

DOBA seniorů

Č. 12 / XVII. ROČNÍK PROSINEC 2021 21 Kč

Cena v předplatném 19 Kč

str. 30
SOUTĚŽ
O PRODUKTY
LABETA

22

TIP NA VÝLET

V Hlinsku
najdete Betlém
po celý rok

04

BABIČKA ROKU 2021

VÍTĚZKOU CELOSTÁTNÍ SOUTĚŽE
SE STALA HELENA SEIDLOVÁ

16

ROZHOVOR MĚSÍCE

Katarína Vlčková
Mecenáška
s křišťálovou duší

25

PRÁVNÍ PORADNA

Jak a kde
zažádat
o příspěvek
na péči

26

ZDRAVÍ

Očkování proti koronaviru není jediné,
které si zaslouží vaši pozornost



VÁŽENÍ A MILÍ SENIOŘI,

v prosincovém čísle Doby seniorů představíme vítězku letošního finále soutěže Babička roku 2021, které se i tentokrát uskutečnilo v Olomouci a ve stručnosti vás akcí provedeme. Velký dík patří všem dámám, které se do této soutěže přihlášily a bojovaly o prvenství, stejně tak jako organizátorům v čele s prezidentkou soutěže Milenou Hesovou, na jejíchž bedrech stála celá organizace této soutěže, a nutno podotknout, že se jí zhostili se ctí.

Rozhovor jsme tentokrát pro vás připravili s lékařkou, mecenáškou a zakladatelkou hned dvou nadací Katarínou Vlčkovou. Na výlet vás vezmeme do Betléma. Nemusíte cestovat nikam daleko, najdete jej totiž v Hlinsku.

Společně s Ministerstvem práce a sociálních věcí vám

představujeme 10 priorit, kterými je třeba se v České republice v souvislosti se stárnutím společnosti zabývat.

Přesto, že světem hýbe pandemie onemocnění covid-19, není to jediná nakažlivá infekční nemoc, která si zaslouží pozornost. Jednou z dalších je i pneumokoková infekce, která dokáže velmi potrápit. Nebezpečná je především pro malé děti a také pro seniory. A co na ni nejlépe platí? Očkování.

Také tentokrát na vás čeká soutěž o produkty Labeta.

Přejeme vám pohodové čtení, příjemnou zábavu u prosincové Doby seniorů a též poklidné prožití svátků vánočních a pevné zdraví!

Jana Pištěková

OBSAH

03 SENIOŘI MĚSÍCE

03 Kaplička díky seniorům

04 BABIČKA ROKU

04 Babičkou roku 2021 je
Helena Seidlová

07 DS AKTUÁLNĚ

07 MPSV představuje 10 priorit, kterými je třeba se v České republice v souvislosti se stárnutím společnosti zabývat

15 DS PŘEDPLATNĚ

31 ADRESÁŘ BEZPLATNÝCH PORADEN DS ČR

08 ZE ŽIVOTA KRAJŮ

- 08 Svaz diabetiků ČR předával ocenění
- 08 Krajský vědomostní kvíz má svého vítěze
- 08 Výlet do Kutné Hory
- 09 SKS volilo nové vedení
- 09 Společenské odpoledne plzeňských seniorů
- 09 Oslavy 40. výročí
- 10 Nejaktivnější seniorské organizace v boji proti covidové pandemii
- 10 Senioři ze Svitav na Vyšehradě
- 10 Tvoření i pochod
- 11 17. listopad v kasárnách Ruzyně
- 11 Třeboňští senioři nezhálají
- 11 Právě teď! zve opět na on-line programy

12 ZE ŽIVOTA SENIORŮ

12 Vnímat svůj byt jako oázu klidu a bezpečí

ROZHOVOR MĚSÍCE



strana 16

14 SERIÁL DS

14 Díl 62. – Smutný osud autora České mše vánoční

16 ROZHOVOR MĚSÍCE

16 Katarína Vlčková

22 TIP NA VÝLET

22 Hlinsko má svůj Betlém po celý rok

24 BEZ ČEKÁRNY

- 24 Bytová poradna
- 25 Právní poradna
- 26 Zdraví

SOUTĚŽE A ZÁBAVA

- 28 Sudoku
- 28 Vtipy
- 29 Křížovka
- 30 Labeta

KAPLIČKA DÍKY SENIORŮM

Mělo to být jedno z mnoha setkání se seniory, s kluby, které jsou sdruženy v Radě seniorů. Na jejím konci mě ale čekalo veliké překvapení...

Z malebného městečka uprostřed lesů a hor jsem mířila dál až do vísky, která nese název Vlčí Hora. Právě tam byl cíl mé cesty – slavnostní vysvěcení kapličky sv. Antonína Paduánského. Pozval mě na něj Václav Hieke, šéf tamního spolku Klubu českých turistů. Počasí se pravda moc nedařilo, ale seniorům, kteří se u kapličky sešli, to nevadilo. Už z dálky byla slyšet hudba a smích, a když jsem dorazila, viděla jsem, že na louce je dobrá stovka účastníků. Že jsou to vesměs aktivní turisté, bylo patrné nejen z oblečení, ale i ze skutečnosti, že mnozí byli i zde vybaveni holemi na nordic walking. Všichni se přišli podívat na výsledek akce, k němuž nemalou měrou přispěli. To jsem se ale dozvěděla až na místě.

Zmíněná kaplička tu stála od roku 1721 celých 250 let. Jenže zub času a ruce nenechavců vykonaly své... Z kapličky po čtvrt tisíciletí zbyla toliko hromada kamení. A možná by tomu tak bylo dosud, kdyby se v roce 2017 nadšenci z Klubu českých turistů v Krásné Lípě nevytasili s nápadem vybudovat kapličku znovu. Jenže od nápadu k realizaci je cesta trnitá a dlouhá, a ne vždy se dobrá myšlenka podaří realizovat.

Nejprve se sháněly všechny možné fotografie, protože ideou bylo vytvořit věrnou repliku původní stavby. Souběžně s tím začali všichni zainteresovaní shánět potřebné finance. Část peněz získali z menších grantů, další prodejem občerstvení, do sbírky přispěli i financemi, které si vydělali prací v lese! Rozumělo se samo sebou, že aby byly náklady co nejnížší, rovněž přiloží ruku k dílu a na stavbě pomohou.

Stavebního projektu se ujal architekt Josef Matyáš, stavbě velel Jan

Douda. Dílo se podařilo dokončit už v roce 2019, ale doba covidová oslavám nepřála, a tak k pomyslné třešničce na dortu – slavnostnímu vysvěcení – došlo až letos.

Dlužno dodat, že kaplička je opravdu krásná. Pokud budete mít do tohoto koutu Čech cestu, zastavte se u ní. Informační tabule umístěná u ní vás navíc seznámí s celou historií stavby a její obnovy.

Všem seniorům a turistům z Krásné Lípě patří velký hold za to, co svou zarpulostí, prací i odhodláním dokázali! Proto jsou to naši seniori měsíce. Václav Hieke ve slavnostní chvíli uvedl, že by rád poděkoval všem, kdo přispěli svou rukou či financemi ke zdaru celého projektu. Všem tedy velké díky!

Lenka Desatová

Foto: autorka





BABIČKOU ROKU 2021 JE HELENA SEIDLOVÁ

Do poslední chvíle sledoval organizační výbor soutěže Babička roku 2021 v čele s prezidentkou Milenou Hesovou zhoršující se pandemickou situací. Musel pracovat s několika variantami konání akce a přizpůsobovat se situaci. Nakonec se mohlo finále jedné z největších letošních akcí Rady seniorů uskutečnit po roční odmlce v Olomouci v pavilonu A na Výstavišti Flora.

Vše se odehrálo za velmi přísných kontrol, bez platného PCR testu, dokladu očkování či prodělané nemoci se do sálu nikdo nedostal. Všichni přítomní navíc, s výjimkou účinkujících, měli po celou dobu nasazené respirátory. Kdo s sebou žádný neměl, dostal jej hned u vchodu spolu s dárky, propagačními materiály, slevou na nákup probiotik pro rostliny značky Weiki a dotazníkem, jehož prostřednictvím organizátoři zjišťují hodnocení akce příchozími a hledají inspiraci na vylepšení. Za jeho vyplnění byly ve hře ceny od společnosti Weiki a roční předplatné časopisu Doba seniorů.

Úderem 13. hodiny pak moderátoři Pavel Novák a Petr Šiška slavnostně zahájili finálové klání. Úvodem prozradili, že o půlnoci bylo ukončeno hlasování pro Babičku sympatie, o kterou se sváděla bitva na sociálních sítích, představili porotu, v níž zasedli například náměstek generálního ředitele

Českých drah Jiří Ješeta, hejtman Zlínského kraje Radim Holíš, I. náměstek hejtmána Olomouckého kraje Ivo Slavotínek, poslanec Jiří Navrátil či ředitelka Výstaviště Flora Eva Fuglíčková. Pozváni byli všichni hejtmani, ale někteří se omluvili a někteří bohužel ani nereagovali.

V publiku nechyběla delegace z Opolského vojvodství a výprava ze Slovenska v čele s místopředsdkyní Valikou Pokornou. Ta navíc přivezla i své účinkující, například taneční skupinu Maja z Bardějova, a také slovenskou Babičku roku 2021 Evu Arvayovou.

ROZHOVOR PLNÝ VTIPU I MERCURY, KTERÝ ROZTLESKAL SÁL

Po tanečním vystoupení seniorek už sál pavilonu sledoval souboj dvanácti dam o titul Babička roku 2021.

V úvodní disciplíně, kterou je rozhovor s moderátorem, jednotlivé



adeptky odpovídaly zejména na otázku, kdo a proč je do soutěže přihlásil, jak se jim líbí a co jim přinesla. Dámy projevíly často značnou pohotovost a smysl pro humor, takže sál tleskal a porota se smála.

Ve 14 hodin pak moderátoři soutěž přerušili a vyzvali přítomné, aby se přidali k pietní akci za zesnulého zpěváka Mira Žbirku. Všichni povstali a na místo minuty ticha vyprovodili symbolicky hvězdu pop-music na její cestě do nebe bouřlivým potleskem. Chvilce,



kdy se dámy připravovaly na volnou disciplínu, zpestřil divákům taneční soubor z Lomnice nad Popelkou. Volná disciplína je vždy přehlídkou umění a kreativity, a ani tentokrát tomu nebylo jinak. Nechyběla recitace vlastních básní, taneční vystoupení, divadelní scénky, ale k vidění byly i vlastní výrobky, třeba obrazy, háčkové šály či sklenění andělíčky. Velmi zaujala paní Anežka Dekanová, která přinesla několik panenek, na něž šije nádherné kroje. Potlesk si vysloužila poté, co zazněla informace, že na jednu akci takových panenek oblékla 490! Sál doslova zvedla ze sedadel a skandovaný potlesk si vysloužila



Jana Tomsová, která nakráčela coby Fredy Mercury, a jak pravil pan hejtmán Holiš, pořádně to rozjela!

S KVĚTINOU PRO DARY

A opět následovalo vystoupení, tentokrát hosté ze Slovenska. Moderátor vyzpovídal slovenskou Babičku roku. Ta si vysloužila velký potlesk i svým zpěvem, kdy bez mikrofonu a bez hudebního doprovodu zazpívala tak, že přítomní užasle zírali.

Babičky se mezitím nachystaly na módní přehlídku, kterou slovem vtipně doprovodili moderátoři.





Každou dámu na jeviště doprovodili a každé dali květinu. Po tomto defilé si finalistky za svou odvahu a statečnost převzaly dárky od partnerů – například od společnosti Hartmann, od Labety, od společnosti Olma. Ceny předávali zástupci společností spolu s poslancem Jiřím Navrátillem a I. náměstkem hejtmana Olomouckého kraje Slavotínkem.

Při pohledu na kupící se dary modelátor poznamenal k přítomnému náměstkovi Českých drah, že bude třeba vypravit zvláštní nákladní vlak, aby babičky s cenami odjely domů.

V této chvíli byla také vyhlášena Babička sympatie. Tou se stala soutěžící

z Jihočeského kraje Emílie Řihová. Při přebírání cen se rozplakala. Dostala týdenní pobyt v hotelu Mas, týdenní pobyt v hotelu Brdy, sadu probiotik pro rostliny značky Weiki a od společnosti Anděl na drátě voucher na chytré hodinky s ročním paušálem zdarma.

TITUL ZŮSTAL POPRVÉ V OLOMOUCI

Soutěžící si mohly oddechnout a napilno měla porota. Zatímco se sčítaly výsledky, pódium opět patřilo doprovodnému programu. A pak už se šlo do finále.

Korunku a šerpu za třetí místo získala Helena Pechočáková z Libereckého kraje, druhé místo přisoudila porota zástupkyni Jihočeského kraje Emílii Řihové. Na pomyslný trůn usedla Helena Seidlová. Dlužno dodat, že kromě dalších cen si odnesla i pobyt na Krétě od společnosti Fantasy Travel a stejně jako obě dámy před ní poukaz na pobyt v hotelu Mas.

Pak k ní přišla na pódium slovenská Babička roku a obě dámy převzaly ještě ceny pro česko-slovenské babičky roku, mimo jiné i osobní kytici od ředitelky Výstaviště Flora či týdenní pobyt v lázních Bardějov, který jim předala slovenská místopředsdkyně Jednoty důchodců Slovensko z Bardějova Anna Petričová. I Eva Arvayová dostala pobyt v hotelu Mas a zájezd od Fantasy Travel, a to do Bulharska. Závěrečné slovo patřilo náměstkovi hejtmana Olomouckého kraje a předsdkyni Rady seniorů Lence Desatové, která poděkovala publiku za oporu i ukázněnost a ocenila zejména práci Mileny Hesové a jejího týmu.

Pak pódium obsadil Vašek Řihák s kapelou Grande Moravia a sál se pomalu vyliďňoval. Program byl u konce. Tak za rok na shledanou!

Rada seniorů ČR děkuje všem partnerům a sponzorům, kteří přispěli k úspěchu akce. Děkuje týmu dobrovolníků za hodiny jejich práce a děkuje také krajské Radě seniorů Olomouckého kraje v čele s předsdkyní Milenou Hesovou.

Lenka Desatová

Foto: Jan Šejba



Projekt je podpořen z dotačního programu Podpora veřejně účelných aktivit seniorských a proseniorských organizací s celostátní působností.



Partneři AKCE

GENERÁLNÍ PARTNER: České dráhy

HLAVNÍ PARTNEŘI: Net4gass, MPSV, Krajská Rada seniorů Olomouckého kraje, Olomoucký kraj, Výstaviště Flora Olomouc, Rada seniorů

DALŠÍ PARTNEŘI: Hotel Mas, Hotel Brdy, Labeta, Anděl na drátě, Age centrum, Senior Pas, Fantasy Travel, KIDSOK, Olma, Zdravotní pojišťovna Ministerstva vnitra, Weiki, Hartmann, Ondrášovka, VideoShot, TV Šlágr, Doba seniorů

MPSV PŘEDSTAVUJE 10 PRIORIT, KTERÝMI JE TŘEBA SE V ČESKÉ REPUBLICE V SOUVISLOSTI SE STÁRNUTÍM SPOLEČNOSTI ZABÝVAT

Dne 13. září 2021 schválila vláda Strategický rámec přípravy na stárnutí společnosti 2021–2025 (dále jen Strategický rámec). Jedná se o strategický materiál, který vypracovalo Ministerstvo práce a sociálních věcí (dále jen MPSV) ve spolupráci s ostatními rezorty, zástupci krajů, neziskových a seniorských organizací a odborníků.

Dokument mapuje sociodemografickou situaci v České republice, kdy podle odhadů bude v roce 2050 téměř jedna třetina obyvatel starší 65 let. Tomuto trendu je třeba přizpůsobit nejen služby a důchodový systém, ale i vnímání seniorů ve společnosti.

DESATERO PŘÍPRAVY NA STÁRNUTÍ SPOLEČNOSTI

Strategický rámec obsahuje Desatero shrnující zásadní oblasti, na které se musíme zaměřit. První z nich a zároveň jednou z nejvíce diskutovaných je zajištění spravedlivých důchodů pro všechny. Důchody se sice v posledních letech valorizovaly nadprůměrně (v roce 2021 přesáhl průměrný důchod 15 tisíc Kč), bohužel i tak to nestačí. V ČR žije stále okolo 14 procent seniorů pod hranicí chudoby. Nejčastěji jsou chudobou zasaženy ženy žijící samy, které „pykají“ nízkým důchodem za léta strávená péčí o děti nebo své blízké. V roce 2019 vznikla na MPSV komise pro spravedlivé důchody, která měla za cíl připravit návrhy na odstranění nespravedlnosti v důchodech a nastavení spravedlnosti.

Byly vytvořeny tři dílčí návrhy (úprava principů a mechanismů důchodového pojištění, dřívější odchod do důchodu pro osoby v rizikových profesích a výchovné). Schválit se ovšem podařil pouze návrh výchovného. Od 1. 1. 2023 dostane každá žena 500 Kč ke svému důchodu za každé vychované dítě. Realizace komplexní důchodové reformy tak zůstává úkolem pro novou vládu.

Senioři dále potřebují dostupné a kvalitní sociální a zdravotní služby. Prioritou je, aby každý senior mohl žít i přes případné zdravotní překážky co nejdéle doma. Měly by tomu být tedy přizpůsobeny i služby (např. terénní pečovatelská služba).

Zároveň bychom měli maximálně ocenit a podporovat finančně i společensky ty, kteří pečují o své blízké. Počet zástupců tzv. neformálních pečujících je aktuálně přes 400 tisíc osob, které se starají o osobu blízkou na „plný úvazek“, a lze předpokládat, že v následujících letech se toto číslo bude zvyšovat. Prioritou je podat pečujícím pomocnou ruku, možnost se poradit, poskytnout jim prostor pro nabrání nových sil a samozřejmě zajistit dostatečnou finanční podporu.

Další důležitou prioritou Desatera je dostupné a bezbariérové bydlení. Bydlení se v dnešní době stává finančně nedostupné pro mnohé zejména ve velkých městech, přičemž senioři jsou jednou z nejvíce zasažených skupin. Kromě vysokých finančních nákladů jsou velmi častým problémem i překážky v obydlí seniora. Jedním ze způsobů řešení mohou být bezbariérové komunitní domy nebo spolubydlení. Zároveň by každý měl již v mladším věku přemýšlet nad případnými bariérami, které bude třeba v budoucnu odstranit, aby se mu jeho domov nestal vězením. Kraje a města by měly diskutovat se svými obyvateli o bariérách vyskytujících se v jejich lokalitě. A tyto bariéry ve veřejném prostoru následně odstraňovat.

Dosud také v České republice nebyla řešena otázka ochrany práv seniorů, zajištění jejich bezpečnosti a boj s ageismem (předsudky vůči stáří a seniorům). Strategický rámec se tedy této otázce podrobně věnuje. Cílem je odstraňování předsudků ve společnosti a posílení sebevědomí seniorů, aby se v takové situaci dokázali bránit nebo věděli, na koho se mohou obrátit.

V souvislosti s prodlužující se délkou života se i doba, kterou travíme v důchodu, stále prodlužuje. Pro za-



chování dobrého duševního i fyzického zdraví bychom měli pečovat o naše zdraví i o vztahy a stále trénovat náš mozek. Aktivní stáří může trávit každý jinak, někdo s vnoučaty nebo na chalupě na rybách, někdo třeba na akcích organizovaných seniorskými spolky. Důležité je zkrátka neustrnout, nevypadnout ze společenského dění a nebát se učit novým věcem.

Prioritou Strategického rámce je také věnovat pozornost oblastem, které je potřeba stárnutí společnosti přizpůsobit, jako je důchodový, zdravotnický systém nebo sociální služby, ale i oblastem, které seniory maximálně podpoří v jejich rozvoji a aktivitách a upozorní na fenomén stárnutí společnosti jako takový.

V pozadí Strategického rámce a jeho Desatera je pak výzva: diskutujte se svými blízkými o stáří. Zjišťujte, jak ho vnímáte vy i oni. Vyvracejte mýty o pasivním stáří a nebojte se říct si o pomoc. Seniořem bude jednou každý z nás a stejně tak, jak jsou odlišní lidé středního věku nebo děti, je rozmanitá i generace seniorů. Podporujeme tedy mezigenerační vztahy již od dětství a budujeme ve společnosti mezigenerační solidaritu a pochopení.

SVAZ DIABETIKŮ ČR PŘEDÁVAL OCENĚNÍ

U příležitosti světového dne diabetu se zástupci Svazu diabetiků ČR sešli v Brožíkově síni Staroměstské radnice v Praze, aby poděkovali za mimořádný přínos v péči o diabetiky. Ocenění bylo připraveno i pro ty, kteří žijí s diabetem již padesát let a jsou příkladem toho, že i s tímto onemocněním se dá dlouho a plnohodnotně žít.

Lenka Desatová

Foto: autorka



KRAJSKÝ VĚDOMOSTNÍ KVÍZ 2021 MÁ SVÉHO VÍTĚZE

21 tříčlenných družstev se ve Stříteži utkalo v soutěži Senior kvíz, kterou pořádá krajská Rada seniorů Moravskoslezského kraje. Deset tematických okruhů s deseti otázkami pečlivě připravil Radim Holeček. Klání přihlížel nejen předseda krajské Rady Pavel Gluc, ale i místní starosta Miroslav Jaworek. Po třech hodinách bylo dobojováno. Třetí místo vybojoval domácí tým, druží skončili nováčci soutěže z Řepiště a na prvním místě Senioři ČR Ostrava 2 ve složení M. Sucháčková, K. Czorniaková a M. Darmovzalová. Ceny pro nejlepší tři týmy věnované také obci Střítež byly tedy předány, všichni účastníci si pak odnesli pamětní list.

Karel Moškoř

Foto: autor



VÝLET DO KUTNÉ HORY

Vedení Rady seniorů Pardubického kraje se snaží systematicky zvyšovat pohybové aktivity svých členů, a to včetně aktivit, které jsou přístupné pro všechny, vycházky či zájezdy za architekturou.

Právě sem patří nedávno pořádaný zájezd do Kutné Hory. Města, které sehrálo významnou roli v hospodářském a mocenském vzestupu Českého království v době vrcholného středověku. Akce se zúčastnilo padesát seniorů z České Třebové, Svitav, Litomyšle, Chrudimi a Pardubic, kteří získali i mnoho informací o historii.

Vladimír Berounský

Foto: autor



SKS VOLILO NOVÉ VEDENÍ

Jedna z členských organizací RS ČR – Sdružení křesťanských seniorů, volilo nové vedení. Členskou schůzi pozdravil prostřednictvím videozáznamu předseda KDU-ČSL Marián Jurečka, cestu do Prahy vážil i Peter Mach, předseda Združenia kresťanských seniorov ze Slovenska, který k přítomným rovněž promluvil. Nechyběla ani předsedkyně RS ČR Ing. Lenka Desatová či poslankyně Nina Nováková.

Volby celého výboru i funkcioná-

řů proběhly hladce – všichni přítomní byli pro. Funkci předsedkyně obhájila doc. Ing. Lidmila Němcová, místopředsedy pro následující čtyři roky jsou Ing. Karel Tomek a Jaroslav Hulák. Na závěr pak staronová předsedkyně mimo jiné představila i Sborník Sdružení křesťanských seniorů 2001 až 2021, který organizace vydala u příležitosti svého jubilea.

Lenka Desatová

Foto: autorka



SPOLEČENSKÉ ODPOLEDNE PLZEŇSKÝCH SENIORŮ

Rada seniorů Plzeňského kraje uspořádala za zprísněných bezpečnostních opatření v sále restaurace Alfa společenské odpoledne, na které si našlo cestu 150 seniorů. Přítomné přivítal předseda krajské Rady seniorů Plzeňského kraje Miloslav Hora. Byl mezi nimi i čestný předseda RS ČR Zdeněk Pernes, který předal čestnému předsedovi krajské Rady Leoši Johecovi pamětní list za dlouholetou obětavou činnost v seniorském hnutí.

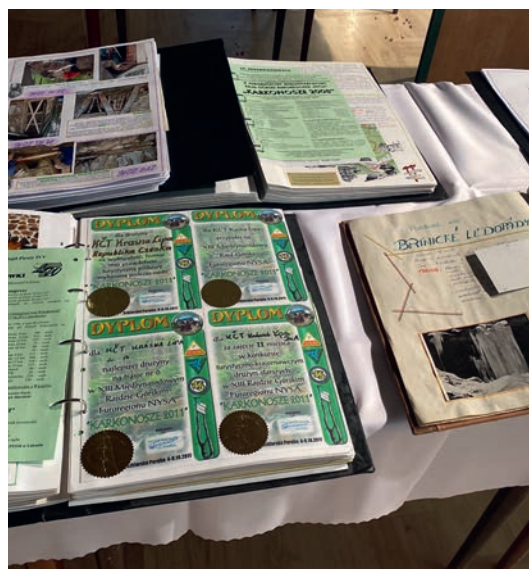
Poté následoval kulturní program, ve kterém mohli diváci zhlédnout předtančení souborů Dobřanské bábiniky a Hradecké kopretiny, a dále vtipnou scénku s tancem Stáni Adamcové z Rady seniorů města Plzně. Po nich se o pohodu staralo duo hudebníka Václava Žákovce se zpěvačkou Annou Volínovou.

Karel Knap

Foto: autor



OSLAVY 40. VÝROČÍ



Klub českých turistů z Krásné Lípy oslavil 40 let své existence. V zaplněném sále místního kina vyslechli přítomní informaci šéfa klubu Václava Hieheho o tom, co všechno se za onu dlouhou dobu událo. Úctyhodný výčet aktivit, k nimž patří nejen ty turistické, doprovázelo promítání starých snímků. Plánovaly se i akce další, mimo jiné vysazení pamětního stromku právě u příležitosti 40 let existence klubu. Účastníky postupně pozdravili PaedDr. Jan

Eichler, ředitel DDM a Kulturního střediska v Ústí nad Labem, který s klubem dlouhodobě spolupracuje, předseda Klubu českých turistů Mgr. Vratislav Chvátal, předsedkyně Rady seniorů ČR Ing. Lenka Desatová i senátor Zbyněk Linhart. Se zdravíci vystoupily delegace z Polska a Německa, po nich si slovo vzaly i další organizace, zejména proto, aby poděkovaly současnému vedení.

Po oficiální části a společném fotu na památku byla připravena zábava se zpěvem a tancem.

Lenka Desatová

Foto: autorka

NEJAKTIVNĚJŠÍ SENIORSKÉ ORGANIZACE V BOJI PROTI COVIDOVÉ PANDEMII

Takový název měla kampaň, kterou vyhlásila v roce 2021 krajská Rada seniorů Moravskoslezského kraje, hodnotilo se přitom období březen 2020 až srpen 2021. Výsledky pak vyhlásila v rámci programu Setkání seniorů Moravskoslezského kraje v Českém Těšíně. Mezi oceněnými byly organizace Senior klub Bohumín, Aktivní senioři Bruntál, organizace Sousedé 55 Pišť, organizace OROS Ostrava – klub Jiříčky, KKC MSK spolku Seniors, Krajské sdružení hasičů MSK a Integrovaný záchranný systém MSK. Tyto organizace zapojily do protiepidemické činnosti desítky svých členů, kteří dohromady odpracovali nezištně stovky hodin šitím roušek, obstaráváním nákupů pro potřebné, zabezpečením rozvozu stravy a jiných potřebných věcí a došlo i na dárcovství krve a plazmy. Všechny organizace dostaly od krajské Rady plakety, nicméně díky patří nejen jim, ale všem, kteří přiložili ruku k dílu, ale nevyhráli nebo se do kampaně ani nepřihlásili.

Pavel Gluc

Foto: autor



SENIORŮ ZE SVITAV NA VYŠEHRADE



Členská organizace Rady seniorů Pardubického kraje ze Svitav získala v roce 2020 v soutěži o nejlepší klub seniorů roku, kterou vyhlašuje Sen-

z nejslavnějších a také nejkrásnějších míst Prahy – citadelu na Vyšehradě. Pro milovníky pražských památek a zajímavostí, legend a po-

Sen, třetí místo a krom jiných ocenění dostala i příspěvek 20 tisíc Kč. Vedení klubu se souhlasem členské základny rozhodlo, že spolu s Radou seniorů Pardubického kraje uspořádá poznávací zájezd na jedno

věstí a ovšem také historie známé i méně známé je to opravdu ideální místo. Pro seniory našeho kraje překvapivě nově objevované. Navštívili jsme také proslulý vyšehradský hřbitov s nádhernými arkádami, mimořádnou sochařskou výzdobou mnoha náhrobků od slavných sochařů i malířů a s památným Slavínem.

Vyšehrad je pro nás skutečné magické místo se slavnou historií, obrovským významem pro vytvoření a vybudování českého státu, a to vše jsme si zde připomněli.

Vladimír Berounský

Foto: autor

TVOŘENÍ I POCHOD

Ani strakonické senioři v uplynulém období nezaháleli. Nejprve se sešli na pravidelném kreativním tvoření, na němž si přítomné dámy vyzkoušely techniku macramé, již vyráběly pod vedením lektorky Marcely Novákové andělíčky. Posléze se jako již

tradičně Svaz diabetiků Strakonice připojil ke Světovému dni diabetu, a to pochodem proti diabetu.

Marcela Štveráková

Foto: autorka



17. LISTOPAD V KASÁRNÁCH RUZYNĚ

Zatímco politické špičky se ten den střídaly na Národní třídě, členské organizace Rady seniorů ČR uspořádaly pietní vzpomínkovou akci 17. listopad 1939–1941 „Nezapomeneme“ u pomníku v prostorách kasáren Ruzyně. Podílel se na ní Český svaz bojovníků za svobodu, Sdružení vojenských a válečných veteránů, Sdružení domácího odboje a partyzánů, Sdružení českého národního povstání a Kruh občanů vyhnaných v r. 1938 z pohraničí. Akce se uskutecnila za podpory Ministerstva obrany a kromě zástupců zmíněných organizací na ni přišli i poslanci SPD Tomio Okamura a Jiří Kobza.



V projevech zaznělo, že letošní Mezinárodní den studentstva je významnější o to, že uplynulo právě 80 let od jeho ustavení v Londýně mezinárodní studentskou radou. Připomněla se jména studentů českých vysokých škol, kteří byli nacisty zatčeni v noci na 17. listopad a posléze popraveni, hovořilo se i o 1200 studentech zavlčených do koncentračního tábora Sachsenhausen. Předseda ČSBS Jaroslav Vodička vzpomněl, že jeho organizace usilovala dlouhé roky o to, aby se Mezinárodní den

studentstva vrátil do českého kalendáře. Nakonec se podařilo a poslanci a senátoři Den boje za svobodu a demokracii a Mezinárodní den studentstva (1939/1989) odhlasovali. Velké díky patří paní poslankyni Válkové, která nám slíbila pomoc a skutečně se velmi angažovala. Takto bojuje náš Svaz bojovníků za svobodu i v jiných otázkách našich odbojových tradic a tím plní své poslání.

Lenka Desatová

Foto: autorka

TŘEBOŇŠTÍ SENIOŘI NEZAHÁLEJÍ

Slušnou porci vzdělávacích i poznávacích aktivit absolvovali třeboňští senioři. V KKC Roháč se sešli na přednášce o zdravotních problémech, vypravili se na výlet na hrad Roštejn a zavítali i do zoo v Jihlavě. Na své si přišli i milovníci kultury. V programu nechybělo ani divadelní představení

Charleyova teta ve Stráži nad Nežárkou. To, z čeho mají v Třeboni největší radost, je zájem seniorské veřejnosti o členství v jejich organizaci.

Marta Weberová

Foto: autorka



Právě teď! zve opět na on-line programy

► Členská organizace Rady seniorů Právě teď! o.p.s. zve opět na své on-line kurzy. Bez ohledu na pandemickou situaci je spustila už v říjnu a bude v nich pokračovat minimálně do března. Nabídku aktuálních programů najdete na <https://pravetedops.cz/>.

VNÍMAT SVŮJ BYT JAKO OÁZU KLIDU A BEZPEČÍ

Byt pro seniora by měl být upravený tak, aby splňoval základní podmínky bezpečného a komfortního bydlení, zejména pokud jde o člověka se sníženou pohyblivostí či zdravotními komplikacemi omezujícími jeho soběstačnost. Společnost Heimstaden, největší soukromý poskytovatel nájemního bydlení v ČR, seniorům nabízí nejen jistotu stabilního bydlení, ale především skutečný domov. Dokáže být přizpůsobit potřebám seniorů s ohledem na zdravotní stav tak, aby mohli nadále žít ve známém prostředí.

„Do vybraných bytů instalujeme základní prvky, které jsou nepostradatelnými pomocníky v běžném životě seniora, jako např. bezpečnostní madla, sedáky do vany nebo bezpečnostní řetízky u vstupních dveří do bytu. Dále zajišťujeme bezbariérové řešení bytů odstraněním prahů u dveří, instalujeme dvířka do vany nebo provádíme i rozsáhlejší stavební úpravy, které přispějí k důstojnému bydlení,“ říká Karina Vališová, ředitelka klientských služeb společnosti Heimstaden.

Pro seniory je výhodné bydlet v bytech Heimstaden i proto, že společ-

nost se jim snaží být nápomocná nejen při řešení otázky bydlení. Snaží se o to, aby byla partnerem a průvodcem krásným obdobím podzimu života, prostřednictvím komunitních center zprostředkovává zába-
vu, vzdělání a společenské vyžití. A právě dvě z celkem tří Heimstaden podporovaných komunitních center oslavila na konci října své výročí založení – havířovské Multigenerační centrum Lučina funguje již čtyři roky a Archa v Ostravě-Porubě ještě o dva roky déle.

Heimstaden má také snahu pomoci

v nelehkých životních situacích, do kterých se lidé v pokročilém věku mohou dostat. Tak například kromě individuálních úprav jednotlivých bytů připravuje pro klienty, kteří překročili hranici 60. roku života, pilotní projekt ve vybraných domech v klidné části Havířova-Šumbarku. Tyto domy budou vybaveny novými, prostornými výtahy, upravenými a zařízenými byty o dispozici 1 + kk a budou v nich poskytovány vybrané služby. Oblíbená a velmi vyhledávaná služba Senior asistent je určena seniorům a osobám se zdravotním ome-





žením bydlícím v bytech Heimstaden, kteří si již nejsou schopni zajistit své potřeby sami nebo potřebují pomoc v tíživé situaci. Senior asistent neplní přímou funkci pečovatelské nebo sociální služby, ale zdarma zprostředkuje adekvátní pomoc podle potřeb a přání klientů.

Život přináší různé situace a může se stát, že senioři zůstanou bydlet úplně sami. V bytech Heimstaden mají možnost nechat si zprostředkovat služby, díky kterým se budou cítit bezpečněji a jejich příbuzní budou mít přehled o tom, co se s nimi právě děje, aby mohli včas zasáhnout i v případě potřeby rychlé a naléhavé pomoci. Takovou službou je například Anděl na drátě zajišťující maximální pocit bezpečí a jistoty přímo v bytě klienta, který se obává o svou bezpečnost z důvodu opakovaných pádů, kolapsových stavů, srdečních potíží apod. Princip služby spočívá v tom, že klient má v dosahu malé elektronické zařízení v podobě hodinek nebo přívěsku. Při stisknutí tlačítka se ozve hlas operátora, který po vyhodnocení situace zvolí další postup pomoci. I bez stisknutí tlačítka dokáže zařízení rozpoznat nestan-

dardní situaci, např. že klient upadl či vykazuje děletrvajících nehybnost, a upozornit na ni. Přístroj určí sám i místo, kde se klient nachází.

Pomoci může i projekt ochrany seniorů Moravskoslezského kraje IN.F.Obálka, který slouží k předání údajů o zdravotním stavu, užíváních lécích, kontaktech na příbuzné či blízké v případě, že se senior v domácnosti ocitne v nebezpečí či ohrožení

života. Jako místo uložení a snadného nalezení obálky byla zvolena lednice, na niž se umístí magnetka nebo samolepka. Využití obálky nemusí sloužit pouze osamělým seniorům.

Společnost Heimstaden svou společenskou odpovědnost výrazně cílí do oblasti bydlení seniorů. Snaží se, aby bylo bezpečné, přátelské, aby se cítili ve svém bytě opravdu doma a vnímali ho jako oázu klidu a bezpečí.



Smutný osud autora České mše vánoční

K tradičním Vánocům patří u nás nejen smažená ryba s bramborovým salátem, vánoční cukroví, zvyky i zpěv vánočních koled. Jednou z nejznámějších je Česká mše vánoční Hej, mistře, jejímž autorem je Jakub Jan Ryba.

Jakub Jan Ryba se narodil 26. října 1765 v Přesticích. Už od útlého dětství miloval hudbu, která ho pak provázela celým životem. Pocházel ze skromných rodinných poměrů, jeho otec, který byl venkovský podučitel a sám hrál na varhany, se snažil k hudbě vést i svého syna a rozvíjet tím jeho hudební nadání. V Praze studoval gymnázium, ale na naléhání svého otce absolvoval roku 1785 učitelský kurz a měl se hlásit o místo v Nepomuku. To nevyšlo a otec jej poslal do Mníšku pod Brdy, kde se stal pomocným učitelem. Po dvou letech odešel za kantořinou do Rožmitálu pod Třemšínem. Zde zůstal až do konce svého života. Rožmitál patřil do chudého kraje, kde se příliš nedařilo zemědělství ani řemeslům. Ani děti do venkovské školy nechodilo mnoho. Ryba ale svým přístupem ke vzdělávání přilákal do školy další ratolesti. Založil školní knihovnu se svazky v českém i německém jazyce.

VARHANÍK I TVŮRCE UKOLÉBAVEK

Na svou dobu to byl velmi činný a pokrokově smýšlející člověk. Kromě kantořiny pracoval ve Starém Rožmitále ve farním kostele Povýšení sv. Kříže jako regenschori neboli ředitel kůru a varhaník. Skládal kompozice pro mše a další duchovní skladby. Jeho perem vzniklo přes 1300 skladeb, některé z nich jsou věnovány právě času vánočnímu. Je autorem

hudby pro varhany, orchestrálních skladeb či komorní hudby. Ne všechny skladby se však do současnosti dochovaly. Vyučoval zpěv, hře na varhany, klavír, housle, violu, violoncello, flétnu, klarinet a lesní roh, aby měl v kostele dost zpěváků a hudebníků. Sám hru na zmíněné hudební nástroje ovládal, nejraději měl housle a varhany. Kromě tvorby duchovních písní psal i písně pro děti včetně ukolébavek. Možná je zpíval i svým dětem. Narodilo se mu jich dvanáct, z nichž sedm přežilo.

Byl velmi vzdělaný, uměl několik světových jazyků – němčinu, francouzštinu, latinu, řečtinu i italštinu. Zhlédl se ve francouzských osvícenských básnících Voltairovi a Rousseauovi, šířil kolem sebe osvícenství a snažil se o znovuzkříšení jazyka českého. Jeho snahám se ale v okolí

nedostávalo velkého zájmu, což jej velmi trápilo. Coby venkovský učitel neměl mnoho peněz, ale na uživení rodiny to tehdy vystačilo. Ač by se mohlo zdát, že byl v Rožmitále spokojený, úplně pravda to nebyla. Řada rodičů nesouhlasila s jeho aktivním přístupem k výuce, míval s nimi neshody, nelíbilo se jim, že je na děti někdy moc přísný. Po jednom pokárání sládkova syna ve škole mu byl dokonce odepřen příděl piva, který byl součástí jeho deputátu.

SKLADBA HEJ, MISTŘE! PŘEDBĚHLA SVOU DOBU

I když to v té době nebylo zvykem, některé své náboženské písně psal v českém jazyce. Nejinak tomu bylo v případě jeho nejslavnější církevní skladby pojednávající o zvěstování Kristova narození a příchodu pastýřů



k jesličkám, České mše vánoční Hej, mistr!e!, kterou sepsal roku 1796. Na svou dobu je poměrně melodická a veselá. Že bude mít právě tato skladba mezinárodní úspěch, Ryba netušil. Svému dílu ani nepřikládal velkého významu. V zápiscích, které si o své tvorbě vedl, se o něm zmiňuje jen okrajově. Bohužel se nedochoval notový originál, a tak v průběhu let skladba prošla mírnými úpravami.

Ke stáru začal být Ryba více nemocný, unavený, vyčerpaný. Trpěl depresemi, míval pocity zoufalství i beznaděje. Sám se rozhodl ukončit svůj život. Stalo se tak 8. dubna 1815, kdy spáchal sebevraždu. Pod kopcem Štěrbina v blízkosti vísky Voltuš u Rožmitálu pod Třemšínem si britvou prořízl krční tepny. Na tomto místě nejprve dělníci postavili kamenný křížek k uctění jeho památky, později zde vznikla kamenná mohyla s jeho portrétem a datem úmrtí. Jako sebevrah byl pochován bez obřadu na morovém hřbitově, po čtyřiceti le-

EXTRA INFO

ROŽMITÁL NA RYBU
NEZAPOMNĚL

Uznání se mu dostalo až dlouho po jeho smrti. V současnosti nese jeho jméno Základní škola v Rožmitále pod Třemšínem, pojmenovaná je po něm i základní umělecká škola. Svou expozici má i v místním Podbrdském muzeu. A navíc jeho nejznámější skladba Česká mše vánoční se již řadu let hraje vždy o Vánocích po celém světě. Na zdi kostela sv. Jana Nepomuckého na náměstí v Rožmitále pod Třemšínem lze nalézt pamětní desku věnovanou právě Jakubu Janu Rybovi.

tech byly jeho ostatky přeneseny na rožmitálský hřbitov farního kostela Povýšení sv. Kříže.

Jaké skutečnosti jej vedly k rozhodnutí provést takový čin, se dosud přesně neví. Určitou roli mohl sehrát

negativní vliv napoleonských válek, když jejich následkem roku 1811 byl v rakouské monarchii vyhlášen státní bankrot. Příjmy venkovského učitele nestačily pokrýt rodinné výdaje na živobytí, což Rybu trápilo, a navíc jeho dospívající synové měli jít na studia.

MOHLY ZA TO VARHANY?

V příbramském státním okresním archivu se našel dokument ze 7. dubna 1815 týkající se fary v Rožmitálu o předběžném rozpočtu opravy rožmitálských varhan. Varhany byly Rybovi známé, hrával na nich a o jejich špatném stavu věděl. Protokol na jejich opravu podepsal přítomný varhanář Nolli, ale farář již ne. A tak zřejmě z oprav sešlo, neobjevuje se o nich zmínka ani v dochovaných dokumentech z dalších let. Stav neopravených vrzajících varhan se prý též mohl nepříznivě podepsat na jeho psychickém stavu.

Jana Pištěková

ELEKTRONICKÉ PŘEDPLATNÉ

Elektronické předplatné objednávejte na dobaseniour@rscr.cz, na mail s dotazem vám budou zaslány fakturační údaje a po připsání platby vám bude odesílána Doba seniorů elektronicky.

► CELOROČNÍ

12 VYDÁNÍ
10 KČ / VYDÁNÍ
CENA CELKEM 120 KČ

► PŮLROČNÍ

6 VYDÁNÍ
13 KČ / VYDÁNÍ
CENA CELKEM 78 KČ

► JEDNOTLIVÁ
VYDÁNÍ

15 KČ / VYDÁNÍ



DOBA
seniorů

OBJEDNÁVKOVÝ KUPON

Roční předplatné 228 Kč / Cena za kus jen 19 Kč

Objednávací ☐

Předplatné formou dárku ☐

složenkou odeslat na adresu odesílatele objednávky

DOBU SENIORŮ objednáвам od čísla (včetně) ☐

ZPŮSOB PLATBY

☐ složenkou

☐ SIPO: spořovací č.

☐ fakturou: IČO/DIČ

☐ bank. převodem č.ú.

podpis:

jméno:

příjmení:

ulice:

číslo popisné:

město:

PSČ:

telefon:

e-mail:

Objednávkový kupon vystřihněte nebo okopírujte a zašlete na adresu Digital-ICT, spol. s r. o., Do Čertous 2622/14, 193 00 Praha 9. Pokud budete objednávku posílat v obálce, připište pod adresu příjemce heslo „Předplatné Doby seniorů“. Obratem dostanete složenku, kterou předplatné uhradíte. Můžete využít i bankovní převod – peníze v takovém případě odešlete na konto, které je uvedeno na složence, a jako váš variabilní symbol (VS) uveďte ten, který rovněž najdete na složence. Pokud objednávejte předplatné úplně poprvé a neznáte číslo konta ani VS a chcete platit bezhotovostním převodem, zavolejte do zákaznického centra Digital ICT, s. r. o. (tel.: 234 092 851), kde vám potřebné údaje rádi sdělí. Dotázat se můžete i prostřednictvím e-mailu: dobaseniour@predplatne.cz. Předplatným můžete udělat radost i svým blízkým či přátelům.

A portrait of Katarína Vlčková, a woman with long dark hair, wearing a dark blue dress with a black belt featuring a large gold buckle. She is standing with her hands on her hips, smiling slightly. The background is a soft-focus image of large, light-colored flowers.

KATARÍNA VLČKOVÁ

MECENÁŠKA S KŘIŠŤÁLOVOU DUŠÍ

Donedávna byl širší veřejnosti známější její manžel Ondřej Vlček (44), generální ředitel globálního lídra v oboru kyberbezpečnosti – antivirové firmy AVAST, na 79. místě z nejbohatších Čechů. Letošním březnem se to změnilo. Oba manželé na sebe strhli mediální pozornost společným založením Nadace rodiny Vlčkových: do nadace totiž vložili částku, která v charitativních aktivitách Česka nemá obdobu – neuvěřitelných 1,5 miliardy korun, a to s dechberoucím posláním pomoci nevyléčitelně nemocným dětem a jejich rodinám. Konkrétní péči by mělo umožnit paliativní centrum, které se chystají otevřít v empírovém zámečku Cibulka v Praze 6 po postupné rekonstrukci.

Mají také úžasné ohlasy na svou společnou nadaci Zlatá rybka, kterou založili ve větší mediální tichosti už v roce 2015. Ta se soustředí na plnění přání dětem s život ohrožujícím onemocněním a za dobu svého působení rozsvítila oči radostí více než 700 dětem.

Je fascinující, že Katarína Vlčková (41), vystudovaná lékařka, mecenáška, manželka a maminka, k tomu všemu svou vlastní profesí chápe jako poslání. S každodenním nasazením pracuje v mobilním domácím hospici Cesta domů, kde se starají o potřebné lidi na sklonku života. Katarína Vlčková je neobyčejně charizmatická a její osobní příběh a zpověď jsou strhující.

JAKÉ BYLY MILNÍKY VAŠEHO ŽIVOTA?

Samozřejmě že v životě jsou události a mezníky, které náš život posouvají a ovlivňují: škola, studium na vysoké škole a její ukončení, první zaměstnání, partnerský vztah a svatba, narození dětí, práce, prostě situace, kterými prochází v životě většina z nás a které nám život naplňují. Úspěchy i neúspěchy, malé i velké kroky do života patří a my se s nimi vyrovnáváme a potýkáme každý po svém. Se založením rodinné nadace se opravdu stalo v mém životě něco mimořádně důležitého, ale patří to mezi ostatní věci, které mě inspirují a postupně přispívají k tomu, abych byla spokojená a získala pocit skutečného naplnění.

Navíc si myslím, že na tom důležitém mám menší zásluhy já sama než okolnosti. Lidé, které potkávám, mé zázemí, samozřejmě i kus štěstí. K mé vnitřní snaze vnímat lidi a jejich osudy a k otázkám, jak pomoci, mě vedlo a vede rodinné zázemí. V dětství a dospívání moje maminka a potom manžel a rodina. Ale i zkušenosti blízkých lidí kolem mě, se kterými se stýkám a pracuji. Už od dětství jsem si říkala, že sice mohu snít o tom, co přesně chci, ale většinou se to jen tak nestane. Že o to důležité je třeba usilovat, ale stane se to většinou ve chvíli, kdy to člověk nečeká. A já věřím tomu, že v tu správnou chvíli.

Prostě jsem dospěla k tomu, že důležité, co si vysníme, se nestane hned a přesně tak, jak si to přejeme, ale stane se to obvykle jindy. To, co je důležité pro člověka nebo co nám může život ulehčit a učinit nás spokojenými, je jít otevřeně životem, pozorovat všechno kolem sebe, dokázat to přijmout a nechat se tím posílit či vnitřně obohatit. Ono si nás to dobré najde, pořád se mi to potvrzuje. V podstatě na své cestě potkávám úžasné lidi, kteří zapadnou do mého života a dají mu smysl. Mohla bych hovořit o štěstí, které mám, ale je mi třeba jít trochu naproti. Umět ho najít a přijmout.

**VY JE SVOU ENERGIÍ NEPOCHYBNĚ
PŘITAHUJETE. JAKÁ BYLA CESTA**



KATARÍNY JAKO DÍVKY A JAK MOC SE ZMĚNILA V DOSPĚLOSTI PO SETKÁNÍ S MLADÝM MUŽEM, STUDENTEM ONDŘEJEM, ZA NĚJŽ JSTE SE PROVDALA?

Pro mě byla vždy rozhodující schopnost otevřeně a s pochopením přijímat všechny lidi, které člověk v životě potkává. Jako podněty a zároveň jako impulzy k zamyšlení. Mám tendenci si budovat blízké vztahy s lidmi mně příjemnými a pro můj život a práci podnětnými. Vlastně by se dalo říct, že potřebuji mít někoho pevně u sebe. Od rodičů jsem se posunula k manželovi a chci být obdobnou oporou svým dětem. Pevné vztahy nacházím i v práci, v okruhu spolupracovníků. Řekla bych, že těch důležitých vztahů nemám moc, ale jsou hodně spolehlivé. Takový okruh lidí je pro mě velkým životním štěstím.

Pravda také je, že jsem si mnohokrát říkala, když šlo v mém životě vše hladce – na vysoké škole, když jsme čekali děti, když jsme začali mít víc peněz, když jsme zakládali Zlatou rybku, že někdy musí přijít problémy a překážky, že prostě není možné, abych měla takové štěstí, že se napoprvé dostanu na školu, tu dokončím v tom správném čase, že najdu ideálního partnera hned napoprvé, že budeme mít zdravé děti. Stále jsem tak trochu čekala, co se stane, kdy to štěstí skončí, co nás čeká za tragédií. Ne že bych to chtěla přivolávat, spíš cítím velkou vděčnost, že nám je stále shůry dáвано.

A nemyslím si, že je to moje zásluha. Když jsem potkala svého budoucího manžela ještě na gymnáziu, on byl vysokoškolák, byla to prostě láska na první pohled, navíc první láska. My jsme do toho šli úplně celým srdcem,

stále jsme chtěli být spolu. A moje maminka si s tím naším štěstím dělala trochu starost. Tenkrát jsem tomu vůbec nerozuměla, teď už vím, co tím myslela. Když jsme po třech letech vztahu plánovali svatbu, byla z toho nejistá, protože jsem neměla jinou vztahovou zkušenost. Měla jsem jí to trošku za zlé, já si byla naprosto jistá, že nikoho jiného pro sebe nechci. Samozřejmě dnes s vědomím a znalostí našeho čtyřiašestiletého společného vztahu přichází také chvíle, kdy si člověk zpětně uvědomí, jak se vztah vyvíjí a proměňuje. A začínám si uvědomovat, o čem maminka mluvila, že člověk je formován jak rodinou, tak prací a okolím, svými blízkými, přáteli, kamarády, spolupracovníky.

JAK TO BYLO S VAŠÍ INTUICÍ?

VNÍMALA JSTE, ŽE JSTE POTKALA INTELIGENTNÍHO A PRACOVITÉHO MUŽE, KTERÝ S VÁMI BUDE UMĚT VYTVOŘIT A ZABEZPEČIT RODINU?

Nepřemýšlela jsem nijak nad tím, jestli bude úspěšný. Pro mě bylo důležité, že jsem měla ve svého partnera naprostou důvěru. Byl o dva a kousek roku starší a mně přišlo, že je o hodně dospělejší než já, což se mi líbilo, protože mám potřebu mít nad sebou autoritu. Sama sebe považuji občas za nejistou a velmi mi imponovalo, že on byl a stále je přemýšlivý, inteligentní a rozhodný. Tím mi dával jistotu. Původně jsme si představovali, že budeme žít někde v poklidu na horách, vůbec jsme nepřemýšleli nad penězi jako o cíli života a práce, natož že jich budeme mít hodně. Důležité pro mě bylo, že můj partner a manžel ví, co chce a co je dobré. Vytáhl mě z domova do světa. Jezdili jsme hodně do hor na turistiku, řadu věcí jsem s ním poznala a hodně nového mě naučil. Například jsme s batohem cestovali po Rumunsku a Itálii. Tehdy jsem pochopila, že se na něj mohu ve všem a úplně spolehnout. Maminka byla hrůzou bez sebe (pro nepamětníky: mobily nebyly). Odjeli jsme vlakem s batohem na zádech a přijeli jsme až za měsíc. Prostě jsem věděla, že s tímhle člověkem jsem naprosto v bezpečí. Přesně věděl v těch svých jedenadvaceti letech, jak a co má zajistit, kde budeme

spát, jak pojedeme, kudy pojedeme, prostě byl a je pro mě jistotou.

JEŠTĚ SE VRÁTÍME K VAŠÍ PROFESI, VĚDĚLA JSTE, ŽE VÁS LÁKÁ LÉKAŘSTVÍ?

Já vlastně v dětství vůbec nechtěla být lékařkou, chtěla jsem pracovat s dětmi jako učitelka a pak zdravotní sestra. Rodiče mě ale přesvědčili, že mám jít na gymnázium a tam se ještě můžu rozhodnout. A v té cestě jít na medicínu zase měl velkou roli můj manžel, protože my jsme se potkali, když jsem byla ve čtvrtáku a měla jsem se rozhodovat, na kterou vysokou školu jít. Protože Ondřej je člověk, který má rád strmější cesty a neleká se velkých cílů, rád zdolává překážky, motivoval mě a povzbuzoval, abych šla na medicínu. Říkali jsme si, že když půjdu na medicínu, mohu i tak dělat učitelku ve školce, kdybych nechtěla být lékařkou.

Pro jaký obor se rozhodnout nebylo už tak těžké, protože pro paliativní medicínu jsem se nadchla už v prvéku, když byla Ondřejova maminka v lůžkovém hospici. Pamatuji si, že když jsem se učila na zkoušku z anatomie a jezdila jsem za ní, měla jsem krásnou možnost ji poznat, i když už na poslední chvíli. Tehdy mě napadlo, že práce paliativního lékaře by mě mohla naplňovat. Je v ní hodně toho vztahového a obecně lidského, mnohem víc než u jiných oborů medicíny.

„JSOU TO V PODSTATĚ VZTAHY MEZI LIDMI, KTERÉ DÁVAJÍ ŽIVOTU SMYSL,“ ZACITUJI – PROTO SCHOPNOST ROZDÁVAT RADOST A UMĚT SE VCÍTIT DO POCITŮ DRUHÝCH OSOB MŮŽE BÝT PLNĚ SMYSLUPLNÁ ČINNOST.

Souhlasím, ale myslím si, že k tomu člověk musí mít nejen zájem, ale i určitý dar. Není to něco, co se člověk naučí, ale v čem se najde. Naplnění ve vztazích a v blízkosti k lidem. Setkání s paliativní medicínou mi dalo možnost se v profesi cítit dobře a smysluplně.

VE VELMI MLADÉM VĚKU JSTE SE SPOLU S MANŽELEM ZAPOJILA DO CHARITATIVNÍ ČINNOSTI, NEJPRVE V NADACI ZLATÁ RYBKÁ, JEŽ

PLNÍ JEDINEČNÁ PŘÁNÍ DĚTEM. V TOMTO ROCE JSTE ZAČALI BUDOVAT VELKORYSÝM DAREM NADACI RODINY VLČKOVÝCH SE ZÁMĚREM POMOCI NEVYLÉČITELNĚ NEMOCNÝM DĚTEM A JEJICH RODINÁM. SAMA DENNODENNĚ NABÍZÍTE SVOU LÉKAŘSKOU ODBORNOST A PÉČI POTŘEBNÝM LIDEM NA SKLONKU ŽIVOTA V CESTĚ DOMŮ. PROČ?

Myslím, že to je proto, že mě tam životní cesta zavedla a já to přijala, protože mě to naplňuje a dává mi to smysl. Považuji to svým způsobem za dar. Tíha té práce, zejména emoční, mě nezraňuje ani nevadí, i když mě často vnitřně zasáhne. Snažím se lidem co nejvíc ulevit v situaci, kterou nejde změnit a bývá často velmi tíživá. Ale být u lidí v té jejich křehkosti je často čest a dar, který přede mě život postavil a je i pro můj život důležitý. A není to tak, že by mi těžké situace zabránily žít spokojeně a radostně, ale spíš naopak. Vlastně můj život obohacují a prohlubují.

ZAČALI JSTE S MANŽELEM S CHARITOU VELICE MLADÍ, TO JE DOST NEOBVYKLÉ, VE SVĚTĚ SE DONÁTORÝ STÁVAJÍ BOHATÍ LIDÉ VĚTŠINOU V POKROČILEJŠÍM VĚKU. ČÍM TO JE, ŽE JSTE V TOM NAŠLI SPOLEČNĚ S MANŽELEM SVÉ POSLÁNÍ A ŽE JSTE I PŘES MILIARDOVÝ MAJETEK ZŮSTALI OBA NOHAMA NA ZEMI?

To, že jsme začali s charitou v mladém věku, jsme si neplánovali, to nám bylo dáno situací a možnostmi. O to, že máme z čeho dávat, se zasloužil zejména můj manžel prostě tím, že nám jeho práce přinesla dostatek zdrojů k tomu, abychom je uplatnili. Je to tak, že se práci věnuje hodně a dělá ji poctivě, zodpovědně a s obrovským nasazením. To, že je tato částka taková, jaká je, je dáno charakterem jeho práce, která je velmi dobře finančně ohodnocena. A že k tomu došlo v tomhle relativně mladém věku, je prostě takové naše štěstí, dar osudu. Peníze ovlivnily náš život, ale asi nijak zvlášť nezměnily náš přístup k němu.

Každý se s určitou životní situací srovnává jinak a jinak na ni reaguje,



jinak ho to posune. To, co my využijeme pro sebe, nám stačí. Ale to, co je pro nás z našeho pohledu navíc, chceme využít způsobem, který nám dává smysl a nějakou přidanou hodnotu uspokojení a radosti. Tak jsme dospěli k tomu, že je věnujeme na konkrétní účel, a to na podporu péče o vážně nemocné děti. To souvisí nejen s mojí prací, ale zejména s manželovou velkorysostí. Má smysl pro dobro a pomoc potřebným, ale zároveň potřebuje mít nad tím kontrolu. Oběma nám přináší radost a uspokojení, když víme, čemu naše peníze slouží a že to dává širší smysl.

PŘESTO ŽE BYSTE NYNÍ MOHLA ŽIVOT „PROHÝŘIT“, HOVOŘÍTE O SVÉ POUTI S OBROVSKOU POKOROU. VNÍMÁM VÁS JAKO PRŮZRAČNOU STUDÁNKU ČISTÉ VODY. A JE DOBRÉ VĚDĚT, ŽE STUDÁNKY KOLEM NÁS EXISTUJÍ. UMÍTE SE RADOVAT I Z MALÍČKOSTÍ? CO PRO VÁS ZNAMENÁ TROJNÁSOBNÉ MATEŘSTVÍ?

Nás s manželem hodně baví a pohlcuje naše práce. Pro nás má v podstatě větší hodnotu pracovat od pondělka do pátku než nedělat nic nebo někam na dlouho odjet. Víme, že někdy odpočinek potřebujeme a dokážeme si ho užít, ale chceme dělat i něco, v čem vidíme smysl – ten vidíme i v odpovědnosti za život dětí. Po celou dobu mateřské dovolené jsem dětem hodně četla a hrála si s nimi, sama čtení miluji, dnes ale už nám čtení knih nahrazují počítače a mobily, a to i vzhledem k jejich věku, studiu a škole. Byla jsem s nimi doma osm let a pak jsem si řekla, že potřebuji dělat něco navíc. Moc mi pomohlo, že maminka šla do důchodu o rok dřív, takže jsem si mohla dovolit začít pracovat naplno. Postupně se ale začalo stávat, že jsem zapomněla zkontrolovat úkoly a ta „dokonalá matka“, která měla vždy všechno připravené dřív, než od nás chtěli ve škole, a zúčastnila se každé schůzky či akce pro rodiče, začala vynechávat. Děti se to snad ani nedotklo a dnes si myslím, že jim i vyhovuje, že mě

nemají stále za zády. Máme z nich všech velkou radost.

ZAJÍMÁ MĚ VÁŠ PŘÍSTUP K ZÁJMŮM A KONÍČKŮM DĚTÍ. VEDLI JSTE MALÉ DĚTI K TĚMTO AKTIVITÁM PODLE SVÝCH PŘEDSTAV, NEBO PATŘÍTE K TĚM, CO ZASTÁVAJÍ NÁZOR, ŽE DÍTĚ SE PROJEVÍ SAMO?

Tohle bylo moje dilema několik let a nakonec jsem to vyhodnotila tak, že náš nejmladší to měl nejlepší, protože jsem už neměla dost času řešit jeho kroužky. Jsem pečlivá a úzkostlivá v tom, že nechci něco zanedbat. Takže nejtěžší to měl vlastně náš nejstarší, protože musel chodit na angličtinu, a protože máme doma klavír, bylo jasné, že se na něj bude učit hrát. Když už jsem byla na mateřské, snažila jsem se mu naordinovat na každý den kroužek, abychom každé odpoledne měli nějakou náplň. Samozřejmě máloco ho bavilo stejně a pořád, a tak jsem váhala nad tím, jestli jsou ty kroužky pro mě, nebo pro něj. Zejména když jsem viděla, že klavír ho

moc nebaví, ale cvičí a hraje, protože ho nutím. Někdy z toho byly i hádky a já si říkala, proč to vlastně dělám, když ho to nebaví a pro mě to je jenom zátěž. Tak jsme se domluvili, že dokud nenajde sám něco, co bude chtít dělat on, bude aspoň hrát na ten klavír, protože mi přišlo, že je to dobrá aktivita, která člověka rozvíjí v mnoha směrech. Dlouho s ničím nepřišel a už jsem měla strach, říkala jsem si, že to není možné, že zrovna moje děti nic nebaví. Vlastně chvilku hráli na klavír všichni tři. Ten nejmladší si pak vybral, že chce housle, ale taky u toho dlouho nezůstal.

Ve třinácti si nejstarší, jak jinak než náhodou, bez mamčině doporučení, našel veslování, a to byla pro mě obrovská úleva. Byla to náhoda, jeho bratranec chtěl chodit na veslování tam, kde bydlíme. A náš Matěj u toho zůstal a strašně ho to chytlo. Nejdřív tam chodil třikrát týdně, pak čtyřikrát týdně, teď pětkrát. Už mi bylo jasné, že nepotřebujeme žádný klavír ani nic dalšího.

Byla pro mě úleva, že nemusím hlídat, aby šel na trénink. Chtěl tam, i když mu nebylo nejlíp a pro mě to byl úplný zázrak. To mě ujistilo v tom, že i ty další dva je lepší k němu netlačit, dokud si nenajdou něco svého, svoji cestu. Sami ale pochopili, že vlastně nemůžou sedět celé odpoledne doma. Prostředního Adama teď začal bavit beachvolejbal a chodí do skautu. Nejmladší Dan podle vzoru nejstaršího začal letos taky veslovat, takže každý z nich má něco svého a my rodiče jsme spokojeni.

Musela jsem dojít k tomu, že nikdy nejde někoho k něčemu opravdu donutit. A že je někdy potřeba trochu zvolnit a nebýt úzkostlivý. Věřit tomu, že oni si tu cestu najdou, jenom je nenechat úplně zarůst.

V PŘÍSTUPU K RODINĚ A PŘÁTELŮM TO MÁME KAŽDÝ JINAK, KAŽDÝ Z NÁS JE ORIGINÁL. JAK TO MÁTE VY?

Když se do něčeho vrhnu, jedu opravdu na plné obrátky jenom v tom, a dělá mi problém svou práci třístit a rozdělovat. Nedokázala jsem to, co mnoho doktorů nebo doktorek, že pracují a zároveň jsou na mateřské,

a zvládají to skvěle a jejich děti tím určitě netrpí. Ale já jsem věděla, že to není moje cesta, že dokážu být buď s dětmi, anebo budu pracovat. I ve vztazích to mám podobně. Nedokážu moc udržovat vztahy na dálku, takže opravdových přátel nemám zas tolik.

Po nástupu do práce se okruh lidí kolem mě rozšířil o přátele z týmu a je to skvělé. Bylo to pro mě po mateřské nové. Mohla jsem to zažívat ve dvaceti obklopena spolužáky a přáteli, to jsem ale většinu času trávila s Ondřejem a pak s dětmi, takže mít skvělou partu kolem sebe zažívám vlastně až teď. Vztahy s lidmi jsou pro mě důležité. Nedokázala bych být sama. Mám ráda kolem sebe lidi. Je pravda, že teď mám občas pocit, že nemám dost času na rodiče, sourozence a staré přátele, protože čas jde s prací a v práci strašně rychle. Na druhou stranu je velmi hezké, že se celá rodina potkáváme na Vánoce u nás na chalupě. Jeden den moje

část rodiny a druhý den rodina manželova. Bývá nás tam asi dvacet a je to krásná doba, kdy se těšíme z toho, že jsme spolu.

Pro mě je důležité, aby z toho, co dělám, měl někdo radost. Často jsem o tom přemýšlela, že vlastně motivace lidí v pomáhajících profesích je částečně i v tom, že máme pozitivní zpětnou vazbu, že nám naše jednání dává opravdový smysl.

ZBÝVÁ VÁM VŮBEC ČAS NA NĚJAKÉ KONÍČKY, ZÁJMY, NEBO JSTE JE MUSELA OPUSTIT KVŮLI POSLÁNÍ, KTERÉ NAPLŇUJETE?

Hodně ráda čtu a na to teď moc času nemám. Jinak jsem asi nikdy neměla něco, co by bylo možné nazvat koníčkem v obecném slova smyslu. Možná i proto jsem měla strach o svoje děti, jestli se v nějakém koníčku najdou. Mým koníčkem je opravdu moje rodina a práce. Já svou práci neberu jako práci, ale jako využití času a energie k něčemu, co mě naplňuje a těší. Tím,



co mi pomáhá dobíjet energii, je i to, že se můžu potkat a pobavit se svými spolupracovníky a kamarády. To je to, co mě teď nejvíc posiluje.

VAŠI DNEŠNÍ PRACOVNÍ PŘÁTELE SOUVISEJÍ S VAŠÍ PRACÍ V CESTĚ DOMŮ. PŘITOM TOTO POSLÁNÍ SAMO O SOBĚ NENÍ VESELÉ, JE TO VÁŽNÉ TÉMA PŘEVÁŽNĚ OBKLOPENÉ SMUTKEM A REALITOU POSLEDNÍHO DĚJSTVÍ NA POUTI ŽIVOTEM. PŘESTO OPLÝVÁTE ENERGIÍ, EMPATÍÍ, SOUZNĚNÍM S DRUHÝMI, OBĚTAVOSTÍ. JAK TO VŠECHNO UNESETE?

Sdílení a podpora jsou v našem pracovním kolektivu vzájemné. Vlastně i to těžké mezi kolegy, kteří si rozumí i beze slov, může být naplňující. Tíha smutných příběhů, kterou neseme, nám může dát pocit vděčnosti za to, co je nám dáno, a dokážeme si toho vážit. Nezbytným protipólem a vyvážením je pak, že v sobě máme smysl pro humor. Ale jsou také chvíle, kdy vidíme na tom druhém, že potřebuje pomoci. Je pro mě úžasné, že aniž bych řekla jediné slovo, dokážeme v kolektivu vycítit náladu i situaci. Že to ustojíme, i když jsou setkání s rodinami umírajících převážně smutná. Pochopitelně se někoho z nás víc dotknou a dolehnou na nás. Je dobře, že jsme tým lidí, kteří si rozumějí, a nejsme na to těžké sami. Když máme víc emočně těžkých situací, snažíme si je v týmu rozložit, aby tu tíhu nenesl jen jeden člověk, ale každý má svůj díl a můžeme je spolu sdílet. Společné sdílení je úlevné a hodně posilující.

MÁTE BRILANTNÍ ČEŠTINU.

Narodila jsem se na Slovensku, ale když mi bylo dvanáct, přestěhovali jsme se do Prahy a já se chtěla hodně rychle začlenit. Nejsem ráda, když jsem nějak moc vidět, nerada vyčuhuji. To je taky jedno z toho, co mě charakterizuje, nevím, jestli je to výhoda, nebo nevýhoda. Prostě jsem se chtěla hodně rychle schovat do davu.

TAK TO SE TEĎ UŽ MOC NESCHOVÁTE. CO POVAŽUJETE V ŽIVOTĚ ZA NEJDŮLEŽITĚJŠÍ, CO VÁS PŘIVEDE K ÚSMĚVU A CO VÁS NAOPAK ROZZLOBÍ?

Jsou určité situace, které mě rozčílí. Například když něčí pohodlnost komplikuje jinému člověku život. S tím se setkávám často u svých pacientů, když nám vyprávějí o zkušenostech s personálem v nemocnicích. Nechci to posuzovat, protože neznám konkrétní důvody, proč se někde k nemocným lidem chovají tak, jak o tom slyšíme. Přijde mi neomluvitelné, když někdo necitlivě zachází s člověkem, který je už tak sám hrozně křehký a je na místě, kde má najít pomoc a podporu. To mi opravdu vadí.

A co mě přiměje k úsměvu? Mnoho věcí, radost moje i ostatních, někdy hezká písnička či západ slunce. Spíš mě máloco k úsměvu nepřivede.

JAK SE UMÍTE VYPOŘÁDAT SE SMUTKEM, S PŘÍPADNÝM SPLÍNEM?

Každý smutek je jiný. Bylo období, kdy jsem chodila na psychoterapii, za což jsem vděčná. Je to velká pomoc, i když se ani tak moc netýká běžného smutku. Spíš situace, kdy smutek začne člověka zraňovat. Nebo když je v rozpoložení, kdy ho zraňuje všechno. Paradoxně mi bylo nejhůř, když jsem končila mateřskou. O děti i o domácnost jsem pečovala moc ráda, s plným nasazením, ale možná mi chyběla hlubší odezva.

To bylo moje první setkání s psychoterapií. Bylo pro mě nové, že můžu jít k někomu, kdo mi naslouchá. Při práci mám pocit, že psychoterapii nepotřebuji, mám konkrétní odezvu a kolem sebe tým lidí, kteří mi dávají pocit ukotvení. Ale kdyby to na mě zase padlo, tak odbornou pomoc považuji za důležitou a je škoda, že ji tolik lidí nevyužívá. Mnohým by to pomohlo.

Když už ale člověk má nějaký určitý základ pro svou psychickou stabilitu, jak se vypořádat se smutkem? Rozhodně ne tak, že bych se mu bránila. To nejlepší je nechat mu volný průběh, vybrečet se, případně ho sdílet a popovídat si o tom s těmi, kdo to unesou. Protože většinou nejde jít za maminkou. Tu by některé mé smutky zranily víc než mě. Když je smutek hodně dlouhý nebo cítím, že mě příliš v hlavě zaměstnává a nedává prostor pro jiné prožitky, pomáhá mi se z něj vypsát. Prostě vím, že ho potřebuji

dát z hlavy někam dál, uvolnit ji, protože v ní zabírá místo. Tak si to hezky zapíšu a zavřu, a už se k tomu nemusím vracet. Je taky dobré mít nějaký rituál: ráda si zapálím svíčku nebo jdu do kostela. Jsem věřící člověk, i když ne úplně vzorný křesťan, ale myslím si, že jsem se naučila ty těžké chvíle svěřit a odevzdat Bohu a je to pro mě velmi důležité. Obzvlášť s tím, co je pro mě zdánlivě neřešitelné a nedokážu si s tím poradit, se mu svěřuji.

K ŽIVOTNÍ POUTI PATŘÍ I PLNĚNÍ URČITÝCH VIZÍ NEBO SNŮ...

Já sním moc ráda a není dobře se svých snů vzdávat, jen být připraven, že ta realita bude nejspíš trochu jiná. Od dětství jsem vždycky měla nějaký sen. Pak má člověk takové ty sny krátkodobé, o tom, kam bych chtěla jet na dovolenou nebo jak chci strávit volný čas. O tom taky ráda sním. S rodinou rádi cestujeme, máme rádi i výlety fyzicky velmi náročné.

Teď je naším hlavním snem, aby se vedlo nové nadaci. V podstatě už máme strategický plán projednaný s novou paní ředitelkou, a v něm i to, co je v tuto chvíli nejdůležitější. Jak dosáhnout toho, aby se nově vzniklá služba, kterou bychom chtěli poskytovat v dětském lůžkovém hospici, stala součástí našeho zdravotního systému. Je to velká práce a je na tom potřeba pracovat na mnoha místech. Právě proto, že taková služba tady zatím neexistuje, takže ani lékaři si moc neumějí představit, jak by ji mohli pro své pacienty využít a jestli je to vůbec možné, protože dnes tato služba není součástí úhradového mechanismu veřejného zdravotního pojištění. Budu moc ráda, když se nám to povede. Uznávám, že je to obrovský sen.

Lidé s nevléčitelnými nemocemi by neměli zůstat osamoceni, měli by cítit, že jejich problém je společností sdílený. Všechno je to o lidech a my doufáme, že se podaří k tomuto zámeru společně se spolupracovníky vytvořit takový realizační tým, který to zvládne a dá našemu dalšímu velkém snu život.

PhDr. Marie Vičková

Foto: archiv Nadace rodiny Vičkových

HLINSKO MÁ SVŮJ BETLÉM PO CELÝ ROK

Památková rezervace lidové architektury Betlém Hlinsko leží na pomezí Železných hor a Žďárských vrchů v centru města Hlinska na pravém břehu řeky Chrudimky a je součástí Muzea v přírodě Vysočina.

Roubené a zděné domečky si tu začali stavět na konci 18. století drobní řemeslníci. Postupem času, kdy staří umírali a mladí odcházeli za lepším, začaly domky chátrat, mnohé byly zbořeny. Je téměř zázrak, že se část z nich dochovala do dnešních dnů a že se díky velkému úsilí památkářů podařilo je zachránit.

PROČ PRÁVĚ BETLÉM?

Pojmenování Betlém bylo pro tuto část Hlinska zvoleno pravděpodobně proto, že útulné chaloupky zdejších obyvatel připomínaly lidem atmosfé-

ru Vánoc. Největšího rozkvětu dosáhl v polovině 19. století, kdy tu stálo 140 domků. Žili tu a pracovali hrnčíři, tkalci, výrobci hraček, jejichž dílny si zde lze prohlédnout. Nově je k vidění i zajímavá dílna mistra pilníkáře i s jeho nástroji a výrobky.

Město Hlinsko se původně jmenovalo Hlína a výroba keramiky tu byla tradicí. Když se ale hrnčířská hlína vytěžila, do popředí se dostala další řemesla, především tkalcovství, protože na Vysočině se dařilo lnu. Proto se mnoho lidí ve zdejším kraji živilo výrobou látek.

V jednom z místních domků dnes sídlí dílna pana Fidera, kterému se podařilo obnovit dávnou tradici hlineckého tkalcovství. Jako jediný u nás dokáže ručně utkat žinylkové šály. Byl mu Ministerstvem kultury dokonce udělen titul Nositel tradice. Po předchozí domluvě je možné jeho „království“ navštívit a na vlastní oči jeho mistrovství obdivovat. Pan Fidler je navíc skvělým vypravěčem.

ŽIVÁ SOUČÁST MĚSTA

Betlém je architektonicky i historicky zajímavá část města, dnešním lidem ukazuje, jak žili a pracovali naši předkové. Unikátní je tím, že se jedná o původní zachovanou dřevěnou městskou zástavbu, která se stala živou součástí i dnešního města. Mezi roubenými a polozděnými domky, ale i po nábřeží se procházejí lidé, hrají si tu děti, na lavičkách sedají důchodci a maminky s kočárky. Město tu v průběhu roku pořádá kulturní akce, jarmarky, trhy a muzeum zve na různé výstavy.

NAHLÉDNUTÍ DOVNITŘ

Jak vypadají domečky uvnitř? Ne všechny patří muzeu, v některých žijí lidé, je tu i restaurace, kavárna, prodejna dárků, bylinek, hudebních nástrojů. Vyrostlo tu turistické informační centrum, dvě roubenky slouží jako penziony a v jedné dokonce sídlí základní umělecká škola. Vstup s průvodcem je možný do pěti z nich. Domky byly původně pokryty šindelem, ve štítu mají vzácná malovaná záklo-





pová prkna, na kterých je zaznamenáno datum vzniku a jméno stavebníka, takový „rodný list domu“. Na záklopovém prkně domu č. 159, který je vůbec nejstarší dochovanou chaloupkou, která je v Betlémě k vidění, si můžeme přečíst, že byl vybudován Janem Benešem v roce 1765.

Uvnitř domků je velká světnice, která sloužila k práci i bydlení, síň, černá kuchyně a komora, která se často stávala výměnkem pro bývalého hospodáře, nebo byla pronajímána další rodině či zde byli ubytováni učedníci.

Svítilo se petrolejkou, topilo dřevem, v jedné místnosti žilo i sedm lidí. Zdravotní péče byla minimální, pro vodu se chodilo s vědrem. K domku často přiléhaly různé přístavky sloužící k uložení předmětů, umístění dílničky nebo jako chlívek pro kozu. Pro nás, lidi 21. století, nepředstavitelný způsob života, zároveň důležité svědectví o houževnatosti našich předků.

MASOPUST V ZÁPISU UNESCO

V Betlémě mají také zajímavou expozici tradičních vesnických masopustních obchůzek a masek z Hlinecka a množství fotodokumentace, vztažující se k historii a současnosti tohoto jedinečného obyčej. V roce 2010 byly masopustní obchůzky z Hlinecka zapsány do Reprezentativního

seznamu nemateriálního kulturního dědictví lidstva organizace UNESCO. V domku č. 362 jsou vystaveny i důležité a zajímavé dokumenty, provázející zápis na seznam UNESCO.

Pro lidi se zrakovým znevýhodněním je určen program Betlém na dotek, který byl vytvořen ve spolupráci s katedrou speciální pedagogiky Pedagogické fakulty Univerzity Hradec Králové. Pro zájemce je připraven



ukázkový model jednoho z domků, soubor hmatových map a představení jednotlivých objektů. O realizaci tohoto programu je třeba požádat dopředu, vše se musí řádně připravit.

VZDĚLÁVACÍ PROGRAMY

V Betlémě nabízejí celoročně vzdělávací programy, kterých se často účastní senioři, ale nejen oni. U starší generace se velkému zájmu těší například pořady o lidovém odívání, stravě, seznámení s technikami ručních prací, které byly zábavou i výděl-

kem našich prababiček, setkání, kde se pracuje s rodokmeny, pořad o pokladech z půdy a mnohé další. Především pány bude možná zajímat program Za císaře pána, který přibližuje život vojáků rakousko-uherské armády ve válce. Připravují tu i přednášky pro Univerzitu třetího věku, dokážou se ale přizpůsobit zájmu, například nyní se chystá pro jednu seniorskou organizaci přednáška o místních po-

hádkách a lidových zvyčích. Bývají to prý velmi milá setkání.

Památková rezervace lidové architektury Betlém Hlinsko spolu s nedalekou expozicí na Veselém kopci tvoří Muzeum v přírodě Vysočina. Obě místa jsou svědectvím o životě a práci našich předků a určitě stojí za návštěvu. Otevírací doba v Betlémě v Hlinsku je celoročně kromě pondělí vždy od 8.30 do 16 hodin.

Eva Procházková

Foto: Pavel Bulena a autorka

EXTRA INFO

POZVÁNKA NA VÁNOČNÍ VÝSTAVU

Bez povšimnutí tu samozřejmě neprobíhají tradiční svátky, Velikonoce a Vánoce. Letošní vánoční výstava proběhne od 8. prosince do 2. ledna 2022 a ukáže lidové zvyky a tradice, které naši předci o vánočních svátcích dodržovali, stejně tak jako sváteční výzdobu zdejších roubenek. Každý rok se tu snaží vánoční programy zaměřit trochu jinak, letos jsou tématem zimní obyčej. V jednotlivých chaloupkách uvidí návštěvníci třeba pohoštění pro přadleny, dárky v mikulášské nadílce, což byly například stavbičky ze sušeného ovoce – panenky z fíků či švestek, a mnoho jiného, přesně tak, jak bylo doloženo výzkumy zdejších kronik a různých historických zápisů. Překvapivě se tu ještě před sto lety ke štědrovečerní večeři nepodávala ryba ani jiné maso, ale hlavním chodem byl jablečný štrůdl. Ani vánoční stromek nebyl běžnou součástí Vánoc, byla to novinka, kterou místní obyvatelé ještě před 1. světovou válkou tak docela nepřijali za svou.

PROČ SE LIŠÍ SOUČET NÁMĚRŮ BYTOVÝCH VODOMĚRŮ OD NÁMĚRU VODOMĚRU FAKTURAČNÍHO

Chápu, že nájemci bytů mají dnes jiné starosti s cenou energií a krachem významných dodavatelů elektřiny a plynu a s nadějí očekávají, jak jim pomůže dosluhující vláda či vláda nová, která bude muset jít s barvou ven. Ale pro ulehčení se věnujme problému nicotnějšímu, ceně za vodné a stočné u bytových domů, což je často problém vedoucí k různým rozepřím mezi lidmi.

Podle platné legislativy se vodné a stočné rozpočítává z ceny vlastní-kovi domu, fakturované v poměru náměrů bytových poměrových vodoměrů, pokud jsou v bytech instalovány, což není povinnost, nebo se náměr nahradí s využitím ročního směrného čísla potřeby vody (RSČ) krát počet osob.

Problém nastává, pokud se součet náměrů bytových poměrových měřidel, resp. použitých náhradních RSČ, podstatně liší od náměru fakturačního vodoměru.

PROČ K TOMU MŮŽE DOJÍT? OBVYKLE SE UVÁDĚJÍ PŘÍČINY DVĚ, ALE JSOU TŘI:

1. Jde o dvě nezávislé soustavy měření a nikde není dáno, že musí vykazat totožné výsledky. Dokonce odchylka není žádným předpisem limitována.

2. Každý z vodoměrů v bytech i vodoměru fakturačního má určitou třídu přesnosti, danou procentem jmenovitého průtoku, např. 1,5 %. Údaje se tedy mohou lišit až o 3 % jmenovitého průtoku.

3. Zkušební lidé si všimli, že pouštění vody malým praménkem do hrnku kávy se téměř na náměr bytového vodoměru neprojeví, ale pokud by tak učinilo více lidí najednou, tak fakturační vodoměr spotřebu vody v součtu načte. Z toho plyne i zkušenost, že obvykle nemá valný smysl požádat odbornou firmu, aby cejchováním zjistila, které bytové vodoměry je třeba vyměnit, protože ověřování přesnosti laboratoř provede při jmenovitém průtoku, který uživatel bytu, pokud si zrovna nenapouští bazén na zahradě, prakticky nedocílí.



Co z toho lze vyvodit za praktický závěr? Asi nemá valný smysl, pokud byl zjištěn neočekávaný rozdíl, který se příští rok už opakovat v takovém rozsahu nebude, okamžitě požadovat výměnu bytových vodoměrů.

Jak si správce bytového domu obvykle poradí? Při rozúčtování vodného a stočného za pitnou vodu zjistí procentní odchylku obou soustav měření a každý náměr bytového vodoměru o vypočtené procento zdraží nebo zlevní.

A CO VODNÉ A STOČNÉ ZA TEPLOU VODU?

Tam je třeba posoudit, zda je množství pitné vody použité k ohřátí na teplou vodu v bytovém domě skutečně měřeno, protože vodné a stočné příslušející k teplé vodě je podstatně dražší o cenu za obsaženou tepelnou energii v teplé vodě. Pokud měření existuje, lze k rozpočítání ceny za vodné a stočné použít stejný postup jako u vody pitné. Pokud měření není, je praktický postup správce bytového domu o něco složitější, ale o tom zase příště.

Ing. Karel Hanauer,
bytový poradce Rady seniorů
České republiky

NÁROK NA POMOC PRO OSOBU ZÁVISLOU NA POMOCI JINÉ OSOBY



Prosím o radu, jak mám postupovat. Manžel měl před půl rokem mozkovou příhodu. Bohužel zanechala těžké následky a manžel je ležák. Lékaři mi při poslední kontrole sdělili, že šance na výrazné zlepšení není. Byl v nemocnici a poté na rehabilitačním oddělení. Nyní má být propuštěn do domácího ošetření. Mám nárok na nějakou finanční pomoc? Na jakou? Potřebuji sjednat pomoc s koupáním apod. Jak mám postupovat? Děkuji.

Eva K., Brno

Manžel má právo na příspěvek na péči, který mu pomůže pokrýt zvýšené náklady na péči o jeho osobu. Může si sjednat pečovatelskou službu z příslušného úřadu městské části nebo z jiné instituce, nebo ustanovit osobu, která bude o něho pečovat. Doporučuji zažádat jménem manžela, na základě plné moci, o příspěvek na péči. Žádost je třeba vyzvednout na příslušném úřadu práce, odboru státní sociální podpory či na podatelně úřadu. Lze si ji vytisknout i z domu přes internet. Právní úpravu najdete v zákoně o sociálních službách. Podle tohoto zákona mají na příspěvek nárok osoby, které z **důvodu dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu** potřebují pomoc jiné fyzické osoby při zvládnutí základních životních potřeb.

O tom, zda a jak je toto ustanovení zákona naplněno, rozhoduje ve správním řízení příslušný úřad práce, zdravotní stav posuzuje posudkový lékař.

Výše příspěvku na péči se stanoví podle stupně závislosti na pomoci jiné fyzické osoby. Jde o 4 stupně závislosti, které jsou uvedeny v zákoně, viz např. www.zakonyprolidi.cz.

PŘI VYŘIZOVÁNÍ ŽÁDOSTI JE POSTUP NÁSLEDUJÍCÍ:

Vyplňte formulář **Žádost o příspěvek na péči** a doručte ho úřadu práce (osobně, poštou nebo datovou schránkou).

Úřad práce zahájí sociální šetření, a to dnem, kdy mu byla žádost doručena. Přiznat ho lze nejdříve od prvního dne měsíce, v němž byla žádost úřadu doručena.

V tomto správním řízení se posuzuje schopnost samostatného života osoby v přirozeném sociálním prostředí. To se provádí u žadatele doma, v domově pro seniory či v jiném sociálním zařízení.

Přesné vymezení životních potřeb stanoví příloha č. 1 k **vyhlášce č. 505/2006 Sb.**, kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách. Při posuzování stupně závislosti se hodnotí schopnost zvládat deset základních životních potřeb. O jaké jde, je opět zakotveno v citované vyhlášce, která je na: www.zakonyprolidi.cz. Na základě této přílohy si můžete vytvořit představu, zda konkrétní žadatel má šanci na přiznání tohoto příspěvku na péči.

Správa sociálního zabezpečení následně na žádost úřadu práce provede prostřednictvím posudkových lékařů posouzení stupně závislosti. Na základě lékařské dokumentace vypracuje lékařský posudek. Po tuto dobu se řízení přerušuje. Po obdržení posudku z ČSSZ pokračuje úřad práce ve správním řízení, což žadateli oznámí.

Nakonec úřad práce rozhodne o přiznání nebo nepřiznání příspěvku na péči, výši příspěvku a délce trvání.

Proti rozhodnutí se lze **odvolat do 15 dnů** od jeho obdržení. Tak jak je uvedeno v poučení na konci rozhodnutí. Pokud budete nespokojeni i s rozhodnutím odvolacího orgánu, máte další možnost obrátit se na veřejného ochránce práv, který přezkoumá obojí rozhodnutí správních orgánů rozhodujících v této věci.

VYPLÁCENÍ

Příspěvek na péči vyplácí krajská pobočka úřadu práce vždy v kalendářním měsíci, za který náleží.

V žádosti si můžete vybrat, zda chcete příspěvek zasílat na bankovní účet nebo prostřednictvím poštovní poukázky.

JAK DLOUHO TRVÁ ROZHODNUTÍ O NÁROKU NA PŘÍSPĚVEK NA PÉČI?

Úřad práce má na vydání rozhodnutí maximálně 60 dní, navíc se přičítá 45 dní pro OSSZ kvůli zjištění zdravotního stavu žadatele.

Pokud dojde ke změně zdravotního stavu žadatele o příspěvek, je jeho povinností do 8 dnů ohlásit úřadu práce, který o něm rozhodoval, změny ve skutečnostech, rozhodné pro nárok na příspěvek, jeho výši nebo výplatu. Což je mimo jiné i změna zdravotního stavu.

Dojde-li ke zhoršení zdravotního stavu, je nutno podat úřadu, který rozhodoval o nároku na příspěvek, návrh na změnu výše přiznaného příspěvku na péči. Úřad se pak bude věci zabývat znovu.

Dojde-li ke zhoršení zdravotního stavu již během odvolacího řízení nebo v době rozhodování o přiznání příspěvku na úřadu práce, je třeba ihned do spisu doplnit nová posouzení odborných lékařů.

JUDr. Zdeňka Vejvalková
odborný poradce Rady seniorů
České republiky,
poradna Brno

OČKOVÁNÍ PROTI KORONAVIRU NENÍ JEDINÉ, KTERÉ SI LETOS ZASLOUŽÍ POZORNOST

I když je covid-19 zdaleka nejvýraznější současnou infekční nemocí, původci dříve známých nemocí nikam nezmizeli a nevyplácí se, když rizikovou skupinu zastihnou nepřipravenou. Výskyt pneumokokových infekcí je vyšší od října do května, což se kryje s chřipkovou sezonou. Co dalšího mají pneumokok a chřipka společného a proč je očkování proti nim pro seniory bezplatné?



S vyšším věkem se pojí fenomén slábnutí imunity, což se projevuje zvýšenou vnímavostí k infekčním chorobám. A bohužel i jejich horším průběhem. To vše v kombinaci s nízkou proočkovaností seniorů může být příčinou jejich vysoké úmrtnosti na pneumokokové infekce anebo chřipku. Velmi pravděpodobně máte už zkušenosti s chřipkou, a tak je zbytečné vysvětlovat, jak se projevu-

je. Možná také víte, že to, co se jako chřipka často nesprávně označuje, je rýma, banální onemocnění, jehož původce zahubí tělesná teplota vyšší než 37,0 °C, a proto nezpůsobují systémová onemocnění.

PROČ SE LETOS ZAMĚŘIT I NA PNEUMOKOK

Chřipka přijde s epidemií a zase odejde, jenže pneumokok osidluje

nosohltan 5–10 % zdravých dospělých a 20–40 % dětí. Jeho sérotypy se v kolonizovaném nosu a krku během roku postupně mění a odtud se kapénkami šíří do okolí při smíchu, kašli nebo mluvení. Také dokáže proniknout do těla nosiče po původně virovém onemocnění a vyvolat zánet středního ucha, mozkových blan, sepsi nebo mezi seniory rozšířený a obávaný zápal plic.

PĚT FAKTŮ, KTERÉ BYSTE MĚLI O PNEUMOKOKU VĚDĚT:

1. FAKT PRVNÍ: PNEUMOKOK JE BĚŽNÁ BAKTERIE

Pneumokok neboli odborně *Streptococcus pneumoniae* je bakterie, která se v populaci vyskytuje naprosto běžně. Její zákeřnost tkví v tom, že se přenáší kapénkovou cestou. Přenašeči mohou být i lidé, kteří nevykazují žádné příznaky onemocnění. Bakterie se často zabydlí na sliznicích

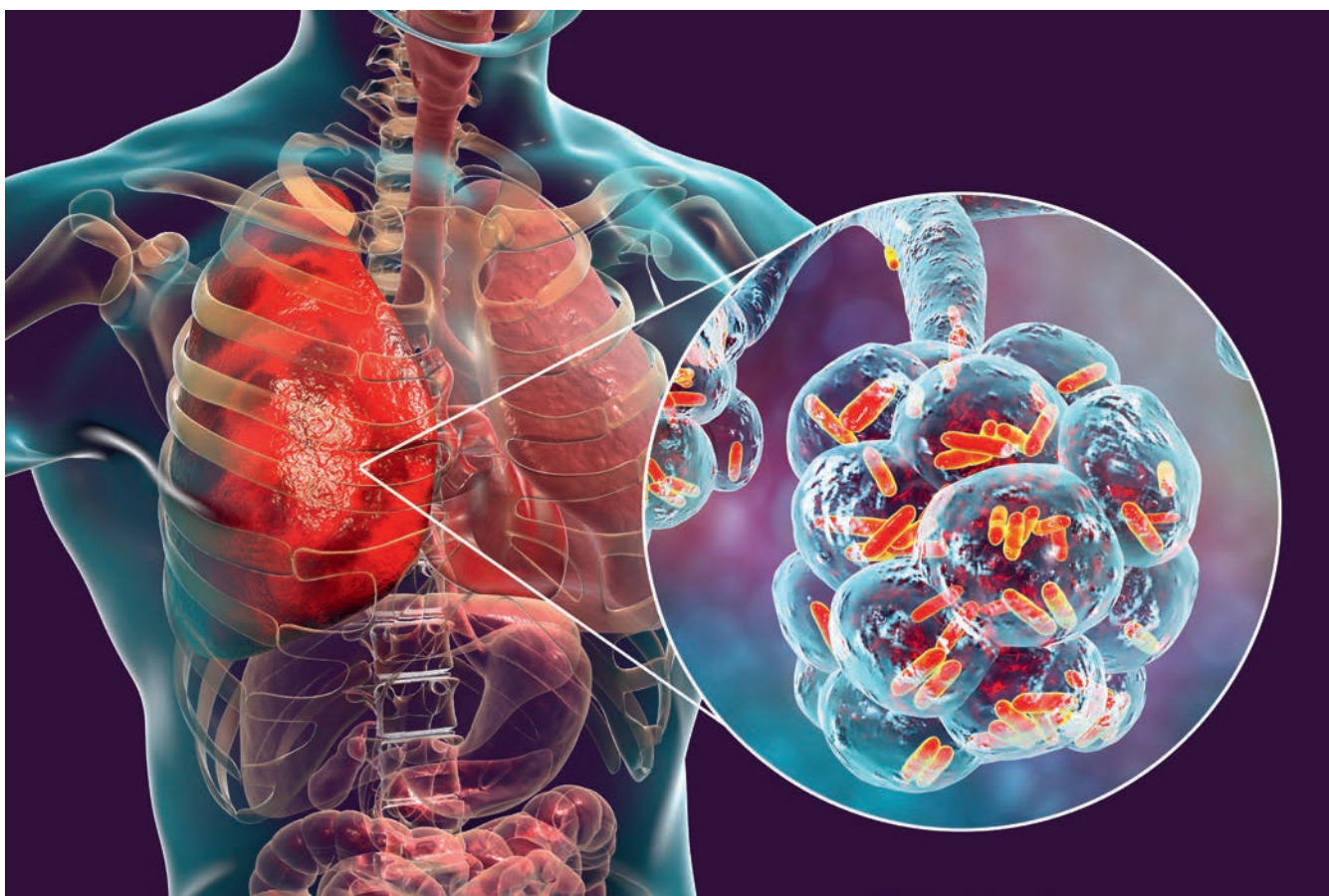
zápal plic, který je velmi nebezpečný pro lidi v seniorském věku.

Invazivním pneumokokovým onemocněním čelilo minulý rok 247 pacientů, z nichž nejvíce bylo seniorů. Ačkoliv nemocných v minulém roce ubývalo, neznamená to, že bakterie pneumokoku je zcela na ústupu. Spíše je to logický dopad protipandemických opatření, kvůli kterým se lidé méně stýkali, tudíž tolik nedocházelo k přenosu bakterie.

Na rozdíl od očkování proti sezonní chřipce není třeba očkování proti pneumokoku u dospělých opakovat každý rok. U dětí je tomu trochu jinak a proti pneumokokům se očkují ve věku od 6 týdnů do 7 měsíců věku dvěma dávkami a třetí dávka se aplikuje v období od 11 do 15 měsíců.

5. FAKT PÁTÝ: PNEUMOKOKOVÁ ONEMOCNĚNÍ MAJÍ SEZONNÍ PRŮBĚH

Pneumokok má stejně jako chřipka



a vyčkává, než je lidský organismus oslaben například nachlazením či chřipkou, a může zapříčinit širokou škálu onemocnění. Nejčastěji pneumokok napadá malé děti a seniory starší 65 let.

2. FAKT DRUHÝ: PNEUMOKOK ZPŮSOBUJE I VELMI VÁŽNÁ ONEMOCNĚNÍ

Akutní zánět středního ucha je nejčastější zánět v raném dětském věku, který se v nejhorších případech může vyvinout až v meningitidu. Dalšími vážnými nemocemi, které může tato bakterie zapříčinit, jsou například zánět kostí, otrava krve, sepsa nebo

3. FAKT TŘETÍ: PROOČKOVANOST V ČESKÉ REPUBLICE JE NÍZKÁ

V České republice je dlouhodobě proočkovanost proti pneumokoku nízká. V roce 2018 u malých dětí dosahovala 64,8 % a u seniorů pouze 13,7 %. Česká republika zaostává za mnoha evropskými státy, například na Slovensku nebo v Maďarsku se proočkovanost dětí drží nad 95 %, dále je vyšší procento proočkovanosti dětí ve Švédsku, ale i v rozvojových zemích jako Senegal nebo Eritrea.

4. FAKT ČTVRTÝ: NENÍ NUTNÉ PŘEOČKOVÁNÍ

roční období, ve kterých mu počasí obzvláště přeje. Maximum jejich výskytu je v pozdním podzimu a v zimních měsících. Proti pneumokokům je možné očkovat se po celý rok. Nejste-li ještě naočkovaní proti chřipce, můžete se nechat zároveň naočkovat i proti pneumokoku.

RADA NA ZÁVĚR

Pokud o očkování uvažujete, kontaktujte svého praktického lékaře, který vám poradí, jak dál. Stačí se pouze rozhodnout a nechat se naočkovat. V této nelehké době je důležité myslet na prevenci a pro zdraví udělat všechno potřebné.

SUDOKU

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

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

VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ

Správné řešení tajenky z listopadového vydání DS:
...TI UKÁŽU, KDE BYDLÍ PAN UČITEL

Na výhry se mohou těšit: Petr Hájek ze Slatiňan, Karel Kvit z Plzně, Libuše Langrová z Pardubic, Marie Váková z Prahy a Stanislava Růžičková ze Slaného.

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

Nabízíme zvýhodněné předplatné, s každým číslem jedno zdarma!

Časopis získáte za nižší cenu + poštovné a balné.

Předplatné může být i vhodným dárkem.

Rádi vám poštou nebo e-mailem zašleme dárkový certifikát.

► SUDOKU (součet 24) – Josef Franc

Dostane od sponzora rubriky vydavatelství Portál publikaci **Motivace a osobnost**

Tajenku a řešení sudoku z dnešního čísla pošlete na adresu či mail redakce do 12. prosince 2021.

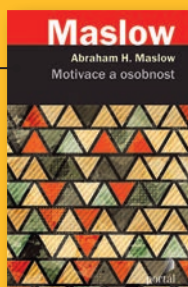
Pokud chcete soutěžit o výhru, nezapomeňte napsat korespondenční adresu, kam ji můžeme poslat a ideálně i telefonní číslo.

► SOUTĚŽ LABETA

Správná odpověď byla: Labeta Univerzální směr bez lepku neobsahuje pšeničnou mouku.

Balíček produktů Labeta získávají:

Aloisie Kecskésová, Havlíčkův Brod, Alena Tihounová, Pardubice, Jaromír Hocke, Turnov



PTÁCI

Lidé této planety mají rádi zpívání, ptactvo k této radosti se přiklání. Ranní ptačí zpěv nás uklidňuje, do práce se lépe pochoduje. Je to krása, naše srdíčko jásá. Lidé na jaře radost mají, kdy ptáčci z hnízd vylétají. V létě mají nejlepší kondičku, také správnou potravu a vodičku. Při sezení na zahradě pozorujem, jak si ptáček poletuje. Usedne v určitý čas, přemýšlíme, co je zač. Na podzim potravu ubývá, před deštěm se ptáček ukrývá. V zimě dospělí i dětičky nosí krmivo do ptačí boudičky. Budky celé hodiny pozorujeme, ptáčky při krmení si vyfotíme. Krmivo musí hodnoty mít, ptáčky nesmí nikdy zahubit! Lidé se k ptákům pěkně chovají, díky svým zpěvem vrací. Bez ptactva by nebylo života, to ví celá planeta. Všechny ptáčky ochraňujeme, radost z nich pořád mějme!

Jana Procházková

VTIP

Muž povídá své ženě: „Ty jsi přinesla náboženství do mého života.“ Žena se na něho tázavě podívá a zeptá se: „Opravdu? A jak?“ Muž jí s klidem odpoví: „Dokud jsem tě nepotkal, nevěřil jsem na peklo.“



	CHLAPEC	PROVÁDĚT OPERACI	2	OLYMPIJ. REKORD zkr.	POHODNÝ	ZŘEJMÁ	PEKAŘSKÝ VÝROBEK	ARIANA dom.	INIC. HERCE TÖPFERA	M	PODĚL	SMYŠLEN- KA	AČKOLI	SOLMIZ. SLABIKA
ODMĚNO- VAT										OCHRANA ZBOŽÍ AREKOVÁ PALMA				
DVOŘÁKO- VO DÍLO														
ZÁPADO- ČESKÉ MĚSTO				ASIJSKÝ JELÍNEK ČÍNSKÝ DRUH HOBOJE					VČELÍ SPOLE- ČENSTVÍ NAPLNĚNÝ				SMUTEČNÍ OZNÁMENÍ	HLINÍ- KOVÁ SLITINA
M	KOČKOVITÁ SELMA CHYBA PŘI HŘE slang.				UKAZOV. ZÁJMENO ZN. VOLT- AMPÉRU			KVĚTNÍ PRÁŠEK kníž. MAJETEK NEVĚSTY				SBOHEM 1		
BICYKLBAL							VELKÝ CHRT zast. KURS CENNÝCH PAPÍRŮ							
JM. HER. CHÝLKOVÉ						ŠLEHANÝ POKRM SKLADIŠTĚ						OREST dom. HESLO		
POLYNĚSKÝ OPOJNÝ NÁPOJ					VĚNOVANÝ HROMAD- NÉ ZDĚŠENÍ						KRUTÁ ODVETA AROMATIC. NÁPOJ			
SEVERO- ČESKÉ TUKOVÉ ZÁVODY zkr.				PSACÍ POMŮCKA V TOMTO ROCE					SOUČÁST PARNÍHO STROJE OHLEDU- PLNOST					
M	ŠERMÍŘ- SKÁ ZBRAŇ	DRAVÍ PTÁCI KRÁL PTACTVA						OTEC DRAHÝ KOV					SYMBOL LÁSKY	TAHLE
OHBÍ NOHY							ZATELE- FONOVAT VÝZVA kníž.							
KAZITI expr.						SEVERSKÝ PTÁK OKRESNÍ MUZEUM zkr.					JAPONSKÁ POTÁPĚČKA USUŠENÁ TRÁVA			
SOLMIZ. SLABIKA			ZKYPŘIT MOTYKOU							OSTROVAN VÝSTAVNÝ DŮM				
ŘÍM. 550			HEBKÁ LÁTKA						PARNO DEZINFEKČ. PŘÍPRA- VEK					
 Manžel je člověk, který ženě pomáhá v nesnázích, do kterých by se nebyla, ...				LOŠÍ KŮŽE mn. č.								JM. HER. VRÁNOVÉ	HLTAVÉ PÍT	
				M	MÁLEM	HLINÍKOVÁ FÓLIE ODKOPNU- TÍ								
				NOČNÍ DRAVEC							AFRICKÝ SLON ŮŽEH			
				KDOSI					ČÁST STROJNÍ A TRAKTOR. STANICE zkr.					
				IN. HER. KAISERA				KOSTNÍ VÝBĚZEK PŘED- LOŽKA						
				ROZPTÝLIT										
				CHLÍPNÍK zř.									KAVA YLO SPINA OPESLO	SONA RAS PARI AVIAL

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

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

Vánoční cukroví bez lepku

Vánoce již pomalu klepou na dveře, a tak je nejvyšší čas začít s přípravami cukroví. To by na vánočním stole určitě nemělo chybět. Zkuste si protentokrát s Labetou upéct tradiční cukroví v netradiční variantě, a to bez lepku. Uvidíte, že i vánočka, linecké cukroví nebo Andulky mohou i tak chutnat skvěle.



Bezlepková vánočka

Ingredience:

- ✓ 1 balení Labeta Vánočka bez lepku
- ✓ 230 ml mléka
- ✓ 150 g másla
- ✓ 2 vejce
- ✓ 30 g mandlí
- ✓ 30 g rozinek
- ✓ rum
- ✓ citronová kůra
- ✓ kukuřičná mouka na vysypání vánočkové formy

Postup:

V míse smícháme oba sáčky Labeta Vánočka bez lepku a postupně přidáme teplé mléko, na kostky pokrájené změkklé máslo, dvě rozšlehaná vejce (část odložíme na závěrečné potřetí), lžičku nastrouhané kůry chemicky neošetřeného citronu a 2 lžičky rumu. Pomocí hnětače vypracujeme hladké těsto, které necháme 40 minut kynout v teple pod utěrkou. Formu na vánočku vymažeme máslem a pomocí sítky poprášíme kukuřičnou moukou. Vykynuté těsto vložíme do formy a roztáhneme vlhkými prsty až do okrajů formy. Mandle a rozinky namočené v rumu doplníme do těsta za pomoci špejle. Formu umístíme na plech s pečicím papírem a vložíme do trouby předehřáté na 200 °C. Po 10 minutách teplotu snížíme na 185 °C a pečeme ještě 25 minut. Poté téměř upečenou vánočku vyklopíme na plech vyložený pečicím papírem, potřeme odloženým rozšlehaným vejcem, případně ještě dozdobíme mandlemi a dopečeme dozlatova. Propečené vánočky zkontrolujeme špejlí.

Linecké cukroví bez lepku

Ingredience:

Na těsto

- ✓ 300 g Univerzální směsi bez lepku Labeta + na podsypání
- ✓ 150 g másla
- ✓ 50 g moučkového cukru
- ✓ 2 vejce
- ✓ 2 Vanilínové cukry Labeta

Na náplň

- ✓ marmeláda na slepení



Postup:

Všechny suroviny důkladně smícháme a vypracujeme těsto, které rozválíme na 0,5 cm silný plát. Z něho vykrajujeme různé tvary. Pečeme dozlatova na plechu vyloženém pečicím papírem při 180 °C, asi 8 až 10 minut. Po vychladnutí slepujeme marmeládou.

Bezlepkové Andulky

Ingredience:

1. těsto

- ✓ 210 g Univerzální směsi bez lepku Labeta
- ✓ 140 g změkklého másla
- ✓ 70 g cukru moučka

2. těsto

- ✓ 3 bílky
- ✓ špetka soli
- ✓ 140 g cukru moučka
- ✓ 200 g strouhaných ořechů
- ✓ nastrouhaná kůra z chemicky neošetřeného citronu nebo pomeranče

Na náplň

- ✓ sklenička pikantní marmelády

Postup:

2–3 plechy vyložíme pečicím papírem. Ořechy pomeleme najemno a dáme stranou. Suroviny na první těsto zpracujeme v robotu dohladka. Odebereme vždy



kousek těsta a na pomoučeném vále vyválíme plát asi 2–3 mm vysoký. Vykrajujeme malá kolečka a přeneseme na plech. Postupně tímto způsobem zpracujeme celé těsto. Troubu předehřejeme na 150 °C. Doprostřed každého kolečka dáme kousek marmelády. Bílky ušleháme se špetkou soli do tuhého sněhu. Přidáme nastrouhanou kůru z citrusu, prosátý cukr a ořechy a smícháme ve druhé těsto, které vložíme do zdobícího sáčku s hladkou špičkou. Na každé kolečko na plechu ze sáčku (nebo lžičkou) kládeme bochánky ořechové směsi a pečeme dorůžova. Pokud máte horkovzdušnou troubu, můžete péct všechny plechy najednou, pokud nemáte, tak po jednom.

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA:

DO ČEHO SE NAMÁČEJÍ MANDLE A ROZINKY PŘI PEČENÍ LABETA BEZLEPKOVÉ VÁNOČKY?

TŘI Z VÁS VYHRAJÍ BALÍČEK SMĚSÍ A PŘÍPRAVKŮ OD LABETY.

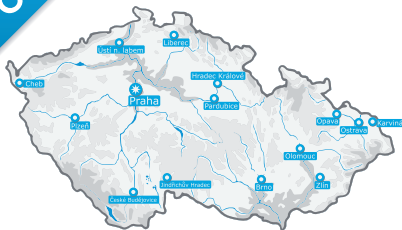
Své odpovědi posílejte do 12. prosince na mail dobaseniou@rscr.cz nebo na adresu Doba seniorů, nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3. Nezapomeňte uvést celou adresu a telefonní číslo pro zaslání výhry.

Labeta

LABETA je tradiční český výrobce směsí na pečení, vaření a želírování **ve variantě konvenční i BEZ LEPKU**. S Labetou máte raz dva hotovo. Kompletní sortiment seženete celoročně na e-shopu www.labeta.cz.

PORADNY
RS ČR

PRO VŠECHNY SENIORY ZDARMA



NADACE ČEZ

ČASOPIS DOBA SENIORŮ PODPORUJE NADACE ČEZ

Rada seniorů
České republiky
zapsaný svaz spolků

Sociální poradna

a terénní pracovník: 725 375 582

► Právní poradna:

Telefon: 601 503 226

Pondělí a středa: 14–18 hod.

► Bytová poradna

Telefon: 725 096 880

Úterý a čtvrtek: 14–18 hod.

PRAHA:

Rada seniorů České republiky
Náměstí W. Churchilla 2,
130 00 Praha 3
(Sídlo pražské poradny RS ČR
je v Domě Radost)

Telefon: 222 560 135-137

E-mail: poradna.praha@rscr.cz

Úřední hodiny:

Pondělí až čtvrtek 9–12 hod.

BRNO:

Dům odborových služeb,
Malinovského nám. 4 – kancelář 414
Telefon: 545 222 212, 545 222 215,
725 976 563, 725 575 610

Úřední hodiny:

Pondělí a čtvrtek: 9–17 hod.

Úterý a středa: 9–8 hod.

Pátek: 9–14 hod.

E-mail: poradna.brno@rscr.cz

Vedoucím regionálního pracoviště je
JUDr. Eliška Skuhrovcová.

ČESKÉ BUĎJOVICE:

Ul. Boženy Němcové 1824/8

Telefon: 776 060 845

E-mail: Jc.rscr@seznam.cz

Úřední hodiny:

Úterý a středa vždy 9–13 hod.

Předsedkyně KRS JČK

je Mgr. Alena Nohavová.

HRADEC KRÁLOVÉ:

Dům odborových služeb,
Gočárova 1620 – kancelář 405

Telefon: 495 521 048,

601 329 806, 702 097 684

Úřední hodiny:

Pondělí až čtvrtek: 13–17 hod.

E-mail: poradna.hk@rscr.cz

Vedoucím pracoviště je

JUDr. Jaroslav Kout.

Předsedkyně KRS HK

je Ing. Růžena Rýgllová.

KLADNO:

Náměstí Sítňá 3106, 1. patro

Telefon: 739 944 655 v úřední hod.

Úřední hodiny: čtvrtek 13–16 hod.

E-mail: rs.kraj@seznam.cz

Předsedou KRS SČK je Miloslav Vajs.

LIBEREC:

Mlýnská 611, Liberec

Telefon: 485 108 927

Úřední hodiny:

pondělí 8–12 hod. / 725 715 461

úterý 8–16 hod. / 725 908 781

středa 13–17 hod. / 725 732 647

čtvrtek 8–12 hod. / 725 908 781

E-mail: poradna.liberec@rscr.cz

Vedoucím regionálního pracoviště

je Ing. Milan Taraba.

Předsedkyně KRS LK

je Miroslava Palečková.

OLOMOUC:

Štursova 820/1, Hodolany-Olomouc

kancelář KRS 329, 2. patro

Telefon: 585 562 107,

602 618 073, 602 647 230

Úřední hodiny:

Pondělí: 8–12 a 13–16,30 hod.

Úterý: 8–12, od 13–16,30 hod. jen objednaní

Středa: 8–12, od 13–16,30 hod. jen objednaní

Čtvrtek: pouze konzultace telefonem

Pátek: pouze konzultace telefonem

Poradenství poskytují:

Mgr. Veronika Stejskalová / 602 618 073

PhDr. Ivana Knausová, Ph.D / 602 647 230

Pevná linka do poradny / 585 562 107

E-mail: poradna.olomouc@rscr.cz

Vedoucí poradny je Milena Hesová.

Předsedkyně KRS OLK

je Milena Hesová.

OSTRAVA:

Dům odborových služeb,

U Tiskárny 578/1, 3. patro

Telefon: 596 104 222, 725 188 377

Právní poradna – Mgr. Sonja Brlohová.

Telefon: 737 106 451

Úřední hodiny:

► Sociální poradna:

Pondělí: 8–16,30 hod.

Úterý: 8–16,30 hod.

Středa: 8–16,20 hod.

Čtvrtek: 8–12 hod.

Pátek: 8–16,20 hod.

Telefon: 725 315 483, 725 830 618

► Právní poradna:

Úterý: 13–17 hod.

Středa: 13–17 hod.

Telefon: 725 827 619

► Bytová poradna:

Úterý: 13–17 hod.

Čtvrtek: 13–17 hod.

Telefon: Ing. Karel Žák, 723 697 356,
725 183 068

E-mail: poradna.ostava@rscr.cz

Vedoucím regionálního pracoviště

je Ing. Oldřich Pospíšil.

Webové stránky

krajské Rady MS kraje:

www.ms-seniors.cz

Telefon na krajskou Radu: 596 104 221

Předsedou KRS MSK

je Ing. Pavel Gluc.

PLZEŇ:

Právní poradenství
starobním důchodcům:

Tomanova 5, 4. poschodí,

každý čtvrtek od 15 do 17 hod.

Objednávky předem jsou možné

na tel. čísle: 377 421 619

každé pondělí v době od 14 do 17 hod.

a každou středu

od 9 do 12 hod.

Předsedou KRS PK

je JUDr. Miloslav Hora.

ZLÍN:

Kvítková 4323, telefon: 606 171 503

E-mail: rscr.zlin@seznam.cz

Úřední hodiny: Pondělí 10–12 hod.

Předsedou KRS ZK je Libor Pilka.

DALŠÍ ČÍSLO
DS VYCHÁZÍ
23. PROSINCE

Redakce časopisu Doba seniorů poskytuje informace nutné pro odeslání výhry – tedy jméno a příjmení a korespondenční adresu společně, které výhry dodávají a rozesílají. Jiné údaje o čtenářích nevidujeme ani je, s výjimkou popsaných situací, neposkytujeme. Pokud spolu s odpověďmi na současně otázky, křížovky či sudoku své údaje zašlete, vyjadřujete tím souhlas s jejich poskytnutím a s tím, že s nimi bude naloženo podle výše popsaného postupu.

Šéfredaktor: Jana Pištěková. Adresa redakce a inzerce: Nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3-Žižkov, e-mail: dobaseniou@rscr.cz. Kontakt výlučně pro inzerci: obchod@reflexadvertising.cz. S redakcí se můžete také spojit prostřednictvím pražské poradny RS ČR. Vydává Rada seniorů ČR (www.rscr.cz). Grafická úprava: Václav Špíral. Tisk: Triangl, a. s. Rozšiřují PNS a Česká pošta, předplatné společnost Digital – ICT, s. r. o., Do Čertous 2622/14, Hala A7, Praha 9-Horní Počernice, tel.: 234 092 851, e-mail: dobaseniou@predplatne.cz. Registrace MK E 16412, ISSN 1801-5859. Články vyjadřují názory autorů a nemusejí být totožné s názorem redakce. Nevyžádané texty a fotografie se nevracejí.

Prevenar 13

Pneumokoková polysacharidová konjugovaná vakcína (13valentní, adsorbovaná)



OD 65 LET ZDARMA!
Hrazeno ze zdravotního pojištění

I v době současné pandemie nezapomínejte na nebezpečí dalších infekčních onemocnění dýchacích cest, proti kterým se můžete chránit očkováním.



Požádejte svého lékaře o očkování proti pneumokokovému zápalu plic vakcínou Prevenar 13!

U osob starších 18 let je doporučena 1 dávka vakcíny Prevenar 13, nutnost přeočkování nebyla stanovena.

Prevenar 13 je registrovaný léčivý přípravek (vakcína proti pneumokokovým infekcím), jehož výdej je vázán na lékařský předpis. Přečtěte si, prosím, pečlivě příbalovou informaci. Prevenar 13 neposkytuje 100% ochranu proti typům pneumokoka, které vakcína obsahuje, a nechrání před typy neobsaženými ve vakcíně ani jinými mikroorganismy, které způsobují zápal plic.

Pfizer, spol. s r. o.
Stroupežnického 17, 150 00 Praha 5
tel.: +420 283 004 111, www.pfizer.cz

