

# DOBA seniorů

č. 11 / XI. ROČNÍK LISTOPAD 2015 18 Kč

Cena v předplatném 16 Kč

**09** | Doba  
seniorů  
slavila  
10 let

**10** | Čím žili  
seniři  
kromě  
oslav

**14** | Seriál DS  
O zemětřesení  
v italské  
Aquila

## Prezident ČR Miloš Zeman

přijal zástupce  
Rady seniorů



**04** | Velké oslavy  
Mezinárodního dne seniorů!

# Editorial

## Milí čtenáři,

dnes držíte v rukou číslo, které je poněkud netypické. Z velké části je totiž věnováno oslavám. Když jsme jej připravovali, netušili jsme, kolik příspěvků a fotografií z oslav Mezinárodního dne seniorů dorazí na naši adresu. Chvilí jsme zvažovali, zda udělat vydání netypické, či nikoli, ale nakonec jsme se rozhodli, že ano.

Domníváme se totiž, že si to senioři zaslouží. Krajské rady seniorů se svými kluby dokázaly na mnoha místech České republiky spolu s hejtmany, primátory i partnerskou organizací Sun Drive uspořádat důstojné, velkolepé, neobvyklé a krásné akce u příležitosti seniorského svátku. Mají se čím chlubit a určitě budete souhlasit s tím, že je dobře ukázat celé republice, co všechno senioři dokáží! Ať vidí, že senior neznamená jen sedět na lavičce v parku, ale že se tahle část populace umí i báječně bavit! A i když se Radě seniorů nepodařilo, alespoň zatím, prosadit, aby Mezinárodní den seniorů patřil v českých kalendářích mezi významné dny, my v redakci jej za významný považujeme.

Když už jsme u oslav, nemůžeme zapomenout ani na náš časopis, který slaví deset let své existence. Tomuto jubileu jsme také stránku věnovali. Uvidíte na ní, jak se časopis měnil a vyvíjel, a to díky snímkům z výstavy, kterou k této příležitosti Rada seniorů uspořádala.

Pokud vám v tomto vydání bude chybět aktuální téma, vězte, že to není jen kvůli oslavám. Do poslední chvíle jsme s napětím sledovali dění v Poslanecké sněmovně Parlamentu ČR, která měla rozhodovat o definitivní podobě valorizace penzí na rok 2016, za níž Rada seniorů dlouhé měsíce bojuje. Bohužel, na pořad jednání se vůbec nedostala. Takže na to, kolik důchodci nakonec dostanou přidáno, si musíme počkat. O výsledku však budeme informovat v číslech následujících a přineseme také přesné informace o tom, jak jednotliví poslanci hlasovali. Už proto, abyste si mohli sami udělat názor na to, kdo o podpoře seniorů pouze mluví a kdo ji skutečně vyjadřuje svými činy! Tyto informace samozřejmě přineseme v nejkratším možném čase i na webových stránkách Rady seniorů – [www.rscr.cz](http://www.rscr.cz) – takže pokud vás zajímá průběh debaty o valorizaci i výsledky hlasování, bedlivě je sledujte!

Příjemné chvíle s aktuálním vydáním vám přeje

Lenka Desatová

# Obsah

## Mezinárodní den seniorů

- Prezident ČR přijal delegaci RS ČR 3
- Jak se slavilo v jednotlivých krajích 4
- Tak šel čas s Dobou seniorů 9

## Ze života krajů 10

## Seriál

- Co se děje v přírodě – 5. díl 14
- Zvyky a pověry 20

## Rozhovor měsíce

- Jaroslav Suchánek 16

## Tipy na výlety a zajímavé akce 19

## Kalendárium 21

## Bez čekárny

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

## Soutěže

- Sudoku 28
- Velká křížovka 29
- Předplatné 25
- Vtipy 28

## Tribuna čtenářů 30

## Připravujeme 31

## Adresář poraden RS ČR v krajích 31

# Senioři u prezidenta republiky

**To, co se ještě před několika lety zdálo téměř z říše snů, se pomalu stává tradicí. Prezident republiky přijal u příležitosti Mezinárodního dne seniorů delegaci Rady seniorů České republiky. Tradici začal budovat ještě Václav Klaus, který zástupce spojeného seniorského hnutí přijal celkem třikrát.**

**Dnešní prezident Miloš Zeman povýšil setkání na novou úroveň tím, že delegaci přijímá právě v den Mezinárodního dne seniorů – tedy 1. října a Rada seniorů si tohoto kroku velmi cení.**

Obzvláště letos to byl počín úctyhodný, neboť seniorskému svátku předcházela cesta prezidenta republiky do USA a navíc se ještě před zastupci Rady seniorů setkal s hejtmany.

Na úvod setkání obešel pan prezident všechny přítomné a s každým se osobně přivítal. Předseda Zdeněk Pernes a místopředseda Milan Taraba poděkovali panu prezidentovi za přijetí, poblahopřáli mu k narozeninám, které oslavil na konci září, předali mu dárek a také pamětní list Rady seniorů.

Poté pan prezident promluvil: „Setkání se může odehrát ve dvou módech. Popovídáme si, řekneme si, jak jsme rádi, že jsme se potkali, vy mi povíte, co vás trápí, a zas se rozejdeme. Ale co by to bylo za prezidenta, který by neotevřel i ožehavá témata! To jsme u toho druhého módu. Prvním zásadním tématem je pro mne valorizace penzí a druhým tématem, o němž bych s vámi rád hovořil, je Zákon o seniorech, na který jsem si nechal připravit i právní rozbor, protože nejsem Všeználek a nerozumím všemu.” Poté pokračoval Miloš Zeman

v lehce ironickém tónu a jeho slova vyloudila na tváři všech přítomných hořký úsměv: „Nečasova vláda valorizovala důchody 45 korunami. Naše vláda přichází na příští rok se 40 korunami. Docílili jsme tedy úspory 5 Kč, což nám pomohlo k fiskální stabilizaci českého rozpočtu.“ Zmínil se i o faktu, že vláda posléze navrhla jednorázový příspěvek k důchodu. „Vláda přišla s návrhem žebračky 600 Kč. Jenže dle mého soudu je vždy lepší dostávat pravidelně peníze každý měsíc než

jednorázový příspěvek.“ Prezident se zmínil i o faktu, že valorizace penzí se počítá z inflace plus 1/3 růstu průměrné mzdy. „Inflace je v současné době téměř nulová a nikdo z nás určitě nemá zájem na jejím zvyšování, neboť by to znamenalo zdražování.

reagoval tím, že seznámil pana prezidenta s tím, co Radu seniorů vedlo k vytvoření zákona, o faktu, že zákon byl zpracován přesně podle rakouského vzoru, kde tento zákon funguje už od roku 1996 a na závěr dodal, že prezidentův návrh shledává zajímavým a podnětným a že se diskusi ani případným změnám, které zákonu pomohou, Rada seniorů nebrání.

Hovořilo se i o dalších aktuálních problémech těchto dní. Ne snad, že by byla témata přímo otevírána, v tomto směru se přítomní drželi témat vytyčených panem prezidentem v samotném úvodu, nicméně občas z debaty vyplynula. Například když se hovořilo o možných modelech valorizace penzí, usmál se Miloš Zeman právě: „Rozhodně nedoporučuji vázat budoucí valorizace penzí na platy politiků. Není vyloučeno, že se v budoucnu najde někdo jako stávající prezident. Jistě víte, že jsem slíbil a činil jsem tak, odesílat svou mzdu na umoření státního dluhu. Nyní jsme se rozhodli finance z našeho nadačního fondu věnovat Klokánkům,

aby mohly dále fungovat. Podle mého soudu se má prezident starat a zastávat těch nejslabších – tedy seniorů, dětí, matek samoživitelek.“

Po více než hodině se prezident republiky s přítomnými rozloučil. Delegace Rady seniorů velmi ocenila i fakt, že prezident byl na setkání dokonale připraven a setkání mělo hlubší rozměr. Nebylo pouze společenskou akcí bez přidané hodnoty.



■ Zdeněk Pernes předává prezidentovi pamětní list

Podporuji tedy návrh odborů, aby došlo k výrazně rychlejšímu růstu průměrné mzdy. Nemohou to být pouhá dvě procenta jako dosud! Spojme síly – senioři s odbory – dosáhneme synergického efektu,” vyzval.

Na téma penzí se pak vedla poměrně dlouhá, zajímavá a zasvěcená diskuse. Posléze se debatovalo samozřejmě i o Zákonu o seniorech, prezident vyslovil svůj názor na něj, navrhl zároveň úpravu, kterou rovněž zdůvodnil. Předseda RS ČR Zdeněk Pernes



# Mezinárodní

## Tak jsme slavili svůj svátek

Oslavy Mezinárodního dne seniorů se pomalu, ale jistě začínají zabydlovat v kulturních kalendářích českých měst. Akce, o nichž ještě před několika lety věděla jen pár stovek seniorů, dostávají po letech práce a snahy Rady seniorů a jejich členských organizací zcela jiné rozměry. Přesouvají se z malých kluboven do divadelních a koncertních sálů, odehrávají se na náměstích, a to nejen v krajských městech. Už nejsou na okraji zájmu, těší se oblibě seniorů, pozdravit je chodí politické špičky. Zato všechno patří dík nejen předsedům krajských rad, ale i všem, kdo jim s přípravou, organizací a zajištěním důstojných a mnohdy velkolepých oslav pomohli. Velký dík patří i hejtmanům a starostům, kteří přispěli svými záštitami a vesměs i finančně, stejně jako partnerské společnosti Sun Drive, která na mnoha místech organizovala akce. Jak se tedy letos slavilo? Pojďme se podívat do několika krajů České republiky.

### KRAJ: ÚSTECKÝ

MÍSTO KONÁNÍ: ÚSTÍ NAD LABEM, SEVEROČESKÉ DIVADLO OPERY A BALETU  
ČAS: 23. 9.

Nabitě divadlo v Ústí nad Labem bylo svědkem vyhlášení vítězů soutěže Senior Art 2015 a Nejaktivnějšího klubu seniorů. Na pět stovek přítomných seniorů pozdravil hejtman kraje Oldřich Bubeníček a popřál jim také vše nejlepší k blížícímu se svátku – Mezinárodnímu dni seniorů. Po vyhlášení výsledků a předání cen ve formě šeků bylo pro přítomné připraveno představení Někdo to rád horké. Ve foyer divadla pak byly k vidění i výrobky oceněné v rámci soutěže Senior Art, které si účastníci večera se zájmem prohlédli.





# den seniorů

## KRAJ: ÚSTECKÝ

**MÍSTO KONÁNÍ: MOST, PRVNÍ NÁMĚSTÍ**  
**ČAS: 3. 10.**

Slavnostní odpoledne uspořádalo město Most spolu s Krajskou radou seniorů Ústeckého kraje a pod záštitou hejtmána kraje Oldřicha Bubeníčka. Ten také přijel osobně všechny přítomné pozdravit a postaral se o slavnostní zahájení. Poté si vzali slovo primátor města Jan Paparega a předseda Krajské rady seniorů Alois Malý.

Během sobotního odpoledne se na mosteckém 1. náměstí za přítomnosti stovek diváků představil například pěvecký soubor jirkovských seniorů, recitační skupina seniorů z Loun, chomutovský taneční soubor Skejšaň a další. Nadšení byli nejen senioři samotní, ale také řada mladších, které přilákal neobvyklý ruch a veselí.



## KRAJ: KRÁLOVÉHRADECKÝ

**MÍSTO KONÁNÍ: HRADEC KRÁLOVÉ, KINO CENTRAL, PIVOVARSKÉ NÁMĚSTÍ**  
**ČAS: 24. 9.**

Sál kina Central zaplnilo na 350 seniorů, kteří zamířili do krajského města z více než 60 obcí. Slavit přijeli lidé i z podhorských vesniček, které na mapě málem ani nenajdete! Akci organizovala Krajská rada seniorů

ní nemocnice o stravování seniorů. Odpoledne se pak oslavy přesunuly na Pivovarské náměstí. Mimo jiné

se tu odehrálo předání cen Královéhradeckého kraje za přínos v sociálních službách v roce 2015, následovalo interaktivní představení Nedáme, svůj stánek tu měl také partner RS ČR SUN DRIVE s informacemi o Rodinných pasech a Senior pasech. K dobré pohodě přispěla country kapela a také sluníčko.



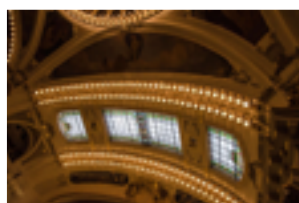
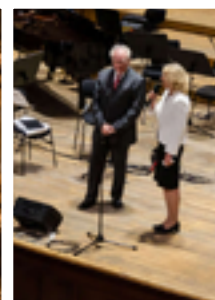
a zaštitil ji a financoval Královéhradecký kraj. K překvapení asi téměř všech přítomných si na oslavy našel čas i premiér České republiky Bohuslav Sobotka. Chybět nemohl samozřejmě ani hejtmán kraje Lubomír Franc, z vedení RS ČR se na oslavy dostavil předseda – dr. Zdeněk Pernes. Velmi zajímavou a neobvyklou součástí programu byla přednáška paní Pavlíčkové z Fakult-



## KRAJ: PRAHA

**MÍSTO KONÁNÍ: PRAHA, OBECNÍ DŮM**  
**ČAS: 30. 9.**

Stejně jako loni i letos uspořádala Krajská rada seniorů Hlavního města pod záštitou pražského magistrátu u příležitosti Mezinárodního dne seniorů koncert v nádherných prostorách Obecního domu. O zábavu



se postaral Pražský salónní orchestr s výběrem skladeb z oper a ope-

ret. Druhá část programu patřila

rytmům poněkud svižnějším, nejen svým zpěvem, ale rovněž svými kreacemi tanečními nadchl přítomné Richard Tesařík, který byl jedním z účinkujících.

## KRAJ: PLZEŇSKÝ

**MÍSTO KONÁNÍ: PLZEŇ, VELKÝ SÁL MĚŠŤANSKÉ BESEDY**  
**ČAS: 30. 9.**

Na již tradičním koncertě u příležitosti Mezinárodního dne seniorů se v Plzeňském kraji tentokrát představila populární skupina Patrola Šlapeto.

Koncert zahájil uvítáním účastníků předseda Krajské rady seniorů Leoš Johec, který poděkoval seniorům za aktivitu ve společenském životě. Dík



za podporu celé akce patří i hejtmanovi V. Šlaisovi i členovi Rady PK pro oblast sociálních věcí panu Honzovi. Hejtman využil příležitosti a přítomné seniory oslovil. Po blahopřání neopomenul zmínit postavení seniorů, které není podle jeho mínění na úrovni, kterou by si zasloužili.



## KRAJ: MORAVSKOSLEZSKÝ

MÍSTO KONÁNÍ: FRÝDLANT NAD OSTRAVICÍ, KULTURNÍ CENTRUM

ČAS: 1. 10.

Šestihodinová slavnost v Jihlavě sklídila zasloužený úspěch. Kromě slavících seniorů, kterých se sjelo na tři sta, si sem cestu našli poslanci i senátoři Kraje Vysočina i zástupci Magistrátu Jihlava. Nabitým programem provázela Pavla Radová, šéfka Krajské rady. Ohromující zážitek byl ze zahájení, kdy brilantním hlasem všechny svátečně naladil velmi oblíbený operní pěvec Jakub Pustina. Následovala vystoupení Sokola Jihlava – mladí se švihadly, základní umělecká škola uspořádala mini koncert s harmonikami. Následovalo vystoupení tanců IŠTAR – tato divoká vystoupení byla seniory kvitována ohromujícím potleskem.



Posléze se představily skupiny Hotch-Potch s rokenrolem i přehlídkou vystoupení malých dětí, násled-

ovala módní přehlídka dam a pánů. Nakonec hrála k poslechu a tanci kapela TOTO-BAND.

## KRAJ: ZLÍNSKÝ

MÍSTO KONÁNÍ: ZLÍN, KONGRESOVÝ SÁL HOTELU MOSKVA

ČAS: 1. 10.

Téměř tři stovky seniorů se vypravily do zlínského hotelu Moskva na oslavu, kterou Krajská rada seniorů Zlínského kraje uspořádala pod záštitou hejtmána MVDr. Mišáka. Přátelské posezení zahájila předsedkyně krajské rady Iva Pilková. Poté se o zábavu postaralo vystou-



pení dětí z Mateřské školy Zlín, Slovenská 1808 pod vedením paní ředitelky Mgr. Jany Moučkové. K dobré náladě při tanci a zpěvu pak přispěla kapela Klubu seniorů Kvítková Zlín pod vedením pana Zbranka.



## KRAJ: LIBERECKÝ

**MÍSTO KONÁNÍ: LIBEREC, OBŘADNÍ SÍŇ LIBERECKÉ RADNICE, MULTIMEDIÁLNÍ SÁL KRAJSKÉHO ÚŘADU CENTRUM  
ČAS: 2. 10.**

Představitelé města Liberce si našli čas na delegaci Krajské rady seniorů, v níž nechyběl ani předseda RS ČR dr. Zdeněk Perneš a místopředseda Ing. Milana Taraba. V multimediálním sálu Krajského úřadu převzal záštitu nad slavnostním setkáním hejtman kraje Martin Půta, který během něj rovněž předal ocenění 11 seniorům z členských organizací KRS. Všichni ocenění dlouhodobě pracují v senior-



ských organizacích a bylo potěšením mezi nimi vidět stále vitální a optimistické téměř devadesátileté účastníky, kteří více než 20 let vedou příslušné kluby. Před slavnostním předáním



ocenění seniorům pozdravil přítomné hejtman Martin Půta, jenž vyzdvihl přínos seniorské generace ve prospěch společnosti, zdůraznil nutnost vzájemné informovanosti a možnost setkávání se častěji než jedenkrát v roce a popřál všem účastníkům mnoho pohody, vitality a spokojenosti. Odpoledne se pak delegace přesunula do obřadní síně liberecké radnice, kde ji u příležitosti významného dne pro seniorskou populaci přijal náměstek pro školství, kulturu, sociální věci a cestovní ruch Ivan Langr.

## KRAJ: VYSOČINA

**MÍSTO KONÁNÍ: JIHLAVA, OBECNÍ DŮM  
ČAS: 8. 10.**

Na 360 seniorů a seniorek a více než pět desítek dalších hostů a účinkujících se sešlo prvního října v Kulturním centru města Frýdlant nad Ostravicí. Přítomné pozdravila starostka hostitelského města Helena

Pešatová a promluvila i předsedkyně sociálního výboru krajského zastupitelstva Monika Havlíčková. Během slavnosti byly oceněny nejaktivnější seniorské kolektivy a jednotlivci kraje a poté následoval kulturní program.





# Tak šel čas s Dobou seniorů...

Kulaté výročí bývá nejen důvodem k oslavě, ale také k ohlédnutí a bilancování. Nejinak tomu bylo u nás v redakci. Již deset let mají čtenáři možnost měsíc co měsíc držet v rukou výtisk časopisu *Doba seniorů*. A to byl důvod, proč se vedení Rady seniorů rozhodlo ocenit dlouholeté spolupracovníky a pozvat je na přátelské posezení.



Během slavnostního dopoledne k Mezinárodnímu dni seniorů předal předseda Rady seniorů Zdeněk Pernes před zraky nabité Smetanovy síně Obecního domu sedmi vybraným spolupracovníkům pamětní listy.

Později se stávající si současní spolupracovníci sešli přímo v sídle Rady seniorů, kde je čekalo i jedno překvapení. Výstava mapující celé destiletí listu. Na chodbě devátého patra v Domě odborových svazů, kde má Rada seniorů své sídlo, bylo možné vidět průřez staršími i novými výtisky, nechyběly fotografie ani čtenářské dopisy. Velký dík za tento počin patří paní Alžbětě Hájkové, zaměstnankyni RS ČR, která výstavu zorganizovala a uspořádala.

la. Zabralo jí to jistě hodně času, ale přitomní i ti, kteří si výstavu přišli prohlédnout o něco později, se shodli na tom, že to stálo za to!

Pro ty, kteří se na výstavu nemohli nebo nestihli dostavit, přinášíme alespoň pár fotek, abyste spolu s námi zavzpomínali.

V této souvislosti je třeba ocenit i vydavatele samotného – Radu seniorů České republiky – který vydává nemalé úsilí, aby časopis pro seniorskou populaci mohl vycházet. Lcdky to není vůbec jednoduché. Složitě byly začátky, barvitě to na setkání líčil

bývalý ředitel časopisu Ing. Váchal, ale snadné to není vždy ani dnes.

Rada seniorů je ale přesvědčena, že senioři si zaslouží mít svůj titul, který je nejen baví,

ale také informuje o tom, co všechno pro seniorskou populaci vedení Rady seniorů i jednotlivé organizace dělají a v servisních poradnách jim pak radí s jejich starostmi. Podle ujištění předsedy Zdeňka Pernese se bude i nadále snažit jej zachovat.

Pokud nám zachováte vy, čtenáři, svou přízeň, určitě se to podaří!

**Lenka DESATOVÁ** ■

Foto: Alžběta Hájková

## Senioři v Řezně

Krajská rada seniorů Plzeňského kraje s členy seniorských organizací kraje a s představiteli města Plzně navštívila partnerské město Řezno (Regensburg). Hlavním cílem nebyla prohlídka města, ale návštěva parku, kde senioři obou měst zasadili v roce 2012 strom přátelství (letní dub).

**Karel KNAP** ■



Senioři u stromu přátelství



## Velký úspěch olomoucké krajské rady

Půl roku bojovala Krajská rada seniorů Olomouckého kraje za rovnoprávný přístup seniorů k bezplatné MHD. Snaha přesvědčit radní a krajské zastupitele argumenty, že není možné, aby se tato sleva týka-

la pouze Olomoučanů, se vyplatila! Od 1. prosince 2015 budou jezdit ZDARMA MHD po Olomouci všichni senioři starší sedmdesáti let, bez ohledu na adresu jejich trvalého bydliště. Podle slov olomouckého

primátora Stanislava Staňka se radnice rozhodla na základě značných podnětů a připomínek nejen Krajské rady, ale i široké seniorské veřejnosti.

**Milena HESOVÁ** ■

## Čestné uznání pro Jívovou



■ Ocenění pro Jívovou převzaly Štefanie Šlízková a Františka Hausnerová

U příležitosti Mezinárodního dne seniorů ocenila Nadace CHARTY 77 v rámci svého projektu SenSen nejlepší seniory a seniorské kluby z celé republiky. Jedno z čestných uznání získal Seniorský klub z Jívové. Ocenění převzaly jeho zástupkyně Štefanie Šlízková a Františka Hausnerová. „Když jsme posílali nominaci, nikoho z nás nenapadlo, že bychom mohli v tak velké konkurenci uspět. O to větší máme radost, že se to povedlo,“ usmívala se šéfka skromné party jívovských seniorů z malé vísky v podhůří Nízkého Jeseníku a zároveň šéfka Krajské rady Olomouckého kraje Milena Hesová. Dodala, že je na svůj klub a jeho členy velmi pyšná.

**Milena HESOVÁ** ■

předsedkyně Seniorského klubu Jívová



## Komu bylo méně než devadesát, nemohl slavit!

Neobvyklou oslavu zažili na Městské správě sociálních služeb. Své narozeniny tu za přítomnosti svých rodinných příslušníků oslavilo více než 40 seniorů, jímž bylo více než devadesát let! Nechyběla na ní ani čerstvě 100letá Marie Svatošová. Poblhopřát přišli oslavencům zástupci vedení Městské správy sociálních služeb v Mostě, zástupci radnice a také zástupci vedení Krajské rady seniorů Ústeckého kraje. Ti každému osobně předali dárek – pamětní knížku o Mostě – každému oslavenci poblhopřáli a prohodili pár slov.

**Alois MALÝ ■**



■ Takto to vypadalo na netradiční společné oslavě narozenin

## Diskuse v šumavských hvozdech

Do Železné Rudy na Šumavě zajela Krajská rada seniorů Plzeňského kraje na své výjezdní zasedání. Jednalo

■ Představitelé Krajské rady seniorů Plzeňského kraje na Šumavě



■ Vystoupení souboru Hanka

se o tom, v jakém stavu je projednávání zákona o seniorech, o otevření a rozsahu činnosti Mezigeneračního centra, diskutovalo se i o Zelené knize o státních důchodech, o výši starobních důchodů a jejich valorizace. Ve večerních hodinách dominoval taneční soubor Hanka z Domažlic. Svým vystoupením zaujal a pobavil všechny přítomné a přispěl k dobré náladě. Druhý den pak následoval poznávací zájezd do oblasti centrální Šumavy.

**Karel KNAP ■**

## Život bez bariér

Na ostravském výstavišti Černá louka na výstavě s názvem Život bez bariér se Rada seniorů velmi aktivně prezentovala. Kromě představení a prezentace časopisu Doby seniorů a krajského SeniorTipu senioři přichozím předvedli, co dovedou, a to v oblasti kulturních a rukodělných činností. Havířovské kluby ostravské organizace Svazu důchodců ČR, kluby sdružené v Koordinačním centru seniorů Ostrava – kolektivní členové krajské Rady seniorů – i jednotlivci prezentovali své výrobky, zatímco



taneční a pěvecké soubory a skupiny v rámci Přehlídky uměleckých do-

vedností seniorů nadchly návštěvníky více než šestihodinovým programem.

## Vědci z pěti kontinentů přijeli na pozvání autora seriálu Doby seniorů

Autor seriálu Doby seniorů s názvem Co se děje v přírodě Ing. RNDr. Němec uspořádal mezinárodní konferenci, která proběhla v Praze (9.–11. října), posléze v Příbrami (12.–15. října), aby se zas vrátila do Prahy (16.–19. října). Na autorství celkem 43 příspěvků i na podnětné diskusi se podílel široký kolektiv vědců ze 14 států (z 5 kontinentů), nejstarším účastníkem byl 92letý docent Miloš Lokajíček, stále ještě pracující v Akademii věd ČR. Konference se



věnovala obecným problémům geotiky, klimatickým změnám, včasnému zajištění nerostných surovin pro dal-

ší generace i aquilskému případu neetického uklidnění obyvatel města 5 dnů před tragickým zemětřesením. Rovněž se prokázala existence jedinečného týmu českých i zahraničních vědců, tvořících jádro pracovní skupiny geoetiky a schopných vyjádřit se kompetentně k jakémukoli aktuálnímu problému. Závěrem byla přijata deklarace, jejíž znění najdete na webových stránkách Rady seniorů – [www.rscsr.cz](http://www.rscsr.cz).

**Václav NĚMEC ■**



Mgr. Jana Hanzlíková, Rudolf Dočkálek (vpravo) a Mgr. Jan Uherka

## Beseda v Lukově

Svaz důchodců ČR Zlínského kraje uspořádal pro obyvatele Domova pro seniory v Lukově besedu. Zúčastnili se jí náměstkyně ministryně práce a sociálních věcí paní Mgr. Jana Hanzlíková, předseda Krajské rady Svazu důchodců Zlínského kraje Rudolf Dočkálek a předseda Svazu pro tělesně postižené Zlínského kraje Mgr. Jan Uherka. Jana Hanzlíková ke spokojenosti všech přítomných zodpověděla všechny otázky pří-

tomných. Poté se seznámila s celým Domovem seniorů. Senioři náměstkyni děkují, že si našla čas na besedu s nimi a věnovala pozornost jejich každodenním starostem i radostem. Před besedou přijal výše zmíněné předsedy i náměstkyni hejtman Zlínského kraje MVDr. Stanislav Mišák. I jemu patří poděkování za podporu naší práce.

**Rudolf DOČKÁLEK ■**



## Výjezdní zasedání v zahraničí

Krajská rada Olomouckého kraje vyrazila na své výjezdní zasedání za hranice – do slovenského Bardejova. Důvod byl jednoduchý – uzavření dohody o spolupráci s Jednotou důchodců. Čeští senioři navštívili Bardějovské lázně, prohlédli si město a jeho památky, položili kytice květů u pomníku na Dukle, u památníku Rudé armády a generála Svobody, a vzdali tak hold padlým vojákům 1. československého armádního sboru. K nezapomenutelným zážitkům patřila i prohlídka Senior centra – zařízení pro všechny seniory, zázemí pro kulturní, sportovní, ale i společenské vyžití zbudované z evropských peněz, které obdivovali i záviděli.

Předsednictvu Jednoty důchodců byl jménem Krajské rady seniorů Olomouckého kraje zaslán děkovný dopis. Předsedkyně Krajské rady chce touto cestou poděkovat své de-



■ Čeští senioři v Bardějově

legaci za vzornou reprezentaci kraje a předsednictvu za pomoc při přípravě

a náročné organizaci výjezdního zasedání v zahraničí.

**Milena HESOVÁ** ■







# Hotel Harmonia 3\*

POBYT V PIEŠTANOCH U NÁS TO JE ČAROVNÁ PRÍRODA  
TICHÉ PROSTREDIE - VÝBORNÝ RELAX - NAČERPANIE NOVÝCH SÍL

|                                                                                     |                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>7 nocí + liečenie</b><br><b>4.199czk / osoba</b><br>4 liečebné procedúry v cene! | <b>6 nocí + liečenie</b><br><b>3.899czk / osoba</b><br>3 liečebné procedúry v cene! |
| <b>SENIORI skupinky</b><br><b>-10% zľava!</b>                                       |                                                                                     |
| <b>2 noci + liečenie</b><br><b>1.329czk / osoba</b><br>1 liečebná procedúra v cene! | <b>4 noci + liečenie</b><br><b>2.599czk / osoba</b><br>2 liečebné procedúry v cene! |

Deti 6 - 12 rokov 50% zľava, mladšie grátis | **Skupinky - SENIORI nad 20 osôb - výrazné zľavy!**

**všetky ponuky majú štandardne v cene:**  
 polpenziu - raňajky/večere (bohaté bufety!)  
 uvedený počet liečebných procedúr v hotelovom Rehability-Centre  
 denne o 16:00 káva/koláč grátis! | večerné programy

**platba služieb možná v českých korunách!**



Rezervácie: 00421 (0)33 5583081 | M: 00421 (0)911 882182  
[hotel@harmoniahotel.sk](mailto:hotel@harmoniahotel.sk) | [www.harmoniahotel.sk](http://www.harmoniahotel.sk)  
 Hotel Harmonia 3\* - Odlborárska 15 - Piešťany

# Co se děje v přírodě

## PŘÍPAD AQUILSKÉHO ZEMĚTŘESENÍ

V dnešním pokračování seriálu Dr. Václav Němec uvádí konkrétní příklad selhání „elitních“ vědců v případě předpovědi katastrofálního zemětřesení ve městě L'Aquila v roce 2009. S odstupem času se stále zřetelněji ukazuje, že právě tento případ má klíčový význam pro selhání elitních vědců ve vědách o Zemi a v bezuzdném rozvoji „main-streamů“ (hlavních proudů), které se v posledních 6 – 8 letech dostaly do slepé uličky.

5. díl

### Zemětřesení v italském městě L'Aquila 6. dubna 2009

Proces se sedmi účastníky výjezdního zasedání státní Velké komise rizik 31. března 2009 přímo v tomto městě 5 dnů před katastrofou dokonce ještě dnes signalizuje skandály s „elitními vědci“ na kongresech připravovaných na rok 2016. Závažnost a aktuálnost případu je dána i tím, že se určité kruhy z římského ústředí Národního ústavu geofyziky a vulkanologie (INGV) a z plagiátorské Mezinárodní asociace pro prosazování geoetiky (IAPG), sídlící v tomto ústavu, snaží zpochybnit důvěru světové veřejnosti v italskou justici a legislativu, která ve skutečnosti zachovává velká práva pro obžalované i odsouzené. Jen málo událostí v historii moderní vědy se setkala s takovým nepochopením, neetickými manipulacemi a podvody jako tento případ.

Na uvedeném zasedání se obžalovaní vědci, vyhlášení za elitu italské seismologie, ujali role uklidnění veřejnosti přímo ve městě postiženém několikaměsíční sérií menších zemětřesení. Přitom vůbec nebrali v úvahu ani skutečnost, že jde o jednu ze dvou oblastí v celkově seismicky neklidné Itálii, které právě na mapách vydaných ústavem INGV jsou klasifikovány nejvyšším možným nebezpečím. Obžalovaní zatajili všechna akutní rizika (včetně čerstvého poškození některých budov a tím bezprostředního ohrožení životů místních obyvatel) a snažili se dehonestovat existující seriózní předpovědi zemětřesení od „nekompetentního“ občana města Giampaola Giulianiho (na základě jeho soukromých měření), která se

bohužel vyplnila po 5 dnech. Nestarali se, aby na místě sepsali protokol o svém jednání, a až na dva členy patrně kvapně opustili po necelé hodině jednací síň i město. Avšak jejich vedoucí představitel se ještě zúčastnil tiskové konference a ujistil obyvatele města, že jim žádné vážné akutní nebezpečí nehrozí. V celém světě vyvolali pracovníci INGV dvě vlny protestů, první hned po podání žaloby. Prokuratura ji opřela o stížnosti relativně malé části postižených rodin, patřících spíše k intelektuálním vrstvám, jež uvěřily tvrzení elitních vědců místo instinktivního jednání většiny obyvatelstva. V jeho historické paměti byla četná katastrofální zemětřesení (naposledy dvě v 18. století).

### Rozsudek 1. instance

Soud odsoudil v říjnu 2012 všech sedm obžalovaných k trestu 6 let vězení (prokurátor navrhoval všem jen 4 roky) a k dalším trestům peněžním. Následovala okamžitě druhá vlna protestů, ač ještě nebylo zveřejněno podrobné zdůvodnění rozsudku (k tomu došlo 19. 1. 2013). Šlo opět o neetický planý poplach, který však ve světě „zabral“ a podlehl mu vedoucí činitelé mnoha světových organizací, kteří navíc ještě vybídli další podřízené organizace k projevům falešné solidarity.

Koncem roku 2012 se objevilo na web stránkách Mezinárodní unie geologických věd (IUGS) v převzaté výroční zprávě Evropské federace geologů (EFG) prohlášení Italské Národní rady geologů, podle něhož rozsudek o vině vyvolal mnoho protestů, protože lidé si mysleli, že se odsouzení týkalo selhání při předpovědi země-





třesení. Ve skutečnosti byli odsouzeni za neúmyslné zabití z nedbalosti, a to vzhledem k chybám při vyhodnocení situace a při komunikaci o seismické krizi, která předcházela zemětřesení 6. dubna 2009. Doslovně je uvedeno, že **v Itálii se rozsudek považuje za „konečný“, až projde třemi úrovněmi soudů. V tomto případě jde pouze o první instanci.**

Podle výpovědí obžalovaných, uvedených v písemném rozsudku, byla je-

Ulice, kde bydlí G. Giuliani (osoba na fotografii stojí před jeho domem). Latě zabírají chůzi okolo stěn domů, kam padaly tašky ze střech; všechny střechy měly „neurovnanou“ krytinu. Fotografii ruin je k dispozici bezpočet. Fotografoval 17. 6. 2009 (2 měsíce po zemětřesení)  
Pavel Kalenda



jich skutečná provinění během jednání komise rozdílná, ale jejich odsouzení stejnou výší trestu bylo zřejmě způsobeno tím, že se drželi jednotné obhajoby nastavené na nejaktivnějšího účastníka výjezdního zasedání, jímž byl tehdejší prezident INGV profesor Enzo Boschi. Tím převzali kolektivní odpovědnost za své jednání. Když po ničivém zemětřesení bylo téhož dne odpoledne několik vědců dopraveno do těžce postiženého města, okamžitě

prohlásili oficiální protokol pořízený pověřenou graduovanou osobou za nezávazný hrubý koncept, upravenou vlastní verzí protokolu však předložili až v září téhož roku. Na speciálních web stránkách INGV, zřízených výslovně pro obhajobu šesti obžalovaných a odsouzených osob (od jedné se tato ochrana distancovala), byly originální i upravené podklady (včetně rozsudku) sice uvedeny v italštině, avšak jejich anglické překlady záměrně uvedeny nebyly nebo byly zkresleny. Přitom je zřejmé, že pracovníci INGV sami žádali po celém světě o podporu výlučně na základě zavádějících podkladů v anglické verzi. Na jaře 2014 se pracovníci INGV dopustili podvodného nahrazení závěrečných soudem registrovaných dvou protokolů o jednání komise jiným protokolem, údajně sepsaným po zemětřesení přímo v Aquile. V tomto dokumentu jednoznačně trvají na nepředpověditelnosti zemětřesení, přičemž ve chvíli, kdy snad ani

**Ing. RNDr. Václav Němec, CSc.**

#### Úspěchy v poslední době:

Nepochybně mezinárodní konference o geotice – jediná tohoto druhu na světě v letošním roce (podrobnosti ve zvláštní zprávě).

**Čím se zabývá nyní:** Je třeba pokračovat na mnoha úsecích veřejné činnosti. Vedle editace elektronického sborníku z uvedené konference také příprava na pařížský summit o klimatu, účast Společnosti Bedřicha Smetany na smetanovském matiné v Národním divadle 5. března 2016, boj proti korupční nákaze spojené s několika významnými mezinárodními organizacemi...

ještě nemohly být spočteny všechny mrtvé oběti a ošetření všichni ranění, natož všech asi 20 000 poškozených budov, je ani nenapadlo vyslovit aspoň hlubokou soustrast a lítost! Po jistou dobu od června 2014 dokonce zcela zmizela anglická verze speciálních web stránek INGV, po návratu se však poněkud lišila od anglické verze původní.

#### Rozsudek 2. instance není konečný

Vzhledem ke specifickým procesním pravidlům soud ve 2. instanci anuloval dokumenty 1. instance a zdánlivě se ztotožnil s názory ústředí INGV, které dosud jedná jakoby soukromý obhájce. Mystifikace a nepravdy sice jsou výsadou, které mohou použít obvinění a z jejich příkazu obhájci, ovšem nikoli vědecký ústav s povinností šíření pravdivých ověřených informací. Osvobození 6 obžalovaných a zmírnění rozsudku v případě sedmého účastníka není konečné. Ve třetí instanci má být podle dostupných informací rozhodnuto, který ze dvou předchozích rozsudků je správný. Můžeme čekat i 5 roků....

Je třeba však uzavřít známou poučkou, že **právo je minimum etiky!**

**Příště: O SPRÁVNÝ VÝKLAD ENCYKLIKY PAPEŽE FRANTIŠKA „LAUDATO SI“**

# Upsal se sportu a nyní také českým seniorkám a seniorům

## Jaroslav Suchánek: Nejhorší by bylo na stará léta zlenivět

Mnozí si ho dobře pamatují jako sportovního novináře.

Jaroslav Suchánek (76) začínal v roce 1962

v Československém rozhlase, působil také v deníku Svobodné slovo a později přešel do Československé televize, kde pracoval 25 let. V ní se věnoval především lyžování, cyklistice a gymnastice. Komentoval bezmála čtyři tisíce hodin různých sportovních přenosů. Vedle toho připravoval scénáře k pořadům o sportovcích a napsal několik knih.

A vidět byl i jako herec ve filmech, například ve snímcích Dáma na kolejkách nebo Kočky neberem.

Na odpočinek nemyslí ani v důchodu, byť prodělal několik závažných operací. Účastní se různých akcí v domovech důchodců, pořádá vlastní besedy se známými osobnostmi, které jsou oblíbené hlavně mezi staršími lidmi.

■ *Věkem jsi už senior. Jak se s tím vyrovnáváš? Mě osobně třeba mírně vytočilo, když mi v tramvaji nabídla místo asi sedmnáctiletá dívka...*

Se seniorským věkem jsem se vyrovnal celkem plynule a neštve mě, když mě někdo pustí sednout, protože prostě nevydržím po třech operacích stát. Nechápu ale tupost sedících mladíků, kteří v metru hledí do čtečky nebo na telefon a vedle se zmítá stojící maminka s miminem. Neustále jsem překvapován zjištěním, že jsem všude nejstarší, dokonce i v domově důchodců. S věkem jsem smířen, ale mrzí mě, že se mi nedostává času, že ubývá sil. Kdybych vylezl na střechu upravit anténu, slezu jen s pomocí hasičů...

■ *Říká se, že vše jde lépe, když člověk není sám. Zejména pak ve stáří. Souhlasíš?*

No jasně. Nemít skvělou ženu, s níž jsem už asi sto padesát let, měl bych hromadu neumytého nádobí a ještě větší hromadu nevypraného prádla. Vadí mi na ní jen její obliba debilních televizních seriálů, zatímco seriály fotbalových a hokejových přenosů ráda nemá. I když.. Ty jsou často ještě debilnější.

■ *Ty ovšem jsi člověk společenský, který pomáhá tomu, aby se do osamění nedostali jiní. Několikrát jsi tě viděl účinkovat na akcích pro seniory. Co to dává tobě?*

Ne zrovna často, ale poměrně pravidelně moderuju programy s těmi, kteří jsou stále ještě opravdovými hvězdami a především zůstali skvělými lidmi. Zdeněk Troška, Yveta Simonová, Josef Zíma, František Novotný, Marie Hanzelková, Jirka Škvára, Lad'a Vizek, Imrich Bugár, Čupr



baby – Blanka Tůmová a Vladka Jakšlová, Rony Marton, spisovatelé, výtvarníci, cestovatelé...

■ *Ceny máme už evropské a důchody české, právě pokud jde o důchody, nebyli jsme na změnu systému připraveni. Na reformách, aby se to zlepšilo v budoucnu, se pracuje. To ovšem těm současným důchodcům příliš nepomůže. Pomohly by ale různé úlevy a benefity, třeba slevy na dráze, zrušení koncesionářských poplatků, příspěvky na lázně. Tak jak se tomu třeba děje na Slovensku. Co říkáš hlasům, které podobné kroky označují za populismus?*



Ten, kdo hovoří o populismu, je zřejmě mladý, zdravý, bohatý, poslanec nebo je jen hloupý. Neboť i on bude jednou starý a pokud neměl restituční, obdivuhodné štěstí a talent k úspěšnému podnikání, nebo nevyhrál v loterii, či pokud si nenakradl, zbude mu důchod tak na placení bytu a elektřiny, jídla, léků, popelnice, televize, pejska. Přestane si vyskakovat. Tak jako si nemůže vyskakovat mladá rodina se začínajícím školákem (pěvecký kroužek například stojí 800, angličtina 900, taška minimálně stejně), která bydlí v nájmu (minimálně 13 000), nemůže a ani nechce moc vysoko vyskakovat já. Jsme v jiném levelu, nemusím mít francouzské víno, letní byt v Miami, do restaurace, kde hamburger stojí 250 korun, nechodím, muzikály z první řady mě nelákají. Rodina a přátelé jsou mnohem víc.

**■ Čestí senioři vesměs také na nějaké vyskakování nemají. Dělá se pro ně u nás dost, nebo co by se podle tebe mohlo zlepšit?**

Myslím, že se pro seniory dělá mnohé, časopisy městských částí v Praze mají hned několik stránek programových nabídek. Existuje řada nadací, do organizací aktivit pro seniory se vrhají mladí. Mám ale pocit, že jde někdy hlavně o byznys, o to dát zábavu druhu, který jsme nazvali senior. Senior, rovná se člověk, který musí být spokojen s tím, co mu sami vybereme a předhodíme. Nedávno jsem byl na posvícení v Sobotce. Šrámkova Sobotka bývala hrdá na své rodáky, spisovatele, malíře, vědce, cestovatele, muzikanty. Posvícení bývalo příležitostí k setkání rodáků z celého světa. Část programu bývala určena i pro ně – zahrála dechovka, bylo slyšet country, populární písničky k poslechu. Teď je z toho Sobotecský jarmark. Vietnamské nudle, piva různých značek, střelnice a mamutí jeviště a na něm kapely jako Woow, Podělaný hračky, Bij do toho. Když chcete jít na náměstí do restaurace za přáteli, musíte zaplatit 90 korun a celý večer neslyšíte vlastního slova. To je podle mne promarněná příležitost pro generaci 55+ udělat něco skutečně pěkného a užitečného...

**■ Z jiného soudku: Starší lidé si tě pamatují jako skvělého sportovního komentátora. Jaké místo má sport v tvém životě nyní?**

V otázce bych škrtnul slovo skvělého. Ano, pracoval jsem několik desetiletí v rozhlase, novinách i televizi jako sportovní redaktor a byly to nejkrásnější roky mého života. Dělal jsem to, co jsem měl rád, stýkal jsem se se skvělými lidmi, s mnoha reprezentanty. Sport mám pořád rád. Tu a tam jsem pozván na setkání legend třeba v lyžování nebo cyklistice či moderní gymnastice, kde si připomínám, jak skvělé, skromné a inteligentní osobnosti jsme měli. I když neměli nagegované kohouty a za manželky manekýny či za manželky hokejisty.

**■ Máš nějaký zážitek z doby tvého sportovního komentování, na který zvláště rád vzpomínáš?**

Vzpomínám na vítězství Jirky Rašky na OH v Grenoblu, Planici, ve Frenštátu. Vzniklo mezi námi dlouholeté přátelství. Oslavu jeho šedesátin jsme udělali ve Vikýři, který se tehdy konal v Salmovské literární kavárně. Vzpomínám na nádherné cyklistické závody Bohemia Tour v Novém Boru, na gardu cyklistů Smolíka, Moravce, Henkeho, Dalera, Bartoníčka, Matouška, Doležela, na závody ženských běžeckých štafet na OH v Sarajevu, na bratry Pospíšily, sestry Machatovy, lyžaře běžce, na přátelství s Pepi Bicanem, Ženíškem, Pučem...

**■ Hezkých vzpomínek tedy přehršel. Vraťme se ale k dnešku a k seniorům. K nim obvykle patří vnoučata. Jak jsi na tom ty?**

Mám tři vnoučata, což jsou tři radosti. Děti Michala jsou už veliké. Jáchym prožil docela náročný život „profesionálního hokejisty“ od první třídy a dostal se až do Kanady. Teď ho zlákal svět fotografie a filmu. Benika byla zase „desetibojačkou“



Na večerech ve Vikýři můžete potkat známé sportovce, zpěváky, herce, spisovatele a další osobnosti. Nejenom z té starší generace. Vždy však panuje skvělá nálada.

v návštěvách zájmových kroužků: keramika, jízda na koni, téměř profesionální step. Teď studuje Konzervatoř Jaroslav Ježka a zpívá v několika muzikálech. Už jsou to dospělí lidé, kteří mají své zájmy. Vidím je zřídka, ale jsem si jist, že se v životě neztratí.

Největší radost mám teď z vnuka Theodorka, ratolest druhého syna Vladana. Je to prvňák a všestranný borec. Počítači a tabletu rozumí jako ajťák, rád „vaří“ a míchá nápoje, nepochopitelně rád luxuje a pochopitelně nerad po sobě uklízí. Teď to zkouší na bicí, která jsem mu neprozřetelně koupil, a tak se zbavil ticha a pohody. Zná asi deset písniček Ivana Mládka, na kole dojede z Vlkova, kde mají chalupu, až do Veselí, kam je to daleko i autem. Je s ním sranda. Hlavně aby mu to vydrželo.

**■ Jak vlastně sám zvládáš stárnutí? Prodláží jsi několik závažných operací. Co tě drželo nad vodou?**

Především skrytá fyzická. To, co mi zůstalo po studiu na fakultě tělesné výchovy, akrobacii v tanečním souboru a dlouhých létech aktivního lyžování, atletiky i fotbalu. A taky to, že jsem musel tu bolest překonávat. Šest šroubů v bederní páteři, „renovace“ několika plotének a náhrada kyčelního kloubu, to není legrace. Někdy menší, jindy velká nepřetržitá bolest už řadu let nutí člověka rezignovat na cvičení, návštěvy koncertů a dokonce i hospod a nechtěně přibírat kilogramy...

■ *Stárnutí je údělem každého, kdo nezemře předčasně. Musíme se s ním tudíž vyrovnat. Co bys v tomto směru řekl našim vrstevníkům a vrstevnicím?*

dinové. Bohužel mnozí mladí nemají úctu k těm, kteří toho po světě mnoho nachodili, a proto už jim to nejde tak rychle. K lidem, kteří pracovali, mají zkušenosti, mnohokrát udělali chybu,

■ *Připravuješ nyní také různé zábavné pořady pro seniory. Kde je mohou lidé vidět? A je možné si tě třeba i někam pozvat?*

Nejvhodnější by asi bylo zájemce o setkání se zajímavými osobnostmi pozvat do Kavárny U sv. Ludmily v Praze na Vinohradech, kde připravuji pravidelný měsíční pořad nazvaný Vikýř. Koná se každé třetí úterý v měsíci, začínáme v 18 hodin. Vždy máme skvělého hosta. Byli jimi třeba Zdeněk Troška, Eva Pilarová, Josef Zima, Antonín Gondolán, Karel Vágner, Regina Rázlová, Jiří Štědroň či redaktor a básník František Novotný. Jsou u toho kapely různých žánrů. Je to na dobrém místě a je tam příjemně, výborní lidé jsou i v hledišti.



Ze své zkušenosti vím, že je nutno bojovat s pohodlností. I když se nechce - sebrat se a vyrazit. Aspoň půlhodinku, nebo jít dvě tři stanice autobusu. A vůbec - kdo je to starý člověk? V novinách je fotka paní v parku s podtitulkem: Stařenka odpočívala. A přitom babička už byla pro vnoučeka ve škole, uvařila a vyprala a teď



je s ním na hřišti. Říkají stařeček, ale mluví o lidech sice vyššího věku, ale i o lidech, kteří mají za sebou mnohem víc práce než mladí tabletoví hr-

ale napravili ji, jsou trpěliví, slušní, důvěřiví, dobrosrdeční, nepodváděli, neokrádali a chtějí se dělit o lásku a uznání.

Na pozvání zajíždíme třeba i mimo Prahu. Mohu splnit přání pořadatele, kteří by si chtěli poslechnout vyprávění Radko Pytlíka o Haškovi, Hrabalovi, cestovatelů Jakeše či Skupiena o cestách za dobrodružstvím, písničky známých zpěváků, či různé historky sportovců. Ozvat se můžete na můj mail [jardasuchanek@gmail.com](mailto:jardasuchanek@gmail.com).

■ *Co bys ještě vzkázal čtenářům na závěr?*

Zatím buďte zdraví a v dobré náladě. Pokud to tedy je vůbec možné!!!

Ptal se **František VONDERKA** ■

Foto: autor a archiv Jaroslava Suchánka



# Tipy na listopad

**Kam se zajít podívat v listopadu? Třeba na pivní výstavu, s vnučaty na stavby z lega nebo můžete pozorovat listopadovou oblohu.**

## Život v lese

Patříte mezi milovníky lesa, stromů a rádi pozorujete život v lese? Pak si nenechte ujít poznávací, vzdělávací a zážitkovou výstavu s názvem Les – příběhy stromů a lidí. Je otevřená do konce letošního roku a najdete ji v Národním zemědělském muzeu v Praze na Letné. Mimo jiné se na ní seznámíte s příběhy stromů, lesníků i dalších obyvatel lesa.

## Po stopách starých chalup

V pražském Národopisném muzeu – Musaion v Kinského zahradě probíhá až do 4. ledna příštího roku výstava „Národopisné ohlédnutí – Česká chalupa dnes“. Výstava připomíná již 120. výročí Národopisné výstavy Československé, která se konala v Praze v roce 1895. Na právě probíhající výstavě si můžete prohlédnout vystavené historické předměty, které byly součástí výstavy již v roce 1895. Uvidíte tak modely starých venkovských stavení, lidové umění, národní kroje a spoustu dochovaných upomínkových předmětů.

## Jak se dělá elektřina?

Zajímáte se o výrobu tepla nebo elektřiny? Chcete vědět, jak pracují turbíny v tepelných elektrárnách? Nebo jak se vyrábí teplo a elektrická energie pro váš domov? Pak navštivte výstavu Aerodynamika pro světlo a teplo domovů. Najdete ji v dolní oblasti Vítkovice v Ostravě a je otevřená do 15. listopadu.

## Svatomartinské slavnosti

Období kolem svátku svatého Martina (11. listopadu) se každoročně nese ve znamení svatomartinských slavností. Konají se na řadě míst od Aše až po česko-slovenské pomezí. Součástí bývá nejen košt svatomartinského vína (jde o mladá vína z nového ročníku a právě svatý Martin je

patronem vinařů), ale také proslulé husí hody. Tak si ty letošní hezky užijte, třeba tu nejlepší svatomartinskou husu ochutnáte právě letos.

## Co je nového na obloze?

V pátek 13. a v sobotu 14. listopadu proběhnou Dny otevřených dveří na pražském pracovišti Astronomického ústavu ČR na Spořilově. Právě zde v Oddělení galaxií a planetárních systémů proběhne nejen soubor naučných přednášek, ale budete mít možnost nahlédnout do zákulisí vědeckého bádání a využít možnosti pozorování denní i noční oblohy dalekohledem z kopule a terasy. Součástí Dne otevřených dveří bude také výstava „Ondřejovská hvězdárna ve fotografii Vlastimila Vojáčka“.

## Moře a lodě v Hradci Králové

V muzeu v Hradci Králové je až do 15. listopadu k vidění výstava dýchající dálkami, mořem, slanou vodou, loděmi... Nese název Na vlnách pod plachtami. Na výstavě najdete kolekci vzácných sbírkových předmětů s námořní tematikou a lodních modelů, která vám nejen přiblíží těžký život na moři, ale také stavbu a konstrukci zajímavých plachetních lodí, koloniální obchod, válečné námořnictvo a inspirativní plavby několika našich krajanů v 16. až 18. století. Mezi největší rarity této výstavy, které rozhodně stojí za vidění, je 700 kilogramů vážící lodní kotva a lodní děla z řadových lodí maltézských rytířů.

## Pivo žije v Brně

Až do konce letošního roku je v Muzeu města Brna na Špilberku otevřena výstava s názvem „Žít pivo“. V sobotu 10. listopadu si od 15.30 můžete výstavu projít v rámci komentované prohlídky. Výstava je věnovaná pivu, hospodám a pivovarům, podrobně se věnuje také historii vaření

piva v Brně, dozvíte se něco o historii lahvového piva, zkrátka celá výstava dýchá pivem a vším, co souvisí s tímto oblíbeným zlatavým mokem.

## Za legem do Kladna

Mají vaše vnučata ráda lego? Chcete vidět Staroměstský orloj postavený z lega? Nebo třeba dvoumetrovou budovu pražského Hlavního nádraží, u níž nechybí semaforey, osobní auta, kolejističky, vlaky, cestující a dokonce ani pohybující se soupravy metra? Pak se určitě zajděte podívat na výstavu Lego – Galerie kostek, kterou najdete v kladenském obchodním centru Central. Najdete na ní spoustu atraktivních legoskládaček, k nejzajímavějším bezesporu patří rozměrné modely klasických i novodobých divů světa a památek světových metropolí sestavených právě z lega, například londýnský Tower Bridge, Velká čínská zeď nebo indický Tádž Mahal.

## Začíná advent

Vánoce jsou za dveřmi... Poslední listopadovou nedělí, tedy 29., totiž začíná letošní adventní čas. První adventní nedělí se podle tradice říká železná a zapaluje se první svíčka na adventním věnci.

**Simona LIŠKOVÁ ■**

Na tom  
našem  
dvorku

11

# Zvyky, tradice a pověry – listopad

Bylo to tak akorát, aby se babka Babánková a děda Zdvořáček stačili vrátit z jejich delšího výletu do podzimní přírody. Čekal je důležitý úkol. Museli s věnečky a kytíčkami navštívit hroby všech příbuzných a známých, byl začátek listopadu a slavily se **Dušičky**.



Děda Zdvořáček stál na prahu bytu sousedky babky Babánkové s igelitovou taškou v ruce, která skrývala čistidla a leštidla, včetně hadru na pucování náhrobních kamenů, samozřejmě i série svíček a sirkami. „Musíme to tam na hřbitově vyčistit od mechu a staré trávy. Brzy přijde zima, tak aby to bylo všechno v pořádku!“ povídá děda Zdvořáček.

Babka Babánková vytížila svého souseda ještě jednou taškou, ze které to vonělo čerstvým pečivem. „Co to je?“ olizoval se děda Zdvořáček a okamžitě chtěl prozkoumat obsah záhadného zavazadla.

„Až na místě, po vykonané práci, až na místě...“ odstrčila dědovu ruku „šmátralku“ babka Babánková.

Práce na místě posledního odpochínku přátel šla starouškům rychle od ruky, a tak nadešel po dobře vykonaném dílu čas překvapení. Děda Zdvořáček opatrně rozbalil čistou hadrovou utěrku a z ní vyklouzlo zvláštní pečivo. „To se budeme mít dobře, co to vlastně je, paní Babánková?“

„**Dušičky**,“ povídala zdatná kucharka. „Našla jsem ve starých kni-

hách recepty na starodávné pečivo, které pekli naši předkové v tento podzimní čas. Zajímáme se přece o staré tradice a to bylo zvykem právě začátkem listopadu v různých krajích péct z obyčejného těsta „**dušičky**“, kterými se kdysi vykupovaly duše zemřelých. V některých místech toto pečivo mělo tvar obyčejné žemle, jinde bylo pečivo ve tvaru „S“ nebo byly jakoby dvě kosti křížem přes sebe položené a zvaly se „**boží kosti**“. Toto pečivo se rozdávalo žebrákům a chudým lidem,“ povídá babka Babánková, „já jsem napekla od každého nějaký kousek.“

Když se vraceli oba důchodci domů, ze svátečně svíčkami osvětleného hřbitova, zahlédli v zahrádkách okolních vilek a domků světla z vyřezávaných oranžových dýní, v nichž plápolaly svíčky. „Víte, paní Babánková, mě nějak ten „**Helovín**“ nebere! Máme přece dost svých krásných



starých lidových tradic,“ povídá děda Zdvořáček, „a už se těším na oslavy svatého Martina, to si dáme dobře propečenou husičku, knedlíček a zelí.



Já to zapiji napěněným pivečkem v hospodě „**Na Růžku**“ a vy, paní Babánková, určitě nepohrdnete letošním novým „**Svatomartinským**“ vínkem



nebo dokonce si dáte právě „**Beaujolais**“ z nejlepších vinic Francie, bohatý důchod přece na to máte!“

V polovině listopadu, a to konkrétně 11. tohoto měsíce, má svátek světec sv. Martin. Lidové pořekadlo říká: „*Na svatého Martina, kouří se z komína*“ a že Martin přijede na bílém koni. Děda Zdvořáček už měl připravená hrabla na sníh a košťata, aby brigádníci z řad nájemníků domu měli, až přijdou uklízet to „bílé nadělení“, s čím pracovat. Letos první sníh napadl již 14. října a „Silničáři museli vyhlásit speciální krizový stupeň č.123,“ jak říkal domovní důvěrník děda Zdvořáček.

Když se ho sousedé i babka Babánková ptali, co to je č. 123, odpovídal: „1 stupeň mrazu, 2 cm sněhu a 3 p..., či chtěl jsem říci haldy, starosti.“

A potajmu se po očku díval, zda se skutečně kouří z komínů, hlavně z toho babky Babánkové, protože věděl moc dobře, že sousedka bude jako každoročně péci „**martinské rohlíky**“, které tak dobře uměla a které tak miloval. Vždyť

je sv. Martin kdysi přinesl i na Staré bělidlo, jak píše Božena Němcová v Babičce.

**Jiří MIKA** ■



# Listopad a co o něm říkají pranostiky

Listopad je jedenáctý měsíc gregoriánského kalendáře v roce. Má 30 dní. V římském kalendáři byl listopad devátým měsícem (proto se jmenuje v jiných jazycích *november*, podle *no-ven* = *devět*).

Za císaře Commoda dostal název Romanus, po smrti tohoto vladaře mu však bylo navraceno jméno původní.

V církevním kalendáři je listopad považován za měsíc vzpomínek a rozjímání. Dne 1. listopadu si římskokatolická církev připomíná všechny své svaté. Po nich následují Dušičky, kdy si stejná církev připomíná všechny mrtvé. 11. listopadu si připomíná sv. Martina a ve stejný den v 11 hodin a 11 minut jsou vyhlašovány přípravy na karnevalovou sezónu. Podle toho, na který den připadá v daném roce Štědrý den, v církevním kalendáři advent začíná poslední neděli v listopadu nebo první neděli prosince.

Český název je odvozen od padání listů, které je v tuto roční dobu ve středoevropských přírodních podmínkách typické.



Znázornění listopadu ve středověkém rukopisu Přebogaté hodinky vévody z Berry.

## Pranostiky měsíce

Když ještě v listopadu hřmívá, úrodný rok nato bývá.

Začátkem-li listopadu sněží, mívá sníh pak výšku věží.

Když krtek v listopadu ryje, budou o Vánocích létat komáři.

### ■ 1.11.

Všichni svatí dluhy platí.

Den Všech svatých je poslední, který léto zahání.

### ■ 2.11.

Když na Dušičky jasné počasí panuje, příchod zimy to oznamuje.

### ■ 11.11.

Když svatý Martin se sněhem přiběžel, bude v něm celý měsíc ležet.

Na svatého Martina slunečno – dlouhá zima.

### ■ 25.11.

Kateřina na leď, Vánoce na blátě. Zima-li na Kateřinu, přilož sobě o peřinu.

### ■ 29.11.

Na Saturnina skučí meluzína.

### ■ 30.11.

Na svatého Ondřeje hod' dřívko na vodu: přeplýne-li, bude mokrý rok; zůstane-li na povrchu tiše, bude suchý rok.

Vybráno z kalendáře

listopad

**8. 11. 1620** – České stavovské vojsko bylo poraženo v bitvě na Bílé hoře v Praze. Vlády v českých zemích se po ní ujal císař Ferdinand II. Štýrský. Bitva zpečetila osud českého stavovského povstání a na dalších 300 let ovlivnila osud českého státu. Bezprostředně po bitvě bylo zatčeno 61 představitelů a sympatizantů stavovských. Dne 21. června 1621 z nich na Staroměstském náměstí v Praze bylo veřejně popraveno 27 šlechticů (22 českého a 5 německého původu). Na stavy zvoleného českého krále Friedricha Falckého, který po prohrané bitvě uprchl z Prahy, byla vyhlášena říšská klatba. V roce 1622 vydal Ferdinand

II. tzv. generální pardon, jímž omilostnil další účastníky povstání. Milost se týkala zachování osobních práv šlechticů, nikoliv však majetku. Nastalo pak rozsáhlé zabavování majetku české protestantské šlechty a královských měst, který následně výhodně získaly jiné, často cizí šlechtické rody.

**17. 11. 1939** – Po pohřbu studenta Jana Opletala dne 15. listopadu, který se stal posledním projevem manifestačního odporu českého lidu proti německé okupaci Čech a Moravy v roce 1939, nařídil Hitler, aby jakékoliv další demonstrace byly bez ostychu ihned potlačeny vojenskou silou. Byly uzavřeny české vysoké školy, vedoucí představitelé vysokoškoláků byli zatčeni a 9 popraveno, 1200 českých studentů bylo zbito a odvečeno do koncentračních táborů. V roce 1941 byl 17. listopad vyhlášen v Londýně za Mezinárodní den studentstva.

**22. 11. 1905** – Došlo k uzavření česko-německé dohody (tzv. moravský

pakt). Moravské vyrovnání představovalo kompromisní rozdělení země podle národnostního klíče. Češi představovali počátkem století 71%, Němci 28% obyvatel. Vyrovnání zajistilo Čechům většinu na sněmu, která odpovídala jejich převaze v obyvatelích, Němcům pak slušné zastoupení navzdory tomu, že od počátku století ve volbách ztráceli na úkor Čechů. Německá i česká strana byly ochotny ke kompromisům, čímž se Morava odlišila od Čech, kde mezi českou a německou stranou vládly nesmiřitelné rozpory nevyřešené do zániku monarchie a v konečném důsledku přispěly i k neblahému vývoji po něm. Moravské vyrovnání se stalo vzorem i pro další země Rakouska-Uherska, zejména Bukovinu, kde bylo obdobné vyrovnání (se čtyřmi národnostními kuriemi) přijato r. 1910, po příkladu Moravy pak byla zavedena všeobecná kurie pro volby do zemského sněmu v Korutansku a Štýrsku.

# Půjčuji, až si popřemýšlím

**Dotaz:** Dobrý den, můj strýc mě požádal o pomoc. Potřebuje půjčit peníze. Banka mu půjčku zamítla. Nevím, co s tím. Pokud mu nepůjčím, tak na mě bude útočit celá rodina a budu vypadat jako lakomec. Ví totiž, že peníze mám, protože jsem nedávno dědil. Po přečtení článku v minulém poradně Doby seniorů jsem se rozhodl zkusit vás požádat o názor a o radu, jak se mám dopředu zařídit, abych měl zajištěno, že mi strýc peníze vrátí. Existuje nějaký postup, jak se bránit dopředu, abych nenaletěl, a co mám udělat, abych případně peníze mohl vymáhat. **Čeněk P. Brno**

**Odpověď:** Dobrý den, děkuji Vám za důvěru, s níž jste se na mě obrátil. Uznávám, že se obáváte zcela oprávněně. Jak vyplývá právě ze zmíněného dotazu v minulém DS RS ČR je možno konstatovat, že jde o jednu z nejkonfliktnějších situací, která může v rodině či v kamarádství nastat. Pokud odmítnete, budou se na Vás dívat jako na egoistu, který zná rodinu nebo kamaráda, jen když potřebuje on. Ale jde o Vaše peníze a není důvod, abyste o ně přišel. Stojíte před tím, že člen Vaší rodiny či kamarád se ocitl v nouzi a Vy máte možnost mu pomoci, zvláště pokud mu půjčku zamítla banka. Ale pozor, v **tom případě**, strýc nesplňoval jako **žadatel podmínky** stanovené v bance ke schválení půjčky. Většinou jsou to podmínky směřující k tomu, aby žadatel o půjčku splnil požadovanou **záruku**. **O to větší obavy ze strany věřitele, tedy Vás, lze logicky očekávat.** Když neuspokojil ohledně záruky banku, je naivní si myslet, že by je měl a poskytl je Vám. Někdy se dokonce takový rodinný příslušník či kamarád diví, že trváte na sepsání řádné smlouvy o půjčce a na splnění jejich náležitostí. Snaží se Vám předhazovat, že si přece věříte, ale tím spíš mu nemůže vadit, že bude vše sepsáno se všemi náležitostmi. Pokud takovému budoucímu dlužníkovi máte půjčit, musí pochopit, že nikdo nikdy neví, co se stane a že chcete mít, alespoň v rámci možností zajištěnou návratnost svých peněz.

Obecně lze důrazně doporučit každému: Vždy půjčujte jen částku, kterou máte a která Vám nebude chybět na Vaše potřeby. Nikdy se nezadlužte sám (například, že byste se nechal přemluvit k tomu, abyste si půjčku od banky vzal na sebe). V této situaci už totiž nejednáte s kamarádem nebo se strýcem, nyní jednáte s tím, kdo si

chce od Vás půjčit, tedy s budoucím dlužníkem. Ten pak může hřešit na Vaše přátelství či rodinný vztah a otálet s vrácením peněz a vymlouvat se na leccos, že zrovna nemá peníze na splátku a hned jak je bude mít, tak je donese. Vymyslí si ještě pár výmluv, ale nakonec přestane reagovat na Vaše telefonáty, dopisy, výzvy ke schůzce. A tak místo vděku skončíte s kontem nižším o pár desítek či stovek tisícovek a bez strýce či přítele. A najednou zjistíte, že to tak nějak ostatní příslušníci rodiny nezajímá a že Vaše přátelství či kamarádství pominulo.

Netvrdím, že všechny půjčky někomu z rodiny či kamarádům skončí právě takto, možnost, že o peníze přijdete, tu je a nikoli malá. Nikomu nic neslibujte. Vezměte si čas na rozmyšlenou, poraďte se s odborníkem a hlavně pokud nejste sám, tak se nezapomeňte poradit s partnerkou či manželkou, aby nebyla to první, o co přijdete. Jak se správně říká „Dvakrát měř, jednou řež“.

Pokud po zvážení všech možností budete s půjčením peněz souhlasit, měl byste požadovat a udělat následující kroky, kterými se vyhnete zbytečným stresům a problémům.

## Doporučuji následující:

**1** Sednout si s tím, kdo Vás o půjčku požádal, a s těmi, kdo se za něho přimlouvali a jeho blízkou rodinou. Proberte všechny možnosti, které by se k řešení jeho situace daly využít. Zvažte i jinou pomoc než půjčku. Zvažte i to, že i ostatní jemu blízcí mají možnosti pomoci či půjčit. Vy nejste za život strýce odpovědný ani nejste povinen jeho situaci řešit, to je jeho problém. Možná se budete divit, jak najednou budou ostatní příslušníci rodiny uhýbat očima a možná i měnit názor na poskytnutí půjčky.

**2** Zeptejte se na to, kolik dluhů nastávající možný dlužník má. Neostýchejte se, máte-li někomu půjčit peníze, máte na to logicky právo.

**3** Zjistěte jeho platební morálku! Zda platí své dluhy, nebo mu to dělá problémy.

**4** Zjistěte, zda již dokonce není v exekuci. Nestačí se jen ptát známých. Hledejte na internetu v rejstříku exekucí apod., zajděte na příslušné instituce.

**5** Nechte si předložit doklady o tom, jaké má příjmy. Nespokojte se s tvrzením. Požádejte o předložení výpisu účtu.

**6** Prolustrujte si strýce (kamaráda) i pokud jde o jeho majetek, např. kdo je vlastníkem automobilu, s kterým jezdí, na koho je napsaný dům (byt) či chata, tedy kdo je uveden na katastrálním úřadu v listu vlastnictví jako vlastník, zda je výhradním vlastníkem či ne, zda na nemovitosti vázne věcné břemeno nebo bankovní či jiná zástava apod.

**7** Vzájemně si vyjasněte své představy o způsobu splacení půjčky.

**8** Pokud je to možné, požadujte záruku, když ne ve výši hodnoty půjčky, tak alespoň částečnou.

**9** Proberte, jak budete postupovat, pokud dlužník nebude schopný splácet.

**10** Pokud se dohodnete na pravidelných splátkách, stanovte i sankce při neplacení.

**11** Uveďte, kdy se obrátíte na soud. Např. pokud nebude možná do-



JSME DŮCHODCI. MÁME  
VŠECHNO KROMĚ ZDRAVÍ.



hoda s dlužníkem, obdrží výzvu s datečnou lhůtou a nesplní-li dlužník svůj závazek dobrovolně v této lhůtě, obrátí se věřitel bez dalšího na soud.

Smlouva o půjčce musí být vždy písemná a měla by mít veškeré náležitosti. Vzor najdete na internetu. Stačí do vyhledávače zadat „Smlouva o půjčce“ a můžete si vybírat.

Nestyďte se, neberte ohledy na to, že jde o rodinu či kamaráda, jinak Vám mohou zůstat jen oči pro pláč a sami se můžete dostat do nepříjemných existenčních potíží.

**JUDr. Zdeňka VEJVALKOVÁ** ■

odborná poradkyně poradny Brno,  
Rady seniorů ČR

## Řešíme problémy spojené s bydlením

**Dotaz:** Pan J. B. je spoluvlastníkem rodinného domu v Praze. V minulosti se druhým spoluvlastníkem stal jako dědic jeden z jeho blízkých příbuzných, který ale svůj podíl převedl na jednu paní z Brna. Ta sice dům neužívá k bydlení, ale čas od času horní podlaží pronajímá s tím, že podle jejího názoru je to její a může s horním podlažím nakládat dle libosti. Dokonce se dala slyšet, že místnosti v jejím údajném podlaží zrekonstruuje a dále prodá. Pan J. B. užívá spodní podlaží a stará se o celý dům a zahradu sám a z vlastních finančních prostředků. Nelíbí se počínání spoluvlastnice, s níž se marně pokusil dohodnout o pravidlech společného užívání domu a předzahrádky. Navštívil proto bytovou poradnu Rady seniorů České republiky v Praze, aby získal informace, jak by měl dále postupovat.

**Řešení:** Bytový poradce nejprve prostudoval písemné podklady, aby se ujistil o právním stavu věci. Zjistil, že postavení klienta je v souladu s jeho příběhem. Spoluvlastnictví je rozděleno půl na půl. Pak ho poučil, že společné vlastnictví domu nezakládá rozdělení obou podlaží mezi spoluvlastníky, tak jak to praktikují. Starost o dům a přilehlou zahradu přísluší oběma a je na nich,

jak svá práva a povinnosti vzájemně upraví. To se zatím nestalo. Spoluvlastnice by sice mohla druhé podlaží pronajmout, ale podmínkou je vzájemná dohoda podle uvedeného. Pak by mohla sice sama vybírat nájemné, ale příjem by příslušel oběma spoluvlastníkům rovným dílem. Stejně jako jim přísluší se rovným dílem dělit o náklady spojené s provozem domu.

**Odpověď:** Pokud se spoluvlastníci nedohodnou o pravidlech užívání domu a pokud nehodlají převést spoluvlastnictví na vlastnictví konkrétních místností a vytvořit tak společenství vlastníků bytových jednotek, je třeba, aby takovou dohodu o užívání domu a zahrady upravil soud. Žádný jiný orgán to učinit nemůže. Soudní výlohy by měli oba nést napůl a každý by si měl uhradit vý-

lohy svého právního zástupce, pokud si je každý z nich pro sebe sjedná, což lze jen doporučit.

**Ing. Karel Hanauer** ■

bytová poradna Rady seniorů ČR Praha



**Rekondiční pobyt  
2016 (6 nocí)  
23.–29. 4. 2016**

**4 990 Kč**

### Cena zahrnuje:

- ◆ **6× ubytování** ve dvoulůžkovém pokoji s vlastním sociálním zařízením, LCD televizí, telefonem a satelitem
- ◆ **Polopenze** (stravování začíná večerí, končí snídaní)
- ◆ **Autobusová doprava** z Prahy do Sezimova Ústí a zpět (sleva 200Kč/osoba za vlastní dopravu). Ostatní požadovaná nástupní místa Vám rádi upřesníme.
- ◆ **Rekondiční wellness program – 10 procedur**  
1× relaxační masáž se zábalom  
5× ranní rekondiční cvičení  
2× cvičení v bazénu  
1× magnetoterapie  
1× regenerační kyslíková terapie
- ◆ **Doprovodný program**  
2× společenský večer s živou hudbou  
1× společenská hra bingo  
1× bowling
- ◆ **Půldenní výlet s prohlídkou města Tábor**
- ◆ **Denně zdarma vstup** do krytého vyhřívaného bazénu (30°C) neomezeně
- ◆ **Pojištění odpovědnosti**, služby delegáta, pobytovou taxu, městské poplatky a DPH.

☎ **381 276 022**

@ **recepce@hotelmas.cz**

🌐 **www.hotelmas.cz**

# Mýty, pověry a strach z anestezie

1

Denně se v naší praxi setkáváme s hluboce zakořeněnými mýty a neopodstatněnými pověrami. Bohužel se setkáváme s případy, kdy jsou nepravdivé informace o možnostech anestezie u malých, velkých, starších nebo nemocných zvířat šířeny nejen laiky, ale i našimi kolegy veterináři!

Proto bychom se tomuto tématu chtěli dnes věnovat.

## Mýtus číslo jedna

**Váš pes či kočka váží méně než 4 kg – anestezie je velmi nebezpečná a takové zvíře nelze uspat.**

Malí psi a kočky se k nám často dostávají ve špatném zdravotním stavu, jelikož na několika pracovištích byli odmítnuti kvůli nízké váze. Je potřeba si uvědomit, že anestetika každý zodpovědný veterinární lékař vždy počítá přesně na váhu daného pacienta. Anestezie podávaná odhadem je samozřejmě nebezpečná, proto si vždy vybírejte pracoviště, kde vaše zvíře přesně zváží a to nejen na kilogramy, ale minimálně na desítky gramů.

## Mýtus číslo dvě

**Váš pes nebo kočka váží více než 20 kg – anestezie je nebezpečná.**

Bohužel i s tímto názorem kolegů se setkáváme často, a tak se k nám pacient často dostane až například po týdnech či měsících růstu nádoru, kdy je jeho odstranění mnohem složitější, finančně náročnější a časově velmi výrazně delší. Jak jsme uvedli výše, anestezie se vždy má počítat na přesnou váhu pacienta, proto mě nenapadá jediný důvod, proč by měla být anestezie nebezpečnější pro čtyřicetkilového psa víc než pro desetikilového. Je sice pravda, že u velkých plemen se může výjimečně vyskytnout maligní hypertermie, ale u nás teplotu před zákrokem i v jeho průběhu pečlivě monitorujeme a na případné přehřívání tak můžeme okamžitě reagovat.

## Mýtus číslo tři

**Váš pes či kočka je na anestezii příliš starý – za příliš stará jsou kolegy často označována i zvířata ve věku pouhých sedmi let.**



Riziko anestezie ve vyšším věku se samozřejmě zvyšuje, proto u pacientů s jakýmkoliv potíží, případně ve věku nad 7 let důrazně doporučujeme předoperační vyšetření krve, které nám odhalí případné dysfunkce ledvin a jater. U starších zvířat je poměrně častým nálezem srdeční nedostatečnost, která ovšem také není v 99 % případů kontraindikací k podání anestetik. Na našem pracovišti máme několikaleté zkušenosti s operacemi jak u zvířat starších 15 – 17 let, tak i u zvířat s výrazným srdečním šelestem.

## Mýtus číslo čtyři

**Váš pes trpí epilepsií – nelze ho tedy operovat v anestezii.**

Další nesmyslné tvrzení, s nímž minimálně jednou týdně přichází nějaký klient. Součástí anestetických protokolů jsou často antikonvulzivní (protikřečové) léky. Samotný status epilepticus se často léčí právě uvedením zvířete do anestezie, která někdy jako jediná utlumí záchvaty a dovolí mozku se zregenerovat a zabrání jeho nezvratnému poškození.

## Mýtus číslo pět

**Pro potkana, morče, křečka je anestezie příliš nebezpečná, takové zvíře nelze operovat.**

Ano, anestezie u malých savců je při nedodržení základních pravidel opravdu nebezpečná. Základem je přesné zvážení zvířete a to opravdu na gramy! Navíc je vhodné si volit cíleně pracoviště, kde mají s těmito pacienty zkušenosti – ve smyslu pravidelných operačních zákroků, nikoliv pracoviště, kde hlodavce operují jednou za čas. O základních neznalostech kolem anestezie drobných savců se dozvíte více na našich webových stránkách v textu **“Jak se připravit na operaci u Vašeho potkaního mazlíčka”**. Základem je nenasazovat hladovku! Informace uvedené v tomto článku se obecně vztahují i na ostatní drobné savce. Výjimkou je fretka a králik, kde je dovolená hladovka dvě až čtyři hodiny, ale nikdy ne déle.

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](http://www.animal-hope.cz), [facebook: www.facebook.com/AnimalHopePraha](https://www.facebook.com/AnimalHopePraha)





# Koření i podzimní zeleninové saláty

Podzim přináší sychravé počasí a tomu by měl odpovídat i náš jídelníček. Jaké potraviny jsou vhodné a proč? O tom je dnešní díl zdravé výživy.

V jídelníčku bychom měli v této době upřednostňovat ostrou chuť prohřívacích potravin a koření.

## Kouzlo zázvoru

Nejznámější podzimní přísadou je zázvor. Vynikající je zázvorový čaj – nálev z čerstvého zázvoru, do něhož je ideální přidat lžičku medu a citrónovou šťávu. Zázvor najde své uplatnění i při vaření, kde může doplnit například masovo-zeleninové směsi, polévky nebo jablечný či hruškový kompot. Nejvhodnější kuchyňskou úpravou je delší vaření.

## Báječné polévky

Podzim je ideální doba pro husté polévky se zeleninovým základem, ale pozor – NEZAHUŠŤUJTE je bílou moukou. K zahuštění můžete použít rozmixovanou kořenovou zeleninu, brambory nebo krupky, pohanku či jáhly.



## Další „podzimní“ potraviny

V sychravém podzimu bychom neměli zapomínat ani na docela obyčejnou, ale oblíbenou a dostupnou zeleninu – na cibuli, křen a česnek. Ty jsou vynikajícím doplňkem nejen k ovovu, ale můžeme z nich připravit skvělé pomazánky na bázi tvarohu nebo je lze přidat do salátů. Když už hovoříme o salátu, máme pro vás další tip – pro jejich přípravu v tomto ročním období doporučujeme na rozdíl od léta zejména vařenou červenou řepu nebo jinou kořenovou zeleninu.

## NÁŠ RECEPT

### KVAŠENÁ ZELENINA/PICKLES

1 kg zeleniny vhodné na kvašení (např. mrkev, zelí, cibule, kedlubny, ředkve, brokolice, květák), 15–20 g mořské soli, koření – kmín, křen, zázvor, česnek, cibule atp.

Zeleninu nakrouháme, smícháme ve velké míse se solí, pořádně rukama prohněteme a promačkáme, aby pustila šťávu, a přidáme koření dle chuti. Naplníme do pickles soudku nebo minikvašáku. Můžeme použít i velkou sklenici. Na 1 kg zeleniny potřebujeme nádobu o objemu 1 l. Zeleninu upěchujeme a zajistíme, aby byla zcela ponořená. Je-li málo šťávy, přilejte převařenou vychladlou vodu.

Při pokojové teplotě nechte kvasit 3–5 dní. Čím více dáte soli, tím celý proces trvá déle. Kvasný proces je u konce, když se přestane tvořit pěna. Zeleninu naplňte do menších skleniček a přelijte tekutinou z kvašení. Uchovejte v chladu.

**Více receptů a informací najdete na našich webových stránkách [www.klublavie.cz](http://www.klublavie.cz) nebo na facebooku. V rámci programu Senior 21 vám pomůžeme nejen s úpravou jídelníčku, ale doporučíme a naučíme vhodné cviky. Můžete také navštívit naše skupinové cvičení.**

**DOBA**  
seniorů

## OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

Roční předplatné 192 Kč / Cena za kus jen 16 Kč

Objednávací ☐

Předplatné formou dárku ☐

složenku odeslat na adresu odesílatele objednávky

DOBU SENIORŮ objednávat od čísla (včetně) ☐

### ZPŮSOB PLATBY

☐ složenku

☐ SIPO: spojení č.

☐ fakturou: IČO/DIČ

☐ bank. převodem č.ú.

podpis:

jméno:

příjmení:

ulice:

číslo popisné:

město:

PSČ:

telefon:

e-mail:

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

# Zima už vaši pokožku nezaskočí

Dny se postupně zkracují, teploty se stále častěji drží okolo nuly, zima se zkrátka hlásí o slovo. Pro naši pokožku to není příliš příznivé období, protože ji chladné počasí nepříjemně vysušuje a dráždí. Se správnou péčí se však bude mít vaše pleť jako v bavlince.

Že kůži vadí mráz, sníh, vítr, přetopené i klimatizované místnosti a samozřejmě také ostré zimní sluníčko, je všeobecně známo. V zimě je totiž nízká vlhkost vzduchu a to se negativně odráží také na stavu pleti, která v takovém prostředí snadno ztrácí vlhkost. Pleť je proto v zimním období častěji napjatá, viditelně podrážděná, červená a pálí. Vadí i pobyt v přetopených místnostech, které ji nadměrně vysušují.



148 Kč

Výživný krém Ryodor s levandulí zlepšuje stav unavené pleti, hydratuje, regeneruje a zklidňuje mysl.

Také proto se doporučuje pleť v zimě hýčkat hutnějšími hydratačními a výživnými krémy. Ty totiž mají vyšší podíl tukových látek, do-

99 Kč

Noční krém Alverde. Regenerace s obsahem Bachových květových esencí vypíná pleť a zabraňuje jejímu vysoušení.



dávají pleti chybějící lipidy, zvláčňují a zlepšují pružnost pleti.

## Sáhněte po séru

Zralé pleti se navíc doporučuje právě na zimu používat výživné sérum, které jí okamžitě dodá úlevu v podobě koncentrovaných zvláčňujících



369 Kč

Mandlový pleťový krém Weleda, vyživuje a zklidňuje pleť a snižuje její podráždění. Je vhodný i pro velmi citlivou pokožku, můžete jej používat jako denní i noční péči.

okolí očí, místo očních gelů raději používejte výživné oční krémy. Kolem očí je kůže hodně tenká a tak v zimě obzvlášť postrádá výživu. Bývá více napjatá a snáze se tvoří další a další vrásky. Výživující složky z očních krémů tomu však zabrání.

## Odličujte se!

Pokud se líčíte, používáte make-up, řasenku, rtěnku nebo oční stíny, klidně si právě na zimu poříďte odličovací přípravky určené speciálně pro suchou pleť. Pleti se tak dostane chybějící výživy již během čištění, navíc se zklidní. Nikdy nenamáhejte pleťový krém ani jiný přípravek na neodličenou a nevyčištěnou pleť – může totiž dojít k podráždění i k tvorbě ekzému. Zima přeje pleťovým maskám. Určitě se vám bude



Kosmetický salon  
Doby seniorů

975 Kč

Rakytinové hydratační sérum Alva se vzácnou materií kašičkou podporuje regeneraci pleti, obsahuje směs pečujících olejů a výživných látek, vyhlazuje vrásky a zlepšuje pružnost a vláčnost pleti

hodit maska vyživující nebo hydratační, nanášejte ji vždy na čistou odlíčenou pleť a nechte působit patnáct až dvacet minut. Poté masku z obličeje dobře smyjte a pleť ošetřete denním krémem.

## Hlídejte si ochranný faktor

Jestliže se v zimě vydáváte na hory, nebo často chodíte do přírody na procházky a panuje právě krásný slunný zimní den, naneste před odchodem na pleť ochranný sluneční krém s vysokým SPF faktorem. Zimní sluníčko bývá hodně ostré a můžete si pleť podráždit nebo dokonce i spálit. Slunce mnohem ostřeji pálí při sněhové pokrývce, od níž se odráží, a také na horách – čím jste výše, tím paprsky více spalují.

250 Kč

Ultra výživný medový balzám na rty Reve de Miel od Nuxe vyživuje a zklidňuje jemnou kůži na rtech.



200 Kč

Nivea Foto Oční péče proti vráskám Multi Active Soja zpevňuje a vyživuje zralou pleť, sjednocuje její barevný tón, redukuje tmavé kruhy a otoky pod očima.



## Pitný režim

A pamatujte i na pitný režim. Ano, i v zimě je důležitý. Pravidelné doplňování tekutin se totiž příznivě projevuje také na stavu pleti, zejména pokud hodně pobýváte ve vytopených místnostech.

Simona Lišková ■

Foto: archiv



# Bojujeme s nachlazením

**Podzim a zejména listopad se vyznačuje sychravým počasím. Chladné, vlhké a lezavé počasí vůbec neprospívá našemu dýchacímu ústrojí. Dle tradiční čínské medicíny je naše dýchací soustava – plíce – v tomto období nejvíce oslabena a vyžaduje zvýšenou péči a pozornost.**

Pokud prochladneme – máme studené nohy, ruce, uši i nos – jsme náchylnější k nemocem z nachlazení. Když má člověk studené nohy a ruce, je reflexivně omezeno i prokrvení sliznic nosu, hltanu a krku. Studený a vlhký vzduch tyto sliznice ještě více ochlazuje. Konečným důsledkem je snížená imunitní ochrana, respirační viry způsobující nachlazení mohou tedy snadněji proniknout dovnitř a množit se. Topením a klimatizací se snižuje vlhkost vzduchu v místnostech pod 30 %, tím se vysušuje nosní sliznice a původci chorob nalézají ideální živnou půdu.

## Náš tip

Počínající rýmu nebo nachlazení můžeme zastavit i výplachem nosu roztokem mořské soli nebo vincentkou, případně můžeme použít rozprašovač.

## Jak vytvořit vhodné prostředí

Častým větráním (krátce a intenzivně), zvlhčovačem vzduchu nebo aromalampou si doma vytvoříme vhodné prostředí, které zabraňuje vysychání sliznic. Vynikající je také inhalování, neboť podporuje prokrvování sliznic a zároveň potlačuje růst choroboplodných mikroorganismů. Zkusit můžete třeba mátový, eukalyptový či tymiánový éterický olej nebo silice jehličnanů. Všechny uvedené látky mají ještě další přidanou hodnotu – vytvoří v místnosti příjemnou atmosféru a mají blahodárné účinky i na psychiku.

## Hýbejte se

Pravidelný pohyb, třeba procházky na čerstvém vzduchu přispívají k otužování a odolnosti vůči nemocem

z nachlazení. Při pobytu venku musíme však dbát, abychom byli dostatečně teple oblečení, případně je třeba myslet na to, abychom se v případě potřeby mohli převléci do suchého oděvu.

K otužování přispívá samozřejmě i saunování. Pokud nemáte žádnou saunu v blízkosti svého bydliště nebo z nějakých důvodů nemáte prostě saunu rádi, máme pro vás tip, jak ji můžete nahradit. Připravte si koupel nohou – máčejte se střídavě v horké a studené vodě.

Každodenní procházky na čerstvém vzduchu můžeme spojit s dechovým cvičením, respektive s postupným návratem k „přirozenému dýchání“. Tímto spontánním způsobem dýchají nemluvnata a malé děti. Přirozeným dýcháním zvyšujeme nejen výkonnost srdce, ale i plic a dalších vnitřních orgánů a odplavujeme nahromaděný stres. Zdravé dýchání je harmonickou koordinací mezižebních, břišních, bráničních a mnoha dalších svalů, a proto je důležité zahrnout i nácvik správných pohybových stereotypů, které nám to umožní.

## Důležité tlusté střevo

Veškeré orgány člověka jsou vzájemně propojeny a vzájemně se ovlivňují. Podle principu jin a jang vytvářejí orgány souvztažné dvojice. Párovým orgánem k plicím je tlusté střevo. Dobrý stav tlustého střeva – hlavně osídlení zdravou střevní mikroflórou – významně ovlivňuje stav imunity člověka. Je proto důležité udržovat tlusté střevo v dobré kondici.

Jednou z nejdůležitějších věcí je pravidelné vyprazdňování. Ideální polohou pro tuto činnost je podřep. Samozřejmostí by měla být dokonalá

hygiena, k tomu slouží toaletní sprcha nebo bidet. Pro vnitřní očistu střev je nezbytné denně přijímat dostatečné množství vlákniny. Pro udržení zdravého prostředí ve střevech musíme

## Dechové cvičení

Toto cvičení aktivuje bránici, která je velmi důležitá pro správné dýchání, uvolňuje napětí v bederní oblasti a při pravidelném cvičení zlepšuje usínání. Můžeme jej provádět kdykoliv během dne, když se cítíme v napětí nebo večer před usnutím.

Lehneme si na záda, pokrčíme nohy – úhel mezi stehnem a bércelem je cca 90°, chodidla i kolena jsou na šířku boků a chodidla jsou opřena o podložku celou plochou, ruce volně podél těla nebo je umístíme na břicho. Nejdříve pouze pozorujeme svůj dech. V další fázi se zvolna nadechujeme nosem tak, aby se zvedalo břicho, a dlouze vydechujeme pusou.

Více tipů najdete na webových stránkách [www.klublavie.cz](http://www.klublavie.cz) nebo na facebooku. V rámci programu Senior 21 vám doporučíme a naučíme vhodné cviky. Můžete také navštívit naše skupinové cvičení.

dodávat bakterie mléčného kvašení, zvláště pokud užíváme antibiotika. Ideální kombinací je kvašená zelenina neboli pickles. Zkvasit můžeme v podstatě každou zeleninu – zelí, čínské zelí, okurky, řepu, tuřín, vodnici, ale i dýni, mrkev či květák. Recept najdete na straně 25, kde naleznete rubriku o zdravé výživě.

Stránky 25 a 27 připravil

**Klub La Vie**



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](mailto:info@klublavie.cz), **adresa na internetu: [www.klublavie.cz](http://www.klublavie.cz)**

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

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

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

## Zasmějte se s DS

Loučí se dva kamarádi: „Kamaráde, musíme se rozloučit. Musím se odstěhovat do Německa, ne, že by se mi tu nelíbilo, ale dědeček tam má firmu na výrobu klobouků a už je chudák úplně hluchej, tak mu musím pomoci, byla by škoda nechat rodinný podnik...“

„A je to nutný? Udělej to jinak.“

„Ať dědeček firmu prodá, přestěhuje se sem, může s tebou žít tady. Za ty peníze se bude mít jako král...“

„Tys mi asi špatně rozuměl. Dědeček je hluchej, ne blbej!“

**K pokladně na nádraží přijde muž:**

„Jedenkrát na Slovensko!“

„Ano, pane,“ na to pokladní, „ale kam na Slovensko?“

„No na Slovensko!“ rozčílí se muž.

Pokladní přemýšlí, jak by se s mužem domluvila, ale ten se zatím otočí k frontě za ním a prohlásí: „To je teda odbornice! Ani neví, kde je Slovensko!“

Na dovolené se pan na pláži ptá domorodce: „Nejsou tady v tom moři žraloci?“

„Ne, tady žádní nejsou.“

Pán se tedy svleče, skočí do moře a užívá si vln.

„Vážně tady nejsou žraloci?“

„Říkám vám, že nejsou. Oni se totiž bojí táhletých krokodýlů.“

Čech přijede do Švýcarska, aby si tu uložil nějaké peníze, protože je to o mnoho bezpečnější než u nás. Když přijde do banky, opatrně se rozhlédne, zda ho nikdo nepozoruje. Několika rychlými kroky přiskočí k přepážce a říká k jedné z pracovnic:

„Dobrý den. Chci si zde uložit nějaké peníze.“

„A kolik?“ zeptá se nevzrušeně.

Muž se paranoidně ohlíží, až nakonec zašeptá:

„Pět milionů!“

„Ale pane!“ směje se žena. „Tady se za chudobu přece vůbec nemusíte stydět!“

Turista se vydá do Skotska navštívit jezero Loch Ness. S místním obyvatelem se dá na břehu jezera do řeči a vyptává se ho na bájnou příšeru Nessie: „Kdy se to monstrum tady objeví?“ Skot se usměje, nalije mu panáka whisky a povídá: „Po páté skleničce, jako vždycky.“

Jdou dva lidi po poušti a ztratí se.

Tak se zeptají beduína, kam jít:

„Prosím vás, jak se dostaneme do nejbližšího města?“

On jim odpoví: „Jděte pořád rovně a v úterý zahněte doprava.“

Ptá se žena manžela, který řídí:

„Nemáš pocit, že jsme zabloudili?“

„Proč myslíš?“

„Mám dojem, že toho psa jsme přejeli už před půl hodinou!“

## Výherci naší soutěže

**SUDOKU (19 a 15)**, vyhrávají

Jan Brandejsek, Písek

a Martina Borková, Stod.



Cestovatelé se prodírají africkým pralesem. Z dálky slyší dunění bubnů. Když dospějí k vesnici, vidí černého muže, jak zuřivě bije do bubnu.

„Co se děje?“ ptá se vedoucí výpravy.

„Není voda,“ odvětí bubeník.

„Přivoláváte tedy déšť?“

„Ne, instalátéra ze sousední vesnice, aby přišel opravit vodovod.“

Ve zprávách říkali, že každý, kdo vyrazí na cesty v tomto počasí, by měl mít s sebou řetězy, lopatu, deku, rozmrazovač, tažné lano, baterku, hever a náhradní kolo.

No, vypadal jsem ráno ve vlaku jako debil!



|                               |                       |                              |                           |                                           |                        |                               |                 |                       |                               |                                |                                                            |                            |                          |                                         |                   |                         |                                               |                                                         |                                        |
|-------------------------------|-----------------------|------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------|------------------------|-------------------------------|-----------------|-----------------------|-------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------|-----------------------------------------|-------------------|-------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------|
|                               | ZKR. NAŠÍ<br>TELEVIZE | INICIÁLY<br>MALÍŘE<br>MANETA | NAŠ<br>HEREC<br>VLADIMÍR  | PORTYR                                    |                        | POVOLAT                       | ZÁPAS           | GLYKOSID              | FILIPIN.<br>ATOL              | ŠPLÍCHAT                       | ŠPAŇ.<br>EXKRÁ-<br>LOVNA                                   | ČÁST<br>JIHLAVY            |                          | ZAŘÍZENÍ<br>NA MLETÍ                    | ANGL.<br>BOHATÝ   | SPZ<br>ZVOLENA          | ČESKÝ<br>KERAMIK                              | ZÁBĚR<br>FILMOVÝ                                        |                                        |
| ŽÍŽALA                        |                       |                              |                           |                                           | INVERTOR               |                               |                 |                       |                               |                                |                                                            |                            | NEMILE<br>DOTÝKAT        |                                         |                   |                         |                                               |                                                         |                                        |
| SLOVENSKÝ<br>ZPĚTEČNÍK        |                       |                              |                           |                                           | DEMOLICE               |                               |                 |                       |                               |                                |                                                            |                            | JM. KLAUSOVY<br>MANŽELKY |                                         |                   |                         |                                               |                                                         |                                        |
|                               |                       |                              |                           |                                           | ALKOHOLIC-<br>KÝ NÁPOJ |                               |                 |                       |                               |                                |                                                            |                            | HRA DVOU<br>HRÁČŮ        |                                         |                   |                         |                                               |                                                         |                                        |
|                               | KŮŇ (BASN)            | PRVNÍ ČÁST<br>TAJENKY        |                           |                                           |                        |                               |                 |                       |                               |                                |                                                            |                            |                          |                                         |                   | SPZ<br>BLANSKO          |                                               |                                                         |                                        |
|                               |                       | ZN. SELENIA                  |                           |                                           |                        |                               |                 |                       |                               |                                |                                                            |                            |                          |                                         |                   |                         | ZN. ASTATU                                    |                                                         |                                        |
| ZN. OSMIA                     |                       |                              |                           | SHLUK<br>ROSTLIN<br>DRUHÁ ČÁST<br>TAJENKY |                        |                               | DIVČÍ<br>JMÉNO  |                       |                               |                                | SPZ<br>OSTRAVY                                             |                            |                          |                                         |                   | AVŠAK                   |                                               |                                                         |                                        |
|                               |                       |                              |                           |                                           |                        |                               |                 |                       |                               |                                |                                                            |                            |                          |                                         |                   |                         |                                               |                                                         |                                        |
| TLACHAL                       |                       |                              |                           |                                           |                        |                               | KANAD.<br>ŘEKA  |                       |                               |                                | INIC.<br>OLMERA                                            |                            |                          | INIC.<br>DIRIGENTA<br>TALICHA<br>BOŘITI |                   |                         | ANGL.<br>ZBAVIT                               | DOMÁCKÝ<br>LEOŠ                                         |                                        |
|                               | ODSKOČENÍ             | DIVČÍ<br>JMÉNO               |                           |                                           |                        |                               |                 |                       |                               |                                |                                                            | SÍDLO NA<br>OSTR.<br>HONŠŮ |                          |                                         |                   |                         | INIC.<br>LUKAVSKÉHO<br>JEHLIČNATÝ<br>STROM    |                                                         |                                        |
| ŽLUTO-<br>HNĚDÉ<br>BARVIVO    |                       |                              |                           | ZKR. KREVŇÍ-<br>HO TLAKU                  |                        |                               |                 |                       |                               |                                |                                                            |                            | MEŠNÍ<br>OPLATKA         |                                         |                   |                         |                                               |                                                         |                                        |
|                               |                       |                              |                           | LYŽAŘSKÝ<br>VOSK                          |                        |                               |                 |                       |                               |                                |                                                            |                            |                          |                                         |                   |                         |                                               |                                                         |                                        |
| DÁNSKÝ<br>SPISOVATEL          |                       |                              |                           |                                           | VODUŠKA                | SKRYTÁ<br>PISEMNÁ<br>NÁPOVĚDA |                 |                       |                               |                                |                                                            |                            |                          |                                         |                   |                         |                                               |                                                         |                                        |
| POSKAKO-<br>VAT               |                       |                              |                           |                                           |                        |                               |                 |                       |                               |                                |                                                            |                            |                          |                                         |                   |                         | BRIT.<br>CHEMIK<br>A FYZIK                    | KANÁL                                                   |                                        |
| JEDNO-<br>DUCHÉ<br>PLAVIDLO   |                       |                              |                           |                                           |                        |                               |                 |                       |                               |                                |                                                            |                            |                          |                                         |                   |                         |                                               |                                                         |                                        |
| VÝBĚZEK                       |                       |                              |                           |                                           |                        |                               |                 |                       |                               |                                |                                                            |                            |                          |                                         |                   |                         |                                               |                                                         |                                        |
|                               |                       |                              |                           |                                           |                        |                               |                 |                       |                               |                                |                                                            |                            |                          |                                         |                   |                         |                                               |                                                         |                                        |
| KYDNUTÍ                       |                       |                              |                           | HAD Z KNIH<br>DŽUNGLE                     |                        |                               | VYSOKÁ<br>TRÁVA | NÁŠ<br>SLOVNÍKÁŘ      | CITOSLOVCE<br>ZVUKU<br>TRUBKY |                                | AUTOR<br>ZURÍVÉHO<br>ROLANDA<br>SPECIALISTA<br>NA RAKOVINU |                            |                          |                                         |                   |                         |                                               |                                                         |                                        |
|                               | FR. LÉKAŘ<br>A FYZIK  | ZN.<br>NANO-<br>SEKUNDY      |                           | SLOVENSKÉ<br>KORUNY                       | ZAKOKTÁNÍ              |                               |                 |                       |                               | PATRO VE<br>STODOLE<br>(NÁŘEČ) |                                                            |                            |                          |                                         | VTĚKÁNÍ           |                         |                                               |                                                         |                                        |
|                               |                       | DOUPATA                      |                           |                                           | ZBĚHLOST               |                               |                 |                       |                               |                                |                                                            |                            |                          |                                         | PÁR               |                         |                                               |                                                         |                                        |
| HLASATEL                      |                       |                              |                           |                                           |                        | PLAVIDLO<br>Z KLÁD            |                 |                       |                               | NÁRODNÍ<br>DIVADLO             |                                                            |                            |                          | ŽENSKÉ<br>JMÉNO (4.1.)                  |                   |                         |                                               |                                                         |                                        |
|                               |                       |                              |                           |                                           |                        |                               |                 |                       |                               |                                |                                                            |                            |                          |                                         |                   |                         |                                               |                                                         |                                        |
| EINSTEI-<br>NOVY<br>INICIÁLY  |                       |                              | DĚLÍTKO                   |                                           |                        | ČTVRTÁ ČÁST<br>TAJENKY        |                 |                       |                               |                                |                                                            |                            |                          | ESTONSKÝ<br>SPISOVATEL                  |                   |                         | TA I ONA                                      | OBIJÍ SETĚ<br>NA JARĚ                                   |                                        |
|                               |                       |                              | INIC.<br>ZPĚVÁKA<br>KRYLA |                                           |                        | DOMÍNÁVA<br>SE (ZAST.)        |                 |                       |                               |                                |                                                            |                            |                          |                                         | RÍMSKÝ<br>2000    |                         |                                               |                                                         |                                        |
| ČESKÝ<br>KARDINÁL             |                       |                              |                           | TMAVĚT                                    |                        |                               |                 | ZN. MOUKY             |                               |                                |                                                            | ANGLICKÝ<br>BUČET          |                          |                                         |                   | ČÁST VOZŮ               |                                               |                                                         |                                        |
|                               |                       |                              |                           |                                           |                        |                               |                 | BUDHIS-<br>TICKÝ SMĚR |                               |                                |                                                            | JMÉNO<br>THURMANOVÉ        |                          |                                         |                   | MPZ<br>MADA-<br>GASKARU |                                               |                                                         |                                        |
| FOTBAL.<br>KLUB<br>V ATHÉNÁCH |                       |                              |                           | ANGL.<br>INKOUST                          |                        |                               |                 | ZMÍRNÍ                |                               |                                |                                                            |                            |                          |                                         | NÁŠ<br>SPISOVATEL |                         |                                               |                                                         |                                        |
|                               |                       |                              |                           | KÓD IRSKA                                 |                        |                               |                 | HOVOROVÝ<br>SOUHLAS   |                               |                                |                                                            |                            |                          |                                         | ZDE               |                         |                                               |                                                         |                                        |
| MPZ CHILE                     |                       |                              | SLOV.<br>ODLIŠNÍ          |                                           |                        |                               | POUZE           |                       |                               |                                |                                                            |                            | SKORO                    |                                         |                   |                         |                                               |                                                         |                                        |
| OSOBNÍ<br>ZÁJIMENO            |                       |                              | ANGL. JÍST                |                                           |                        |                               | RUSKÁ ŘEKA      |                       |                               |                                |                                                            |                            | DOVEDNOST                |                                         |                   |                         | POMŮCKA:<br>NAT, UBE,<br>DONS, UNT,<br>RUVIDO | ARIOSTO,<br>UNIT, ONĚGA,<br>SAVART, MOO,<br>ABOK, RUTIN | KOTT, ZEN,<br>ADDU, RICH,<br>EIBL, RID |

## Vyhráli s Dobou seniorů

Správné řešení tajenky ze říjnového vydání DS: **Rodný dům sochaře Františka Bílka objevíte v Dolní ulici v Chýnově.** Správnou odpověď nám zaslali a štěstí při losování měli Marie Šedivá z Prahy 9, Marie Čeklerová z Dolních Dunajovic, Anna Probošťová ze Štětí, Anna Dluhošová z Kladna a Josef Houska z Nové Bystřice. 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. listopadu**. Adresu redakce, na kterou můžete své odpovědi posílat, najdete v tiráži na straně 31. Přejeme příjemnou zábavu při luštění!

## Vážení čtenáři,

křížovky pro Vás připravuje  
redakce čtrnáctideníku  
Křížovky pro každého.



V tomto měsíci **10. a 24. listopadu**  
na novinových stáncích.

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

### Vážení přátelé,

na RS ČR, na KR seniorů v krajích chodí plno dotazů, některé děkované, jiné kritické. Některé se týkají časopisu Doba seniorů, kde kvitují změnu šéfredaktora, který časopis zatraktivnil a umožnil zveřejňovat články z činností klubů seniorů ve větší míře, nežli bylo dříve. Jiné příspěvky, většinou kritické, se týkají nesouhlasu s politikou vlády ohledně připravované valorizace důchodu na příští rok.

RSČR si je vědoma nedostatečné valorizace, kterou vláda připravuje – jedná se cca o 40 Kč. Tato částka vyšla dle platného zákona o valorizaci důchodů. Samozřejmě vláda má možnost tuto částku svým nařízením navýšit. Jednali jsme jak s premiérem vlády, tak s místopředsedou panem Babišem a s ministryní MPSV Marksovou. Všichni slíbili, že se na to podívají a udělají vše možné, aby se částka navýšila. Bohužel, výsledkem je pouze jednorázové přilepšení v částce 900 Kč v únoru příštího roku.

RS ČR je nespokojena. Sepsala dopis, který podrobně vysvětluje, proč tato částka je nedostatečná a dochází k rozevírání nůžek mezi seniory a ostatní populací. Dopis se zaslal ministrům, předsedům politických stran i poslancům.

Za sebe chci upozornit na jednu důležitou věc, kterou bychom si my, senioři, měli uvědomit. Seniorů je skoro dva a půl milionu. To je volební síla, která v ČR nemá obdoby. Začneme tuto sílu využívat, aby si konečně politické strany uvědomily, že jsme tady. Udělali jsme pro stát za svůj život maximum a je povinností vlády nám nyní zajistit důstojný život. Ne život, kdy je 11% seniorů v pásmu chudoby. Kdy váží, zda mají peníze na zakoupení masa. Dalších 60% seniorů vyjde jen tak tak.

Přátelé, dobře sledujte, které strany navrhuji podporovat navyšování platů politikům, soudcům, poslancům a naopak, kdo brání navýšení důchodů seniorům. Těmto skupinám dojde k na-

výšení od 5% do 14%, seniorům ani o 1%. Každý soudný člověk musí uznat, že to je skandální a neomluvitelné.

Dne 1. října bylo 31 seniorů z celé republiky přijato prezidentem Zemanem na hradě. Více jak hodinu jsme měli možnost prodiskutovat problémy, které nás trápí. Rovněž prezident republiky bere tak nízkou valorizaci, která se připravuje, jako urážející pro seniorskou populaci. Slíbil v této věci pomoc v možnostech, které jako prezident má.

Blíží se senátní i komunální volby a není zase tak dlouhá doba do parlamentních voleb. Dobře sledujme, která strana pouze mluví, že chce pro seniory vše dobré, ale ve skutečnosti, když se hlasuje, tak hlasuje proti. Dejme těmto stranám ve volbách svoje jednoznačné ne.

Musím se ještě zmínit o jedné problematice, která se ve Vašich dotazech objevuje. Je to nemožnost jezdit seniorům od určitého věku – 70 let, zdarma na železnici i ve městech.

Tuto otázku také bereme za své a děláme vše, co je v našich silách. Požádáme železniční odbory o pomoc, požádáme ministra dopravy o setkání. Ve věci měst je bohužel věc složitější. Tato problematika je plně v kompetenci zastupitelstev konkrétních měst. Jsou města, kde senioři jezdí zdarma od 65 let (třeba Most), v jiných od 70 let (konkrétně Praha), je to různé. Bohužel ve většině měst nemají senioři slevu žádnou. Zde musíte sami tláčit na svoje zastupitele, aby prosadili ve svých městech patřičné slevy. To přímo navazuje na výše avizované volby do krajů. Nebojte se kandidovat do zastupitelstev. Jen tak, v případě úspěchu, je možnost prosadit bezplatné slevy pro seniory ve vašich městech.

Vážení přátelé, dlouho jsem rozmýšlel, zda napsat tento článek. Situace ale došla tak daleko, že jsem usoudil, že je čas se k problémům, které nás tíží, vyjádřit. Přeji všem plno úspěchů a hodně zdraví do dalších let.

Místopředseda RS ČR, předseda KR ÚK,

**Alois MALÝ ■**

### Dobrý den, všem v redakci.

Patříme k pravidelným čtenářům Doby seniorů a moc Vám za ni děkujeme. Dokáže nejen pobavit, ale také poradit a pomoci, což je v dnešní době poměrně vzácné. S rozpaky jsme přijali změnu na postu šéfredaktora, protože pan Vonderka časopis vedl dlouhou dobu a trochu jsme se báli, abychom nepřišli o to, proč si časopis kupujeme. Dnes, po několika číslech, můžeme konstatovat, že ke změnám sice v obsahu časopisu došlo, ale nejsou vůbec na škodu. Naopak.

Paní šéfredaktorko, je to hezké a jen tak dál! Držíme Vám palce a Dobu seniorů budeme i nadále s klidným svědomím a rádi doporučovat všem známým, protože je to opravdu časopis nás, seniorů. O našich problémech, o našich starostech a opravdu psaný pro nás! Určitě jste připravena i na to, že nepůjde vždy vše snadno, že přijdou i těžké chvíle. Pak si vždy prosím vzpomeňte na to, že práce, kterou děláte, je opravdu záslužná, a že ji čtenáři určitě ocení, i když to mnozí z nich třeba nenapíšu. Tak vydržte, aspoň tak dlouho, jako pan Vonderka!

Těšíme se na další články a držíme Vám palce.

**Jan a Alena BEZOUŠKOVI,**  
Jihlava ■

### Vážení Bezouškovi,

děkuji za slova uznání i povzbuzení. Věřte, že každý takový dopis znamená hodně nejen pro mě, ale pro celý tým, který časopis Doba seniorů připravuje. Snažíme se při jeho plánování a tvorbě zohlednit náměty a tipy Vás, čtenářů, a těší nás, pokud se nám práce daří a Vy jste spokojeni. Doufám, že s námi zůstanete i nadále! Přeju Vám pevné zdraví, hodně štěstí a síly do další (předpokládám, že seniorských) let.

**Lenka DESATOVÁ ■**





**Rada seniorů  
České republiky**  
občanské sdružení

#### PORADNY RS ČR

Sídlo pražské poradny Rady seniorů České republiky je v Domě odborových svazů v Praze 3, nám. W. Churchilla 2. Telefonní spojení: 234 462 073-7. Poradny Rady seniorů ČR jsou i letos pro všechny seniory zdarma.

#### KONTAKTNÍ ÚDAJE

##### REGIONÁLNÍCH PRACOVÍŠTĚ 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.  
Předsedou KRS JCK je Václav Minařík

##### 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  
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 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 domluvejte telefonicky. Vyhnete se nepříjemným situacím, kdy očekávanou pomoc kvůli nepřítomnosti příslušného odborníka nedostanete.

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



Jak slavila své  
kulaté jubileum

**Ivanka Devátá**

Nejen to se dozvíte  
v rozhovoru s touto  
oblíbenou  
spisovatelkou.

Víte, co je to  
**analgosedace?**

Prozradí vám to  
ve svém článku  
Eva Procházková

Rozhodnuto  
by mělo být  
**o valorizaci penzí,**  
seznámíme vás s tím,  
jak který poslanec  
hlasoval!

**Chybět  
nebude**

samozřejmě ani  
oblíbená rubrika  
**Ze života krajů**  
či pravidelné  
**soutěže**

**Další číslo  
vyjde**  
**27. listopadu  
2015**

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: inzerce@dobaseniuru.cz. S redakcí se můžete také spojit prostřednictvím pražské poradny RS ČR. Vydává Rada seniorů ČR (www.rscr.cz). Grafická úprava: Matouš Johanides. Tisk: 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. Nevýžádané texty a fotografie se nevracejí.

# I vás může ohrozit pneumokokový zápal plic

Požádejte svého  
lékaře o vakcínu proti  
pneumokokovým  
infekcím.

## Víte, že...

... věk  
patří k hlavním  
rizikovým faktorům  
**pneumokokových  
zápalů plic.**

... v České  
republice je  
nejvyšší nemocnost  
u pacientů  
ve věku 65 let  
a starších.

... očkování  
vakcínou  
Prevenar 13 vás  
**pomáhá chránit** před  
pneumokokovým  
onemocněním.

Prevenar 13 je registrovaný léčivý přípravek (vakcína), jehož výdej je vázán na lékařský předpis. Prečtěte si, prosím, pečlivě příbalovou informaci. O možnostech očkování se poradte se svým lékařem. Prevenar 13 neposkytuje 100% ochranu proti typům pneumokoka, které vakcína obsahuje a nechrání před typy neobsaženými ve vakcíně či jinými mikroorganismy, které způsobují zápal plic.

*Prevenar 13*

Pneumokoková polysacharidová konjugovaná vakcína (13valentní, adsorbovaná)



Pracujeme společně pro zdravější svět™

Pfizer PFE, spol. s r.o., Stroupežnického 17, 150 00 Praha 5, tel.: +420 283 004 111, fax: +420 251 610 270, [www.pfizer.cz](http://www.pfizer.cz)