	plukovníka Mráze 1182/24	Praha 10–Hostivař
TRAFIKA	Jesenická/roh V Korytech	Praha 10–Záběhlíce
TABÁK	Počernická/MHD Plaňanská	Praha 10–Malešice
STÁNEK KLICPEROVÁ	Počernická/MHD Sídliště Malešice	Praha 10–Malešice
TRAFIKA	Vodičkova 681/18	Praha 1–Nové Město
TABÁK	M–Staroměstská/vestibul/	Praha 1–Staré Město
POŠTA PRAHA 1	Kaprova 40/12	Praha 1–Staré Město
TABÁK	Šumavská 69/17	Praha 2–Vinohrady
TABÁK	Tylovo náměstí 650/4	Praha 2–Vinohrady
CITI TABÁK	Ječná 2031/13	Praha 2–Nové Město

TABÁK	Londýnská 135/29	Praha 2–Vinohrady
TABÁK	Italská 1189/4	Praha 2–Vinohrady
NOVINY	U nemocnice 499/2/areál VFN	Praha 2–Nové Město
TABÁK KILIÁN	Seifertova 560/49	Praha 3–Žižkov
TRAFIKA	Jana Želivského 1847/31	Praha 3–Žižkov
TABÁK	Koněvova 2442/150	Praha 3–Žižkov
KOALA	Vinohradská 1756/114	Praha 3–Vinohrady
VALMONT CR, spol. s r.o.	Vinohradská 2279/164	Praha 3–Vinohrady
CITI TABÁK–FINEX GLOBAL	Koněvova 188/30	Praha 3–Žižkov
TABÁK–ŠAMAL	Korunní 1011/103	Praha 3–Vinohrady
TABÁK–PIVÁK	Koněvova 1074/72	Praha 3–Žižkov
TRAFIKA–BACHAN	Táboritáská 17/26	Praha 3–Žižkov
TABÁK–NÁPOJE	M–Vyšehrad /směr centrum	Praha 4–Nusle
TRAFIKA	náměstí Bratří Synků/tram.zast.–sm	Praha 4–Nusle
TRAFIKA	Zelený pruh /roh K Ryšance	Praha 4–Krč
TABÁK	Mojmírova 116/2	Praha 4–Nusle
VALMONT 137	Budějovická 1667/64	Praha 4–Krč
POTRAVINY–KHAI LUU TIEN	Táborská 63/27	Praha 4–Nusle
TABÁK–PĚTIKOVÁ	Budějovická/NC DBK	Praha 4–Krč

Šéfredaktor Ing. Lenka Desatová. Adresa redakce a inzerce: Nám. W. Churchilla 2, Praha 3–Žižkov, 130 00, e-mail: dobaseniuru@rscr.cz.
Kontakt výlučně pro inzerci: obchod@reflexadvertising.cz. S redakcí se můžete také spojit prostřednictvím pražské poradny RS ČR. Vydává Rada seniorů ČR (www.rscr.cz). Grafická úprava: 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.

Mezinárodní sportovní hry seniorů - Plzeň 2017 10. - 13. 7. 2017



Rada seniorů
České republiky
zapsaný svaz spolků

Pod záštitou Josefa Bernarda, hejtmana Plzeňského kraje
a Martina Zrzaveckého, primátora statutárního města Plzně.

Slavnostní zahájení her 11. 7. 2017 v 9:00 hod.

Atletický stadion města Plzně, Vejprnická 36, Plzeň



Partneři akce:



Podrobné informace na www.rscr.cz
nebo www.totemplzen.cz