

DOBA seniorů

Č. 07 / XVIII. ROČNÍK ČERVENEC 2022 25 Kč

Cena v předplatném 23 Kč

04

KONFERENCE RS ČR

Jak zvýšit
věk dožití
ve zdraví

24

KOSMETIKA

Letní
manuál
krásy

23

PRÁVNÍ PORADNA

Jak je to
s dovolenou
se slevou?

16

ROZHOVOR MĚSÍCE

IVANA

ANDRLOVÁ

„ZE SVÉHO VĚKU SE ROZHODNĚ NEHROUTÍM“

10

BĚH MÍRU

Jubilejní ročník Kladno–Lidice se vydařil



VÁŽENÍ A MILÍ SENIOŘI,

aktuální vydání Doby seniorů je doslova nabitě informacemi z akcí, které proběhly v uplynulých dnech a na nichž se významnou měrou podílela Rada seniorů ČR. Tou největší akcí byla konference na téma Jak zvýšit věk dožití ve zdraví, na níž mimo jiné vystoupil také ministr zdravotnictví Vlastimil Válek.

Připravena je pro vás i reportáž z letošního Běhu míru Kladno–Lidice. Nechybí ani reportáže ze Sportovních her seniorů, které proběhly hned v několika krajích a zároveň jsou i jakousi pozvánkou na Mezinárodní hry seniorů, jež se uskuteční od 13. do 15. července v Mostě.

V rozhovoru jsme do tohoto čísla vyzpovídali oblíbenou herečku Ivanu Andrlovou.

Rubrika Zajímavost DS tentokrát přináší pohled do života čápů. Tito stěhovaví opeřenci jsou totiž u nás velmi populární, a dokonce je můžete pravidelně sledovat prostřednictvím on-line kamer.

Ani tentokrát jsme na vás nezapomněli s poradnami, připravena je pro vás poradna právní, psychologická i veterinární.

Opět si můžete zasoutěžit o ceny v podobě křížovky a sudoku.

Přejeme vám pohodové čtení a příjemnou zábavu u červencové Doby seniorů.

Jana Pištěková

OBSAH

03 DS AKTUÁLNĚ

- 03 Samostatně žijící důchodci často nevědí, na jaké dávky mají nárok
- 04 Konference Rady seniorů – Jak zvýšit věk dožití ve zdraví

06 SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ

- 06 Plzeňský, Ústecký i Jihočeský kraj znají své vítěze

08 ZE ŽIVOTA SENIORŮ

- 08 Senioři touží po stabilním a bezpečném bydlení

10 BĚH MÍRU

- 10 Jubilejní ročník běhu Kladno–Lidice

10 DS PŘEDPLATNÉ

31 ADRESÁŘ BEZPLATNÝCH PORADEN RS ČR

11 ZE ŽIVOTA KRAJŮ

- 11 Strakonice na návštěvě Českých Velenic a Gmündu
- 11 Fifejdský víceboj
- 11 Senioři z Třeboně na výletě v Pošumaví
- 12 Slavičci zazpívali v Olomouci
- 12 Senioři Plzeňského kraje v Regensburgu
- 12 Můj přítel inzulin
- 13 Slezané a Valaši v Čechách
- 13 Turnaj v disk golfu
- 13 Výstava Psaní od jedné paní
- 13 Společný výlet dětí a seniorů
- 14 Za krásami Mariolázeňska
- 14 Šachistické klání
- 14 Pétanque ve Velké Polomi
- 14 Senioři v Humpolci mají napilno
- 15 Senior Foto 2022 pokračuje

ROZHOVOR MĚSÍCE



strana 16

16 ROZHOVOR MĚSÍCE

- 16 Ivana Andrlová

20 ZAJÍMAVOST DS

- 20 Krasavci nad našimi hlavami

22 BEZ ČEKÁRNÝ

- 22 Psychologická poradna
- 23 Právní poradna
- 24 Kosmetika
- 25 Veterinární poradna
- 26 Zdraví

27 Z NAŠÍ HISTORIE

- 27 Červenec

SOUTĚŽE A ZÁBAVA

- 28 Sudoku
- 28 Vtipy
- 29 Křížovka

30 LITERÁRNÍ OKÉNKO

- 30 Sloupek Jindřišky Smetanové

SAMOSTATNĚ ŽIJÍCÍ DŮCHODCI ČASTO NEVĚDÍ, NA JAKÉ DÁVKY MAJÍ NÁROK

Česko momentálně trápí výrazné zdražování, které dopadá na domácnosti mnoha důchodců. Ti osamocení ve vyšším věku často pobírají podprůměrný starobní důchod a nemají další příjmy, takže se ocitají v nepříznivé finanční situaci. Velmi často proto mají nárok na příspěvek na bydlení. Ukazuje se však, že reálně tento příspěvek čerpá jen minimum z nich.



Důchody sice rychle rostou a mezinárodní statistiky ukazují, že mezi českými seniory je jen velmi málo chudých. Realita je ale trochu jiná – pokulhává zejména srovnávání českých a západoevropských důchodců, protože ti čeští mají většinou pravidelný příjem pouze z důchodového systému a nic navíc, zatímco ti na západ od našich hranic mívají naspořené a nainvestované vysoké částky, které se ale nikde nezohledňují. Do roku 1989, tedy do doby, než se u nás začaly prosazovat principy tržního hospodářství, zde žádné možnosti investic nebyly a následný „liberální model sociálního státu“ byl jen počátkem stále pokračujících pokusů o skutečnou důchodovou reformu, k níž se současná vláda snaží zodpovědně dospět.

Jinými slovy, ocitáme se v situaci, kdy si každý občan musí poradit podle svých aktuálních potřeb. Dobrou zprávou je, že v tom není sám, jen musí vědět, na co má právo a jak požádat například o zmíněný příspěvek na bydlení.

Senioři žijící sami bez životního partnera, navíc v této složité době, patří v Česku mezi skupiny, které jsou nejvíce ohroženy. Přírůstky lidí ohrožených příjmovou chudobou v předchozích několika letech tvořili téměř výhradně jednotlivci starší 65 let, jinak řečeno domácnosti, v nichž žije sám nepracující důchodce. Z nich bylo v roce 2020 ohroženo příjmovou chudobou 37,4 %, s převahou žen. Není těžké odhadnout, že za poslední rok a půl toto procento výrazně vzrostlo.

V rámci státní pomoci proti zdražování uvolnila nyní vláda 2,5 miliardy korun právě na zvýšení příspěvku na bydlení kvůli vysokým cenám energií. Proč důchodci o své peníze nežadají? Velkou roli může hrát nízká informovanost o příspěvku na bydlení a o tom, že na něj mají nárok i lidé žijící ve vlastním bydlení (nejen ti v nájemním). Bariérou může být i náročnost vyřízení sociálních dávek.

JAK O PŘÍSPĚVEK NA BYDLENÍ POŽÁDAT

O příspěvek na bydlení se žádá na úřadu práce. Nárok na něj má každý, jehož náklady na bydlení převyšují 30 % čistého příjmu, případně 35 % čistého příjmu, pokud žije v Praze. Žádost se podává jednou ročně a poté se každé čtvrtletí dokládají náklady na bydlení a příjmy. U seniorů je v drtivé většině případů tímto příjmem pouze starobní důchod, což situaci usnadňuje.

ŘEKNĚTE SI NA SPRÁVNÉM MÍSTĚ

Pokud tedy chcete požádat o příspěvek na bydlení, obraťte se na nejbližší úřad práce a poté postupujte následovně:

Nejprve si zkuste spočítat náklady na bydlení, a pokud převyšují 30 % nebo 35 % příjmů (tedy zpravidla důchodu), měli byste mít nárok.

Vyplňte formulář **Žádost o příspěvek na bydlení** a pak **Doklad o výši nákladů na bydlení**. V případě potřeby by vám měli pomoci úředníci na pobočce. Vše najdete na webu úřadu práce.



Žádost můžete poslat elektronicky (pak musíte použít elektronický podpis nebo datovou schránku), nebo vytisknout a podat osobně na příslušné pobočce úřadu práce podle vašeho skutečného bydliště.

Nezapomeňte si vzít občanský průkaz. Kromě formulářů se také dokládá výše čtvrtletního příjmu (například výpisem z účtu nebo důchodovými složenkami), doklady o nákladech na bydlení a případně nájemní smlouva.

Úřad práce na svém webu uvádí i další podrobnosti týkající se žádosti o příspěvek, a to včetně tabulek s aktuálními normativními údaji týkajícími se nájemních i vlastních nebo družstevních bytů. Nárok na výplatu dávky vzniká dnem podání žádosti a nárok lze uplatnit maximálně 3 měsíce zpětně.

Vedle dávek v hmotné nouzi lze získat také potravinovou pomoc. Nebojte se, úředníci na pobočkách úřadů práce vám rádi se vším pomohou. Není to nedůstojné, je to přirozené.

KONFERENCE RADY SENIORŮ JAK ZVÝŠIT VĚK DOŽITÍ VE ZDRAVÍ

První velkou konferenci po loňském sjezdu uspořádala v uplynulém období Rada seniorů ČR. Tématem bylo, jak zvýšit věk dožití ve zdraví, a pozvání přijalo hned několik uznávaných odborníků, mezi nimiž nechyběl ani ministr zdravotnictví prof. MUDr. Vlastimil Válek, CSc., MBA, EBIR.



Tato data také dlouhodobě sleduje Evropská unie a Světová zdravotnická organizace, zaměřují se nejen na délku života, ale i na délku života ve zdraví neboli healthy life years. V Evropské unii se podle dat z roku 2018 odhaduje, že počet let, po kterých se v EU bude nadále žít ve zdravém stavu, je 64,2 roku u žen a 63,7 roku u mužů. V České republice mají ženy průměrně 63,4 roku zdravého života, muži pak 62,2 roku. Data z Evropské unie a ČR se tak mírně liší v náš neprospěch. Jak na závěr předsedkyně Desatová ve svém projevu uvedla, je proto velmi důležitá podpora zdravého stárnutí seniorů.

Následně se slova ujala místopředsedkyně Rady seniorů Milena Hesová, která se věnovala aktivizačním programům a jejich důležitosti v životě seniorů. Právě ty totiž napomáhají k prodloužení věku dožití ve zdraví, ať už jde o akce sportovní, kulturní,

Akce pořádaná v Praze v sídle Autoklubu ČR se od svého začátku nesla v příjemně uvolněné atmosféře. Mezi významnými hosty, kteří na konferenci zavítali, se objevila předsedkyně KSČM Ing. Bc. Kateřina Konečná, poslankyně za KDU-ČSL Mgr. Nina Nováková a také předseda hnutí ANO Ing. Andrej Babiš.

Zváni byli ale zástupci všech politických stran, omluvil se ministr práce a sociálních věcí Ing. Marian Jurečka kvůli zahraniční cestě a poslal za sebe svoji náměstkyni Mgr. Bc. Zdislavu Odstrčilovou, omluvili se též zástupci SPD, stejně tak jako místopředseda vlády pro digitalizaci a ministr pro místní rozvoj PhDr. Ivan Bartoš, Ph.D.

Konferenci oficiálně zahájila předsedkyně Rady seniorů ČR Ing. Lenka Desatová a též jako první přednesla svoji prezentaci týkající se stárnutí seniorské populace s názvem Věk dožití ve zdraví. Ve svém projevu uvedla,

že zdravé stárnutí je z hlediska RS ČR ta nejlepší investice a je velmi důležité se věnovat tomu, v jaké zdravotní kondici se seniorského věku lidé dožijí i vzhledem k faktu, že se zvyšuje průměrný věk dožití.





či vzdělávací, a připomněla, že právě takovým programům se věnuje Rada seniorů systematicky.

Poté si vzala slovo náměstkyně Odstrčilová. Poděkovala Radě seniorů za práci pro seniory a poznamenala, že svou prací přináší RS ČR velkou hodnotu do společnosti.

Jako další vysvětloval MUDr. Jan Kynčl, Ph.D., ze Státního zdravotního ústavu důležitost očkování, které chrání před život ohrožujícími infekčními nemocemi a jejich následky, a to nejen v dětském, ale i ve středním a seniorském věku. Během svého proslovu dále zdůraznil důležitost očkování seniorů proti chřipce, covidu-19, pneumokokovým infekcím i klíšťové encefalitidě. Všechna jsou pro seniory hrazena ze zdravotního pojištění.

Následovalo vystoupení ministra zdravotnictví, který hned v úvodu uvedl, že o tom, jak je kvalitní zdravotní péče, vypovídá zdravotní stav seniorů. Také zdůraznil, že právě geriatrickou medicínu je třeba u nás zásadně podporovat. Na závěr svého projevu poznamenal, že bez prevence nemůže existovat kvalitní stáří.

Tématu duševního zdraví se věnovala zakladatelka olomouckého Age centra MUDr. Dagmar Malotová, MBA. Ve své přednášce upozornila na důležitost duševního zdraví nejen v seniorském věku. To je třeba každodenně podporovat a dbát o něj.

Mikrofonu se následně ujala MUDr. Kateřina Cajthamlová, interní lékařka a psychoterapeutka, která má právě s výživou seniorů bohaté zkušenosti. Zdůraznila, že kromě pohybu je

i v seniorském věku důležitá kvalitní a pravidelná strava, pitný režim, ale i spánek a odpočinek. Upozornila na potřebu vitaminů ve stravě, především pak vitaminů C a D, a také vlákniny. Stejně tak je důležitý i pitný režim, protože v seniorském věku mnohdy dochází ke ztrátě pocitu žízně, což má za následek zhoršení tekutinové bilance. Proto by si senioři měli svůj pitný režim více hlídat a třeba si jej řídit i podle svých denních aktivit.

Velkému zájmu se těšila přednáška PharmDr. Jana Suchopára na téma Lékové interakce. Je známo, že řada seniorů užívá větší množství léků, které se v některých případech mohou i vzájemně ovlivňovat, nebo třeba i snižovat či zvyšovat svůj účinek. Někteří pijí bylinné čaje, užívají navíc i volně prodejné doplňky stravy, přitom ale netuší, že i ty mohou ovlivnit účinky léků předepsaných lékařem. Čím více léků senior užívá, tím je riziko lékové interakce pochopitelně vyšší. Není proto od věci, aby všechny léky i doplňky stravy senior vždy konzultoval se svým ošetřujícím lékařem. Podle slov přednášejícího je dokonce až 20 tisíc seniorů ročně ohroženo lékovou interakcí.

Jako poměrně překvapující informace během této prezentace zaznělo, že až 10 procent seniorů vůbec nepijí léky a dalších 30 procent je zapíjí čajem. Jediná tekutina, která je skutečně vhodná k zapíjení léků, je však čistá voda.

Na závěr si ještě krátký vstup připravil praktický lékař MUDr. Ondřej Sobotka, který přítomným předsta-

vil virtuální sestru Emmy. Právě ona ulehčuje spojení mezi lékařem a pacientem, a to elektronicky, takže se pacienti již nemusí obávat, že jim lékař nezvedne telefon a zároveň lékaře nevyrušují neustále vyzvánějící telefony.

V průběhu přednášek jednotlivých odborníků mohli přítomní senioři posílat písemně své dotazy na přednášející. Dotazů bylo skutečně mnoho, především pak na ministra Válka, který na ně trpělivě odpovídal, a dokonce se tak na konferenci zdržel o něco déle, než původně bylo plánováno.

Poté předsedkyně Rady seniorů poděkovala všem přednášejícím a celou konferenci ukončila.

Jana Pištěková

Foto: Stanislav Pitr

EXTRA INFO

► V rámci konference předala předsedkyně RS ČR ocenění u příležitosti 15 let existence Rady seniorů. Pamětní desky převzali – Marie Nollová, Milan Taraba, Milena Hesová, Miloslav Vajs, Vilemína Svobodová, Iva Pilková, doc. Martin Šolc a Milada Mašková. Další ocenění budou předána na jiných významných akcích RS ČR.

► Poděkování za podporu seniorů a seniorských témat ve vysílání České televize se dostalo řediteli ČT Ing. Petru Dvořákovi, MBA, a zároveň i České televizi, dále společnosti Pfizer a jejím zástupcům Lence Kaška a Pavlu Mazancovi.

PLZEŇSKÝ, ÚSTECKÝ I JIHOČESKÝ KRAJ ZNAJÍ VÍTĚZE

Sportovní hry seniorů jsou v plném proudu. Aby ne. Už 13. července se sejdem na celostátním klání s mezinárodní účastí v Mostě na akci, které poskytli záštitu ministr práce a sociálních věcí, hejtman Ústeckého kraje a Česká unie sportu. Na tři místa vás nyní vezmeme.



Celkem 14 družstev změřilo síly na západě Čech, kde hry uspořádala Rada seniorů Plzeňského kraje.

V hokejbalové hale přivítal přítomné předseda krajské Rady Miloslav Hora. Pozdravit účastníky přišel i hejtman Plzeňského kraje Rudolf Špoták, náměstek primátora města Plzně David Šlouf a další představitelé kraje i města Plzně.



A pak už byl čas pustit se do desetiboje. Soutěžilo se například v pétanque, hodu šipkami či chůzi na 800 metrů s trekingovými holemi. Chvilu před vyhlášením výsledků zkrátil seniorům dětský pěvecký soubor Jiříčky, který si vysloužil nejen potlesk, ale i obdiv přítomných. Diplomů a ceny nejúspěšnějším předávali

Miloslav Hora a ředitelka členské organizace Totem Vlasta Fajferliková. To proto, že se organizace akce ujal právě Totem. Pohár za celkové vítězství vybojovalo družstvo městské Rady seniorů města Domažlice, druhé se umístilo družstvo Aktivní stáří TJ Rozvoj a třetí byl tým Tlučná – Krokodýl. Na základě výsledků krajských her bude nominováno družstvo pro červencové celostátní Sportovní hry seniorů. Díky skvělé organizaci proběhly plzeňské SHS i letos na vysoké úrovni.



V MOSTĚ ZVÍTĚZILI DOMÁCÍ

Hry seniorů Ústeckého kraje i města Most přilákaly celkem 18 týmů, které v úvodu pozdravil primátor Jan Paparega, náměstkyně Markéta Stará a také předsedkyně krajské Rady seniorů Květoslava Čelišová.

Některé disciplíny byly oproti těm, v nichž se změří síly v červenci, zaměněny, aby akce měla rychlejší spád. Družstva, která soutěžila ve složení tři ženy a tři muži, na prvním až třetím místě obdržela poháry a medaile, ostatní pak dárkové předměty. Z vítězství se radoval Klub č. 8 Most, druhé místo obsadil Horní Jiřetín, třetí pak Meziboří. Organizátorem již 34. her byl Josef Houška.





V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH SE TLESKALO NEJSTARŠÍM ÚČASTNÍKŮM

Dvacet sedm čtyřčlenných týmů změřilo síly v jihočeské metropoli na tradičním kolbišti, a to na stadionu ve sportovním areálu Policie ČR. Záštitu nad hrami, na jejichž organizaci se kromě krajské Rady seniorů Jihočeského kraje podílela i Česká unie sportu, převzali hejtman Jihočeského kraje Martin Kuba, náměstkyně hejtmána Lucie Kozlová a primátor Českých Budějovic Jiří Svoboda, který do dějiště her zavítal hned zrána. „Nádherné počasí a radost ze setkání, zdravého soupeření a fandění je znát z atmosféry. Všechny nás těší, že letošní, v pořadí již osmý ročník může po dvou letech různých epidemických opatření proběhnout bez omezení. Snad se v dalších letech podaří návrat seniorů k aktivitám, které přispívají k jejich zdraví i duševní pohodě,“ prohlásil.



Soutěžící měřili síly v šesti disciplínách. K dobré náladě jim hrála příjemná hudba a nechyběl ani doprovodný program v podobě stánků VZP, Policie ČR či Zdravotní pojišťovny ministerstva vnitra.

Jak v úvodu poznamenala předsedkyně krajské Rady Alena Nohavová a při vyhlásování výsledků i šéf organizačního výboru Jaroslav Kupsa, nejde o výsledky, ale hlavně o pohyb a radost z něj. To sice všichni svorně a souhlasně odkývali, ale následně si při soutěžení nic nedarovali. Zvláštní pohár a velký potlesk zaplněných tribun si vysloužili nejstarší účastníci her – Marie Kubíčková z družstva Hradecký čtyřlístek a Jaroslav Petrů z týmu Včelky.

Všech sto osm závodníků starších šedesáti let si vydařený den pochvalovalo a vzájemně si popřálo, aby se za rok v Budějovicích ve zdraví sešli.

Karel Knap, Josef Houška,
Lenka Desatová

Foto: autoři



SENIORŮ TOUŽÍ PO STABILNÍM A BEZPEČNÉM BYDLENÍ

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.



díme i rozsáhlejší stavební úpravy, které přispějí k důstojnému bydlení," říká Karina Vališová, ředitelka klientských služeb Heimstaden.

Proč je pro seniory výhodné bydlet v bytech Heimstaden? „Chceme těmto lidem být nápomocni nejen při řešení otázky bydlení. Rádi se staneme také partnery a průvodci obdobím jejich podzimu života, proto u nás získají i něco navíc. Například možnost zábavy v příjemném kolektivu komunitních center, vzdělání i společenské vyžití. A zůstáváme s nimi v každé životní situaci," doplňuje Karina Vališová.

Pro seniory je jednou z priorit dostupnost zdravotní péče. Seniorům a osobám se zdravotním omezením bydlícím v bytech Heimstaden, kteří si již nejsou schopni zajistit své potřeby sami nebo potřebují pomoc v tíživé situaci, je určena služba Senior asistent. Neplní přímou funkci pečovatelské nebo sociální služby,

ale zdarma zprostředkuje adekvátní pomoc podle potřeb a přání klienta. Nejčastějším důvodem pro zajištění Senior asistenta pak bývá změna zdravotního stavu a ztráta soběstačnosti, změna životní situace, nutná zdravotní péče.

Základní zdravotní péči zajišťuje praktický nebo odborný lékař-specialista. Senior by měl mít v blízkosti svého bydliště obvodního lékaře, který zná jeho problémy. Pokud se k němu nemůže ze zdravotních důvodů dostavit, lékař jej navštíví doma.

Jednou z priorit seniorů je i smysluplné využití volného času. Heimstaden jim proto nad rámec svých povinností nabízí celou škálu volnočasových aktivit. Ve spolupráci se spolkem AktivSen bylo vytvořeno příjemné prostředí komunitních center Archa v Ostravě-Porubě a v Karvině a multigeneračního centra Lučina v Havířově, kde se mo-

Největším poskytovatelem nájemního bydlení v České republice je společnost Heimstaden, která seniorům nabízí nejen jistotu stabilního bydlení, ale především skutečný a přátelský domov. „Dokážeme byt přizpůsobit potřebám klientů 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 řetězky u vstupních dveří do bytu. Zajišťujeme i bezbariérové řešení bytů odstraněním prahů u dveří, instalujeme dvířka do vany nebo prová-



hou zájemci snadno zapojit anebo jen navštívit nejrůznější programy a aktivity přizpůsobené seniorům.

Senioři, kteří žijí samostatně ve svých domácnostech, potřebují často cítit blízkost jiné osoby a mít se na koho spolehnout. Proto společnost úzce spolupracuje s organizacemi ADRA a Armáda spásy, je rovněž schopna zprostředkovat služby, které tyto organizace nabízejí, např. proškoleného a prověřeného dobrovolníka, který má možnost k seniorům docházet a trávit s nimi volný čas. Po dohodě je možno jej využít i jako doprovod k lékaři, do obchodu, případně do divadla nebo třeba na procházku do parku.

Život přináší různé situace a může se stát, že senior zůstane bydlet úplně sám. V bytech Heimstaden mu tak zprostředkují služby, díky kterým se může cítit bezpečněji, příbuzní mohou mít přehled o tom, co se s ním právě děje, aby mohli včas zasáhnout i v případě potřeby rychlé a naléhavé pomoci.

Senior by ale měl o svou bezpečnost dbát i sám, každý by měl zvážit svůj zdravotní stav, své možnosti a přemýšlet o tom, co mu v bytě znesnadňuje pohyb a jak to řešit. Například odstranit koberečky, o které je možné zakopnout, požádat o případné odstranění prahů, přizpůsobit množství nábytku a jeho rozmístění, odstranit přebytečné kusy, které mohou vadit v pohybu po bytě a být nebezpečné, zakrýt ostré rohy nábytku apod. Vyplatí se také vhodně si dovybavit koupelnu a WC, např. protiskluzovou podložkou, sedačkou na vanu, bezpečnostními madly, instalovat dvířka k vaně...

PTÁTE SE

Co když budu v nemocnici a nebudu moci zaplatit nájem? Účet nemám, platím složenkou.

Máte několik možností: v případě, že jde o plánovanou hospitalizaci, poznamenejte si číslo účtu, kam platbu posíláte, společně s variabilním symbolem, nebo si s sebou do nemocnice vezměte starší složenku, kde jsou tyto údaje uvedeny. Ve zdravotnickém zařízení pak po-



žádejte sociálního pracovníka, aby vaši platbu zajistil. Před nástupem do nemocnice můžete požádat rodinné příslušníky nebo známé o zajištění platby, doporučujeme sepsání plné moci.

Co mám udělat, když onemocním a nebudu se o sebe moci postarat?

U Heimstaden mají pro tyto případy k dispozici například klientská centra nebo bezplatnou linku 800 111 050, které klientovi zajistí návštěvu v rámci služby Senior asistent. Ta prověří jeho aktuální situaci a navrhne všechny dostupné možnosti pomoci. Po dohodě pak realizuje potřebné kroky.

Jak se zachovat, když se dostanu do finančních problémů a nebudu je umět řešit?

Opět cestou klientského centra nebo telefonické linky Heimstaden požádejte o radu, případně osobní návštěvu v rámci služby Senior asistent, která celou situaci prověří, zhodnotí a navrhne možné řešení.

Co když se můj zdravotní stav zhorší natolik, že terénní péče nebude dostačující a nebudu už moci zůstat doma?

Záleží na vaší míře soběstačnosti. Pokud budete potřebovat 24hodinovou zdravotní péči (většinou následuje po hospitalizaci), pak je v kompetenci sociálního pracovníka zajistit adekvátní následnou péči. Pokud se váš zdravotní stav bude postupně zhoršovat a dojde k tomu, že už nezvládnete samostatně žít, pak je možnost obrátit se na sociální odbor, který může zajistit přestěhování do zařízení s péčí adekvátní vašemu stavu.

Občas zapomenou vypnout plyn, nechám puštěnou vodu, rozsvícené světlo, neslyším zvonek, ale jinak vše zvládám. Nechci se stěhovat. Je to chyba?

Jde o častý problém, který však nemusí vést vždy k opuštění domova. Situace se musí nejdříve posoudit, ale mnohdy ji lze řešit pomocí nejrůznějších technických pomůcek, jako je světelná signalizace, zvukové hlásiče, senzory atd. Jejich využití je vždy první volbou.

JUBILEJNÍ ROČNÍK BĚHU Kladno–Lidice

Navzdory horkému počasí, které účastníky chvílemi doslova mučilo, proběhl jubilejní, desátý ročník Běhu míru Kladno–Lidice. A že se jich sešlo na 250.

Velké díky patří nejen účastníkům, ale i všem, kteří se na zdařilé akci podíleli. Účast dětí, které dodávají akci mezigenerační akcent, zajistila již tradičně škola Korálek. S dětmi samozřejmě přišli i jejich pedagogové, kteří v závěru převzali finance, jimiž přispěl každý účastník. Letos se pro děti vybralo sedm tisíc korun.

O skvělou atmosféru v cíli se postaral moderátor Jiří Vaníček. V rámci doprovodného programu nechyběla autogramiáda, kterou letos obstarali hokejisté Rytířů Kladno Jiří Ticháček a Matyáš Filip spolu s herečkami Anette Nesvadbovou a Bárou

Štěpánovou. Další program pak měli na bedrech pracovníci tradičního partnera – Fakulty biomedicínského inženýrství ČVUT.

Poděkovat je třeba dále děkanovi zmíněné fakulty, magistrátu města Kladna, Památníku Lidice, obci Lidice, obci Hřebeč, Gymnáziu Edvarda Beneše, hlavnímu sponzorovi Škoda auto Šídlo, a také Muzeu rekordů a kuriozit a všem dalším partnerům. Ke zdárnému průběhu akce přispěla svým dílem i policie a záchranka, která běžce kontrolovala.

V samotném závěru pak při tradičním kladení kytic k památníku



lidických dětí zahrála houslovou skladbu studentka fakulty biomedicínského inženýrství Kristýnka.

Srdečně vás už nyní zvou na příští ročník!

Miloš Vajs

Foto: Alžběta Hájková

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

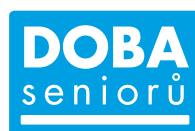
12 VYDÁNÍ
10 Kč / VYDÁNÍ
CENA CELKEM 120 Kč

► PŮLROČNÍ

6 VYDÁNÍ
13 Kč / VYDÁNÍ
CENA CELKEM 78 Kč

► JEDNOTLIVÁ

VYDÁNÍ
15 Kč / VYDÁNÍ



OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

Roční předplatné 276 Kč / Cena za kus jen 23 Kč

Objednávací ☐

Předplatné formou dárku ☐

složenku odeslat na adresu odesílatele objednávky

DOBU SENIORŮ objednáвам od čísla (včetně) ☐

ZPŮSOB PLATBY

☐ složenku

☐ SIPO: spojovací č.

☐ fakturou: IČO/DIČ

☐ bank. převodem č.ú.

podpis:

jméno:

příjmení:

ulice:

číslo popisné:

město:

PSČ:

telefon:

e-mail:

Objednávkový kupon vystříhnete nebo okopírujete 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.

STRAKONIČTÍ NA NÁVŠTĚVĚ ČESKÝCH VELENIC A GMÜNDU

Svaz diabetiků Strakonice uspořádal pro své členy a seniory města výlet vlakem do Českých Velenic a rakouského Gmündu. Výlet to byl nejen za poznáváním nových koutů, ale zároveň jsme jej pojali také aktivně. Během procházek po městech jsme nachodili nějaký ten kilometr. Počasí nám přálo, domů jsme se vrátili spokojeni, příjemně unaveni a plni nových zážitků.

Marcela Štveráková

Foto: autorka



FIFEJDSKÝ VÍCEBOJ

Milovníci seniorského sportování se sešli ve sportovním areálu TJ Ostrava a pustili se do šesti seniorských disciplín Fifejdského víceboje. První byl disk golf. Disky byly odehrávány z mety, aby následně, v co nejmenším počtu odhozů, skončily ve speciálním koši. V cestě ale stály různé překážky a ke koši to bylo více než šedesát metrů. Nejúspěšnějším se podařilo zdolat disciplínu na tři pokusy. Další disciplínou byly šipky, bollo bal, hod granátem na cíl a hod pétanque koulí na přesnost. Nejnáročnější byla poslední disciplína – lukostřelba. Organizátoři víceboje děkují všem rozhodčím a partnerům – Městskému obvodu Moravská Ostrava a Přívoz a statutárnímu městu Ostrava.

Anna Matějková

Foto: autorka

SENIORŮ Z TŘEBONĚ NA VÝLETĚ V POŠUMAVÍ

Třeboňští seniori se vypravili na zájezd do Sklárný Annín, Sušice a dalších míst Pošumaví. Poprvé využili službu profesionální průvodkyně, a nemělo to chybu. Dozvěděli jsme se a viděli toho tolik, co bychom jako běžní účastníci zájezdu ani nepostřehli a zřejmě ani nestihli. Výlet se nám vydařil a již plánujeme, že se v září podíváme do srdce Šumavy.

Marta Weberová

Foto: autorka



SLAVÍČCI ZAZPÍVALI V OLOMOUCI

III. ročník mezigenerační soutěže Zazpívej, slavičku, uspořádala krajská Rada seniorů pod záštitou I. náměstka hejtmána Iva Slavotínka. Nejmladším účastníkům byly pouhé tři roky a nejstarším bezmála devadesát let. Všechny spojila láska k hudbě, zpěvu a tradicím. Děkujeme všem soutěžícím za odvahu vystoupit před zaplněným sálem a vystupujícím v doprovodném programu za krásná vystoupení. Děti měly velkou radost z dárků, které byly zakoupeny z prostředků Olomouckého kraje. Celá akce byla ukázkou toho, jak lze s láskou, radostí a nadšením utužovat mezigenerační soužití.

Milena Hesová

Foto: autorka



SENIORŮ PLZEŇSKÉHO KRAJE V REGENSBURGU

Rada seniorů Plzeňského kraje na pozvání spřáteleného klubu seniorů v Regensburgu uspořádala zájezd seniorů do tohoto města. Na radnici je přijala primátorka Gertrud Malzová-Schwarzfischerová, setkání se zúčastnil i primátor města Plzně Pavel Šindelář. Po návštěvě radnice a procházce městem přišli zahrát české skupině místní hudebníci. Odpoledne se naši senioři přepravili autobusem do parku, kde byl před deseti lety českými a německými senioři společně zasazen strom přátelství.

Karel Knap

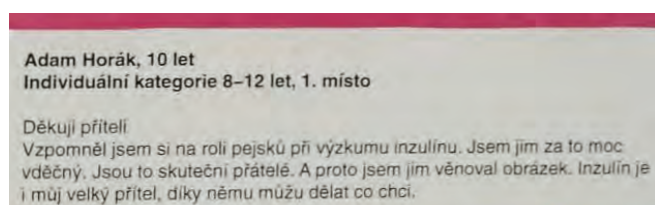
Foto: autor

MŮJ PŘÍTEL INZULIN

Pozvání na vernisáž výstavy výtvarné soutěže, kterou pořádalo sdružení Diacel Písek pod vedením Zdenky Staňkové, přijali zástupci Svazu diabetiků Strakonice. Téma znělo Můj přítel inzulin – slavíme 100 let od jeho objevu. Do soutěže se zapojily děti a dospívající s diabetem.

Marcela Štveráková

Foto: autorka



SLEZANÉ A VALAŠI V ČECHÁCH

Na šestidenní pobyt do Spáleného Poříčí odjelo padesát seniorů ze Slezska a Valašska. Od počátku si je pod dohled vzal majitel hotelu Brdy Michal Zeman, který jim připravil i bohatý program. Senioři si například prohlédli zámek v Blatné či v Horšovském Týnu, navštívili i druhou největší evropskou jízďárnu ve Světcích u Tachova. Překvapení je čekalo při návštěvě Americké zahrady nedaleko Chudenic. Vidět vzácné druhy, především severoamerických dřevin, stálo za to. Čas zbyl i na procházky po okolních naučných stezkách. Všichni se shodli, že pobyt stál za to.

Karel Moškoř

Foto: autor



TURNAJ V DISK GOLFU

Ostravské organizační centrum spolku Seniors uspořádalo první diskgolfový turnaj. Navázalo spolupráci s ostravským klubem disk golfu a využilo spolupráce s Městským obvodem Mariánské Hory a Hulváky, kde se hřiště vhodně pro tento sport nachází. Turnaj byl připraven pro seniorské amatéry na pět košů. Zápolení bylo urputné, ale nanejděš čestné a poctivé.

Foto: autorka

Anna Matějková

VÝSTAVA PSANÍ OD JEDNÉ PANÍ

V rámci projektu Ten umí to a ten zas tohle se v Prachaticích uskutečnila výstava Psaní od jedné paní – Jaroslavy Turkové. Jaroslavě Turkové je 93 let a žije v domě s pečovatelskou službou. Téměř denně píše cosi, co udělá jí i okolí radost – přání, myšlenky, dopisy, básničky... Na bezmála třiceti panelech byly k vidění části těchto „děl“. Samotnou autorku výstava dojala a děkovala za ni se slovy, že takové pozornosti se jí v životě nedostalo. Akci podpořilo město Prachatice a paní Turková poděkovala básní, z níž vybíráme jednu sloku:

K svátku nebo k narození

mým blízkým potěšení.

Někdo nosí kytičky,

já rozdávám veršičky.

Znáte ve svém okolí někoho, kdo něčím vyniká a je zajímavý? Napište nám o něm na hana.rabenhauptova@mupr.cz.

Foto: autorka

Hanka RH+



SPOLEČNÝ VÝLET DĚTÍ A SENIORŮ



Žáci základní školy Masarykova Hradec Králové se vydali se seniorskými na výlet, který pořádal Levicový klub žen. Cesta mířila nejprve do Lidic, kde děti položily k sousedství lidických dětí kytici. Navštívili jsme i zdejší muzeum, kde byl promítán dokumentární film k události. Poté jsme jeli do Roztok, kde nás s jejich historií seznámil Jiří Klapka a doporučil návštěvu muzea Archevita – Stopami věků s expozicí z pravěku. Na závěr jsme se zastavili na Levém Hradci, nejstarším sídle přemyslovského rodu, a navštívili nejstarší křesťanský kostel v Čechách, kostel sv. Klimenta.

Foto: autorka

Martina Šurová

ZA KRÁSAMI MARIOLÁZEŇSKA

Potěšení na těle i na duši nám poskytl krásný výlet do Mariolázeňska.

Prohlédli jsme si fontánu, kolonádu, kostely, prameny i golfový areál, navštívili jsme Bohemia park s miniaturami hradů, zámků a významných staveb. Zajeli jsme i k Wellness hotelu Harmonie, obklopenému kouzelným parčíkem, který nám učaroval. A stihli jsme zajet i k jízdárně ve Světcích u Tachova.

Stáňa Adamcová

Foto: autorka



ŠACHISTICKÉ KLÁNÍ

V Klubu hradeckých seniorů se uskutečnilo utkání šachistů s kolegy šachového klubu z Olomouce. Loni hradecký tým prohrál, ale nyní olomouckým kolegům porážku oplatil. Sportovní stránka ale nebyla nejdůležitější. Smyslem bylo přátelské setkání seniorů spojených společným

zájmem o královskou hru. Poděkování zaslouží Marcel Kraus, předseda Klubu Senioři Hradce Králové, a Jiří Nosek, hlavní organizátor akce a kapitán týmu.

Klement Hartinger

Foto: Horst Gryger



PÉTANQUE VE VELKÉ POLOMI

Více než šedesáticenná skupina pétanque chtivých hráčů, jejich příznivců, pořadatelů i rozhodčích dorazila na tradiční turnaj ve Velké Polomi, který připravil místní Senior klub. Startovalo se v kategoriích ženy, muži a „smíšenky“. V kategorii žen zvítězily Libuše Samková a Milada Moravcová z týmu Jsme dobré, mezi muži Václav Stanovský a Václav Hrstka z družstva Ostravští draci, kategorii smíšené dvojice ovládli Jarmila Stašková a Rostislav Stašek z týmu Staškovi.

Anna Matějková

Foto: autorka



SENIORŮ V HUMPOLCI MAJÍ NAPILNO

Jednou za měsíc se pravidelně setkávají humpolečtí senioři, ať už na odpoledních čajích při harmonikách, na promítání filmů za snížené vstupné, či na přednáškách. Zavítala mezi ně i Moudrá Sovička, díky níž se naučili ovládat chytrý telefon, navštívili Janáčkovo divadlo v Brně, vydali se na výlet do Prahy, navštívili Národní hřebčín a zámek v Kladrubech nad Labem i Chrám sv. Barbory v Kutné Hoře. Zúčastnili se akce Vysočina v pohybu. Zasportovali si na stadionu TJ Jiskra, kde s různými disciplínami pomáhali studenti zdejšího gymnázia. Bylo to propojení mezi mladou a starší generací.

Jana Reichertová

Foto: autorka



SENIOR FOTO 2022 POKRAČUJE

6. ročník soutěže Senior Foto 2022 je v plném proudu. Stále ale máte čas posílat své snímky. Účastnit se mohou senioři z celé republiky, pokud dosáhli alespoň 55 let věku a nejsou profesionálními fotografi. Stačí vyplnit přihlášku a odeslat do 31. srpna snímky do některé z vyhlášených kategorií. Soutěž se koná do konce srpna 2022. Přihlášky a díla posílejte na krsjc@seznam.cz.

Tematické kategorie:

- A) Senioři žijí aktivně – Zachycení různorodosti života seniorů ve společnosti.
- B) Zajímavá architektura – Kouzlo měst a vesnic v naší vlasti. Jejich proměny v zrcadle historické a současné architektury.
- C) Zážitky z cestování – Objevování krás Jihočeského kraje, naší vlasti, EU, ale i setkávání se s jinými kulturami při cestování do zahraničí.
- D) Krajina a příroda – Krajina a její krásy v širokých pohledech, ale i zachycení přírodních detailů. Objevování různých forem a druhů fauny a flóry při vycházkách do přírody.

Podrobné propozice i přihlášku ke stažení najdete na <http://www.rscr.cz/celostatni-akce-rady-senioru-cr/senior-foto/>.



DOBA seniorů

ČASOPIS DOBA SENIORŮ HLEDÁ

JAZYKOVÉHO KOREKTORA/KOREKTORKU

Vhodné pro bývalé učitele českého jazyka, praxe na pozici korektora/korektorky vítána.

Požadavky: výborná znalost českého jazyka
 znalost práce na PC – s dokumentem DOC (MS Word),
 PDF (Adobe Acrobat) a e-mailem
 připojení k internetu z domova
 časová flexibilita

Vhodné jako přivýdělek k důchodu.

Své odpovědi zasílejte na e-mailovou adresu dobaseniuru@rscr.cz.



A portrait of a middle-aged woman with short, wavy brown hair, wearing glasses and a bright green collared shirt. She is smiling slightly and looking towards the camera. The background is a blurred outdoor setting with a brick building and some greenery.

IVANA ANDRLOVÁ

„ZE SVÉHO VĚKU SE ROZHODNĚ
NEHROUTÍM“

Poznali jsme ji jako mladičkou dívku v televizní inscenaci Podnájemníci, poté následovaly role princezen. A že jich bylo... Hrála v Divadle Jiřího Wolkra, natáčela, dabovala. Patřila k našim nejobsazovanějším herečkám. Ve třiceti porodila vysněnou dceru a na čas se nám ztratila z očí. Dnes je její „domov-

skou scénou“ Divadelní spolek Háta, který založila její spolužačka z konzervatoře Olga Želenská. Na repertoáru divadla jsou samé komedie. V dnešní složité době je smích a dobrá nálada přesně to, co potřebujeme. Před dvěma lety oslavila Ivana Andrlová šedesátiny.

JAKÉ TO BYLO PRO DÍVKU BEZ JAKÝCHKOLIV ZKUŠENOSTÍ DĚLAT „PARČÁČKU“ JAROMÍRU HANZLÍKOVI?

Pocit je to krásný, ale když je člověku patnáct, velkou hlavu si z toho nedělá. Natáčelo se ještě před mým nástupem na konzervatoř. Všichni tam na mě byli hodní, vodili mě do divadel, věděli, že pro „holku z Chocně“ je to málo známé prostředí. Když mě vzal Jaromír Hanzlík do Vinohradského divadla, kde hrál Hamleta, a řekl, že dnes bude hrát jen pro mě, bylo to úžasné a byla jsem moc pyšná.

VEDLI VÁS RODIČE K TOMU, ABYSTE SE KULTUŘE VĚNOVALA?

V naší rodině „vedla“ hlavně hudba. Pořád jsme si všichni zpívali, znali jsme snad všechny lidové písně. Zpívali jsme v autě, na zahradě, kde se dalo. Rodiče mě přihlásili do hudební školy, hrála jsem na klavír, tancovala, zpívala. Ale také jsem navštěvovala různé sportovní kroužky – chvíli jsem dělala atletiku, gymnastiku, krasobruslení. Ne na výkon, ale pro radost z pohybu. Naši nechtěli olympijskou vítězku, jen se jim nelíbilo, že bychom seděli doma a nudili se.

JAK JSTE USTÁLA POPULARITU, KTERÁ PŘIŠLA?

Na konzervatoř jsem nastoupila jako úplně neznámá holka. Byly tam spolužačky, které už v té době byly slavné – Bára Štěpánová, Zuzka Bydžovská...

Podnájemníky jsem natočila na konci 9. třídy, ale vysílali je až o vánočních svátcích. Ta sláva přišla vlastně přes noc. Díky tomu jsem začala dostávat spoustu nabídek na další role. V prvním ročníku se ale točit nesmělo, takže jsem musela po každé komplikovaně žádat o výjimku. Naštěstí se mi podařilo prvně „proplout“, pak už to bylo jednodušší. Byla jsem doma vychovaná k velké zodpovědnosti, takže jsem žádný vyložený malér ve škole nezpůsobila, ale musím přiznat, že nebylo úplně lehké vše skloubit. A co na to učitelé? Říkávali o mně, že jsem „ta pro film“, že na velké divadlo se nehodím, že mám slabý hlas. Ale to se naštěstí nepotvrdilo.

PÍSENIČKU DĚLÁNÍ, DĚLÁNÍ A CIHLY VE VAŠICH PRINCEZNOVSKÝCH RUKOU ZNAJÍ DODNES NEJEN DĚTI. VY ALE NEMÁTE S CIHLAMI PROBLÉM ANI V SOUKROMÉM ŽIVOTĚ A BUDUJETE RÁDA...

Teď už taky ne, s věkem mě to trochu přešlo. Ale opravdu jsem zrekonstruovala několik bytů, postavila dům.

Kromě vody a elektřiny, na které si netroufnu, jsem se vrhala do všeho. Dělala jsem to ráda, bavilo mě to a za minulého režimu to bylo trochu i z nutnosti. Ráda se dívám na pořady o architektuře, o různých přestavbách, chodím na výstavy nebo jen tak po městě a dívám se po krásných domech. To mě hodně zajímá.





**PO STUDIU JSTE ODEŠLA DO
DIVADLA J. WOLKRA A ZŮSTALA
TAM PATNÁCT LET. SPLNILO SE VÁM
TO, CO JSTE SI VYSNILA?**

Když jsem nastupovala na konzervatoř, měla jsem před očima Semafor. To bylo divadlo, které jsem milovala. Střídalo se tam hraní i zpěv, bylo to tam „pěkně pohromadě“. A muzika mě tenkrát zajímala víc než divadlo. To jsem vlastně začínala objevovat až díky Rudolfu Jelínkovi, který nás učil a na jehož hodiny jsme často chodili do Vinohradského divadla, kde hrál.

V šestém ročníku jsem dostala nabídku na hlavní roli v muzikálu Aprílová holka v divadle u Wolkrů. Po premiéře mi pan ředitel rovnou nabídl angažmá. Uvědomila jsem si, že se mi z Prahy nechce, a navíc byla v divadle skvělá parta, kterou jsem nechtěla opustit.

Kdybych hrála jen pohádky u Wolkrů, možná by mi to nestačilo. Ale já jsem zároveň točila v televizi, v rozhlase, dabovala. Nic mi nechybělo a já tam zůstala patnáct let, vlastně do konce divadla.

**A PAK JSTE, JAKO MNOHO JINÝCH,
ZKUSILA PODNIKAT...**

V té době lidé moc do divadla nechodili a naše podnikání s Marcelou Skuherskou v oblasti péče o tělo se nám jevilo bezva nápadem. Měla jsem pocit, že už mám své odehrané a přišel čas zkusit něco nového. Zpočátku to šlo bezvadně, pak se ale podnikatelské prostředí změnilo a my jsme naši činnost ukončily. Bez dluhů, s čistým štítem. Jenže se v té době formovaly nové skupiny mladých herců, režisérů i tvůrců a já jsem byla úplně mimo. Když jsem se vrátila k herectví, zůstalo mi divadlo, ale na obrazovky už jsem se v té míře jako předtím nevrátila.

**V TÉ DOBĚ VZNIKLA DIVADELNÍ
SPOLEČNOST HÁTA?**

Moje spolužačka z konzervatoře Olga Želenská mi jednoho dne řekla: Víš co, nikde nás nechtějí, založíme vlastní divadlo. A založila. Osamostatnilo se v roce 1998 a je velmi úspěšné. Olga je nejen principálkou, ale i herečkou a manažerkou. Všechno

s přehledem zvládá a divadlo prosperuje. Na repertoáru máme v současné době asi osm her, hrají v každé, ale máme alternace, střídáme se. Jinak by to ani nešlo. Před kovidem jsme hráli i třicet zcela vyprodaných představení měsíčně.

**KTERÉ PŘEDSTAVENÍ JE
NEJÚSPĚŠNĚJŠÍ? A KTERÉ BYSTE
NÁM DOPORUČILA?**

Hrajeme samé komedie a lidi se rádi přijdou pobavit, zasmát, odpočínout si od starostí. Uvidíme, jak to bude dál – věříme, že i teď, když má každý hlouběji do kapsy, diváci přijdou a zůstanou nám věrní. Všechny naše hry jsou úspěšné, vtipné a zábavné, řekla bych, že nejvíce zájmu vzbuzují Světáci. Lidé znají film a jsou zvědaví, jak jsme to pojali. Původně jsem z uvedení měla strach, zdálo se mi to hodně troufalé. Ale hra je na repertoáru už dvanáct let a diváci ji stále vyhledávají a baví se. Zatím poslední představení Kaktusový květ, také titul známý z filmu, u diváků opět boduje. Ale to i všechny ostatní.

Po těch více než dvou desítkách let od vzniku divadla už jsme si vybudovali své jméno, když se řekne Háta, všichni vědí, že se tam budou smát, bavit, nebudou řešit problémy. A proto na nás chodí.

TAKŽE VÁS COVID NEZASTAVIL?

Změnil úplně všechno. Představte si, že za ty dva roky Olga musela přeložit stovky termínů. Dohráváme představení, na která měli lidé schované lístky, a do toho začínáme představení nová. Teď se teprve uvidí, co bude dál. Bude-li nálada a peníze, to ukáže čas.

TAKÉ PRINCEZNY SE STÁVAJÍ BABIČKAMI A STALA JSTE SE JÍ I VY. NABÍZÍ SE TEDY OTÁZKA – JAK VY VZPOMÍNÁTE NA SVÉ BABIČKY?

Měla jsem vlastně babičky tři a měla jsem je ráda všechny. Jedna s námi bydlela, ta byla přísnější, protože jsme doma jako tři sourozenci nadělali občas hodně rámusu a ona nás musela rovnat. Druhá babička k nám přicházela na návštěvu. Velmi ráda jsem s ní chodívala na „piknik“. Vzaly jsme si jídlo a šly známou cestou do lesa ke studánce, kde jsme si k pití nabraly vodu. Na to jsem se vždycky moc těšila.

Mou třetí babičkou byla vlastně paní na hlídání, která bydlela naproti nám. Mám na ni velmi živou vzpomínku, jak mi z modelíny vyrobila kuchyňku, dokonce i hrnce s pokličkami. Nikdy na to nezapomenu.

JAKÁ BABIČKA JSTE VY SAMA?

Dnešní doba je úplně jiná, děti jsou také jiné. Ale babičky zůstávají stejné – milující, rozmazlující, objímající. Jsem taky taková. Navíc je zábavné, jak jsme si všechny tři s dcerou i její malou Rozárkou velmi podobné. Kamarádi občas tápou, která jsme která... S Rózou si užíváme. Vařím jí, co má ráda, jdu s ní na hřiště, které vybere, a jsem trpělivější, než jsem kdy v mládí byla.

S ALEŠEM CIBULKOU JSTE NATOČILI DOKUMENTÁRNÍ SERIÁL O ČEŠTINĚ, JAK NA NĚJ VZPOMÍNÁTE?

Ten pořad jsme milovali. Mysleli jsme, že je tak na rok, nakonec se točilo sedm let. V každém díle jsme přichá-

zeli do různých prostředí, kam bychom se jinak nedostali – na letiště, do vodáren, jednou jsme natáčeli i ve vězení a zkoumali „vězeňskou hantýrku“, to bylo hodně zajímavé. Pořád milovali i učitelé, psali nám dopisy, někdy se dívali i se svými žáky.

DOPISY – TO JE ASI SPECIÁLNÍ TÉMA...

To ano, dostávala jsem jich plně krabice. Některé byly pochvalné, s prosbou o fotku nebo podpis, některé rovnou se žádostí o ruku. A byly i dopisy úchylné, ale pořád to byly dopisy. V dnešní době je to jinak, proto raději neužívám sociální sítě, nečtu komentáře ani diskuse. Zaručuje mi to klid, na druhou stranu se říká, kdo není na facebooku, jako by nežil. Ale je to moje volba.

Vzpomínám na jeden překrásný dopis adresovaný neznámým starým pánem mým rodičům s poděkováním za to, jak mě vychovali, jak jsem šikovná. Bylo to dojemné.

TO MUSELO MAMINKU POTĚŠIT...

Asi ano, ale rodiče tento svět popularity nijak neobdivovali. Brali ho jako

pozlátko, které brzy vyprchá. Nebránili mi, ale máma si myslela, spíš doufala, že se po studiu vrátím domů a budu učit na Lidové škole umění. A to se nestalo.

JDE DCERA VE VAŠICH STOPÁCH?

Nejde, našla si úplně jiný obor, a teď je navíc na mateřské. Jsem ráda. Není to jednoduché povolání, chce hodně pokory, a to si myslím, že ona nemá. Je netrpělivá a neumí se moc podřizovat, což je v naší profesi někdy nezbytné.

JAKOU BYSTE MĚLA RADU ČI PŘÁNÍ PRO NAŠE ČTENÁŘE, SENIORY?

Také už jsem podle různých tabulek v seniorském věku, i když se tak většinou necítím. Věk je věc, se kterou jsem si nikdy nedělala problém. Kamarádky se hroutily, že už je jim čtyřicet, padesát... tím já netrpím. Klidně řeknu, kolik mi je, důležité je, jak se cítím. Takže vzkazuji všem, aby to brali také tak – je to pak v životě jednodušší.

Eva Procházková

Foto: Ondřej Kepka a archiv



KRASAVCI NAD NAŠIMI HLAVAMI

Dlouhý zobák, dlouhé nohy, typické hlasité klapání... Skoro každý se za nimi rád ohlédne. Čápi totiž patří u nás k velmi oblíbeným opeřencům.



Poznájí se snadno, při letu mají natažený krk i nohy, takové „letící prkno“. Proto si je nemůžeme splést ani s podobně velkou volavkou. Počátkem jara, na přelomu března a dubna, se jich u nás objevuje kolem dvou tisíc.

Tihle nádherní ptáci jsou nejen poslem jara, ale také symbolem štěstí a zdraví. A kromě toho mají i velmi důležitý úkol – nosí přece miminka... Jak tahle pověra vznikla? Podle jedné germánské pověsti duše nenarozených dětí sídlí v bažinách. A protože tam čápi často zalétávají při hledání potravy, nabízí se právě tato spojitost.

Čápů existuje několik druhů, „nás“ je především čáp bílý. Brodivý stěhovavý pták vysoký přibližně jeden metr s rozpětím křídel dva metry. U nás tráví pět měsíců v roce, aby tu „založil rodinu“ a vychoval své potomky. Mladí se po dvou měsících

od vylíhnutí osamostatní, vylétávají z hnízda a s rodiči se už téměř jistě nikdy nepotkají.

Dříve sídlili především v korunách vysokých stromů, dnes jsou to hlavně komíny, sloupy a různé hnízdní podložky, které jim lidé ochotně stavějí na vyvýšených místech. Čápi se stávají „místní raritou“ všude, kde se usadí. Hnízda mohou vážit i jednu tunu.

NÁROČNÁ CESTA

Jako stěhovaví ptáci podnikají čápi každoročně cesty na zimoviště a toto období patří k nejnáročnějším v jejich životě. Po cestě do jižní Afriky, kam někteří z nich míří, musí překonat vzdálenost větší než deset tisíc kilometrů. Trvá jim to jeden až dva měsíce. Záleží hlavně na povětrnostních podmínkách. Jejich navigační schopnosti jsou neuvěřitelné. Ti ze západní

části naší republiky letí takzvanou jihozápadní cestou, tedy přes Pyreneje a Gibraltar do Afriky. Přeletí Alžírsko a míří do Senegalu, kde část z nich zůstává, ostatní pak letí dolů na jih. Čápi z východní části Česka míří jihovýchodní cestou na Balkán, přes Bospor do Turecka a dál – nejčastěji do Súdánu a Tanzanie. Obě „party“ vyhledávají ta nejužší místa přeletu přes moře, protože nad pevninou využívají plachtění vzdušnými proudy a dokážou naráz přeletět velké vzdálenosti. Přes moře je to pro ně obtížnější. Zajímavé je, že cesta „domů“ jim trvá mnohem kratší dobu, uletí průměrně 400 km za den, ve směru na zimoviště letí dvakrát pomaleji.

NÁSTRAHY

Je jich hned několik. Mezi ty nejvíce nebezpečné patří sloupy vysokého napětí, náhlé změny počasí, ale i lidé...

Ilegálním zabíjením čápů pro zábavu je smutně proslulý především Libanon. Tyto kruté hry se stávají každoročně osudnými pro tisíce čápů. Do cíle své cesty dolétne jen třetina mláďat, starších čápů naštěstí mnohem víc. Mladí zůstávají na zimovištích až do své pohlavní dospělosti, tedy tři roky, poté se zapojí do každoročního cestování na hnízda v Evropě.

V poslední době pozorují ornitologové zajímavý úkaz – díky kratším a mírnějším zimám někteří čápi doletnou zimovat jen do Španělska, kde nalézají potravu na mnohých skládkách, a vracejí se k nám pak daleko dříve, třeba už koncem února. Zatím je to jen malá část čápí populace, ale rok od roku jich přibývá.

ČÁPÍ ZVYKLOSTI

Pokud oba partneři přežijí nástrahy cesty, vracejí se většinou do stejného hnízda. Předběhne-li je někdo a jejich domov obsadí, svádějí se o hnízdo velké boje. Někdy jde o pouhé strkání a přetahování, občas ale vypukají i krvavé rvačky, ojediněle zakončené až smrtí jednoho z bojovníků.

Čápi tvoří monogamní páry, když ale jeden z partnerů z jihu nepřiletí, druhý vyhledává velmi rychle „volný“ protějšek. Příroda velí přivést na svět potomstvo, a to je rozhodující. Věrnost hnízdu je u čápů silně vyvinuta a někdy se sváří s věrností k partnerovi.

Letos jsme například mohli pozorovat nerozhodnost jedné z čápí, která našla nového partnera v hnízdě nedaleko svého původního, a neustále přelétala mezi oběma hnízdy a „usadila se“ až po snesení prvního vajíčka.

JAK TO VÍME?

Využívají se k tomu dvě metody pozorování. Ta starší, která se u nás provádí už od roku 1934, je kroužkování. V loňském roce bylo takto označeno 600 mláďat. Kroužkování umožňuje odborníkům sledovat cesty čápů, jejich zastávky, případně jak daleko od místa narození se nakonec usídlí. Moderní technika pokročila ale i v metodách sledování čápů. Tou druhou, která se čím dál více rozšiřuje, je instalování webových kamer k hnízdům. To umožňuje nahléd-

nout do každodenního života čápů v kteroukoliv dobu všem zájemcům. Otevírá nám dveře dokořán do „čápích domácností“. Je radost pozorovat tyto krásné ptáky, zároveň je to i příležitost seznámit se s jejich zvyklostmi, rituály, poslechnout si jejich klapání v přímém přenosu. Mimochodem, to typické klapání se ozývá především z radosti – například nad právě vysezeným vajíčkem či jako pozdrav mezi partnery, ale i jako odstrašování nepřítele.

SENIORÍ JSOU NADŠENÝMI POZOROVATELI

Kamera je u nás nainstalována kolem padesátky a stále přibývají. Stačí na internetu zadat heslo „čápi živě“ a pozorování čápů může začít. Lze je obdivovat, jak jsou zruční při opravách hnízda či donáše sena, radovat se, když se rodí mláďata, když poprvé vyletí, strachovat se o ně, když padají kroupy... a toho smutku, když odlétají naposledy.

U většiny sledovaných hnízd je možnost přidat svůj názor, například v hnízdě Bohuslavice, kde sídlí čáp Bohdan a čápice Bohunka, moderuje diskuse odborník na čápy meteorolog Tomáš Prouza. Komentuje dění na hnízdě a trpělivě odpovídá na všemožné „čápí dotazy“. Sledování čápí mnohdy dostávají i svá jména, a tak na hnízdech lze najít Betyнку s Bukáčkem, Ámose s Dorotkou, Maxe s Mařenkou, Emila s Emilkou a další dvojice.

Samice snáší tři až pět vajec, a to zhruba týden po páření, ve dvoudenních intervalech. Oba partneři se střídají v jejich zahřívání a mláďata

se klubou přibližně za 32 dní. Létat začínají dva měsíce po vylíhnutí, do té doby jsou zcela závislá na rodičích. Koncem srpna hnízda opouštějí nejprve mladí, kteří se z okolí slétávají do houfů a společně se vydávají na cestu. Několik dní po nich odlétají i rodiče, často každý z nich sám. V loňském roce mi dokonce při pozorování jednoho hnízda ukápla slza, když mladí při loučení třikrát obletěli hnízdo a rodiče jim na cestu zaklapali... Už se nikdy nesejdou.

ZAPOJIT SE MŮŽE KAŽDÝ

Česká ornitologická společnost při sčítání čápů využívá i dobrovolníky. Zatím je jich kolem 600 a přibývají každým rokem. Zapojit se může kdokoli. Stačí na stránkách <https://www.birdlife.cz/capi/> zapsat v jednoduchém formuláři hnízdo, které jste pozorovali, přidat datum a počet čápů, případně také fotografii. V mapce, která je na stránce, jsou vyznačena všechna pozorovaná hnízda, jejich obsazenost i další zajímavé údaje.

Je krásné pozorovat přírodu a snažit se pochopit její zákonitosti. Když třeba zdravotní stav nebo počasí nedovoluje pobývat venku, je možné přiblížit si přírodu i prostřednictvím počítače. Instinkty zvířat, pro lidi někdy nepochopitelné, nás často překvapí, občas i pohorší... Ale jak trefně poznamenala jedna z diskutujících, když chcete, aby se čáp choval podle vašeho přání, kupte si plyšového.

Eva Procházková,
odborná spolupráce Tomáš Prouza
Foto: Lukáš Ronge



KÁVA JEN AŽ VE ČTYŘI!

Žijeme v době plné nečekaných zvratů a problémů, procházíme v posledních letech krizovými situacemi celospolečenskými i rodinnými a pod tlakem vnějších okolností (covidové období, ekonomická krize a zdražování, válečná situace v Evropě atp.) se bortí i jistoty, na které jsme byli zvyklí a považovali je za stálé a pevné. Jsou to mimo jiné principy a hodnoty, které pro nás znamenají hodně, nebo by alespoň znamenat měly: úcta ke stáří, soudržnost rodiny, vzájemná důvěra, láska a pomoc v rodině, zejména mezi generacemi.



Dlouhodobé krize ve vztazích v rodinách vznikají – pokud nejde o nárazové konflikty a střety vyvolané náhlým a převážně nečekaným zlomovým jednáním některého z členů rodiny (nevěra, rozvod, odchod z rodiny atd.) – obvykle jen pozvolna a plíživě, a to většinou proto, že určité chování se stává v rodině postupně zvykem, aby přerostlo do zlovyku, který si jeho iniciátor neuvědomí včas. Neuvědomuje si to právě proto, že rodina přijala jeho zásady a jednání časem jako určitou kolektivní normu, proti které neprotestovala, a projevy opatrného nesouhlasu nebo dílčího odporu ze strany členů rodiny byly odmítány, tlumeny a nepřijaty nebo nenašly oporu u všech a rodina se podříbila, aniž by o tom dokázala mluvit.

V praxi pak dojde k tomu, že zdánlivá harmonie vztahů a principů života v rodině se stává neúnosnou pro některé z jejích členů, kritika jednání dominantního člena se postupně prosazuje ve vědomí a následně i v jednání ostatních členů rodiny vůči strážným dosavadního soužití a vrcholí právě v onom zmiňovaném nečekaném a zlomovém jednání se všemi znaky konfliktu. S takovou krizí v rodině se setkáváme i v případě rodin navenek harmonických a spokojených, kde pak krize ve vztahu narůstá i ze zdánlivých maličkostí, jak děti dospívají,

ženi se a vdají a mají samy děti, když čas postupuje a okolnosti života rodiny se mění z různých důvodů.

Pokud hledáme příčiny a motivy vzniku takových problémů, najdeme je překvapivě ve zdánlivě dobrých úmyslech prosazovaných podle konkrétních představ jednotlivců bez ohledu na stanoviska a potřeby ostatních, a to s představou, že jsem to já, kdo dělá pro druhé vše nejlepší bez respektu k jejich názoru. Děje se tak v rodinách, kde se o problémech nemluví nebo jejich řešení je rozhodnuto předem názorem dominantního člena rodiny.

Takový případ jsem řešila, když se na mne obrátil manžel, otec a dědeček v jedné osobě: jeho paní v manželství porodila a vychovala dvě děti a pevnou rukou vládla rodině – postupně řídila rodinu podle svých představ vlastně ve všem: kdy se vstává a kdy chodí spát, kdy se jí ráno, v poledne a večer, kam a kdy se půjde ven, na procházku, do kina, do divadla, na co se dívat v televizi, kdy se pojedje na chatu a kdy a kam na dovolenou a kdy nakupovat atd. Zvykla si prostě na to, že její názory a rozhodnutí jsou pravidlem, nepochybovalo se a nediskutovalo o nich, organizovala trvale a důsledně vše živé kolem sebe.

A to až do kritického momentu, kdy přijela v sobotu poprvé po svatbě na chatu starší z dcer s manželem, úspěšným mladým podnikatelem, a ten v čekání na oběd si v křesle na terase začal číst noviny a dočkal se nečekané výtky: „Vám to není trapné, že si tu čtete, když já pracuji?“ od babičky, která zalévala záhonky. Když jí nabídl pomoc, byl ale odmítnut s tím, že má již hotovo. A když po obědě požádal o kávu, dostalo se mu zcela odmítavé a kategorické odpovědi z titulku, pro něj překvapivé: Káva jen až

ve čtyři! Zeťovi to připadalo v sobotní pohodě na chatě nepochopitelné, a nejen jemu – klient, manžel, který se na mne obrátil, se totiž dostal po této odpovědi zeťovi, který demonstrativně z chaty poté odjel i s dcerou, do hádky s manželkou, a uvědomil si najednou to základní: nejde jen o zcela jistě unáhlenou a popudlivou reakci zeťovu nebo o nesympatie mezi tchyní a zetěm, ale tato zdánlivá oboustranná malichernost otevřela především dlouhodobě skrývaný nesoulad mezi pokyny, které se rodině i jemu dostávalo, a mezi stanovisky dcer, kterým se dirigování manželky, jak věděl, také nelíbí, ale nenašly odvahu to říci manželce a mamince nahlas, ale za ním s tím už dlouhou dobu chodily a stěžovaly si.

Klient hledal řešení a po třech sezeních ve dvou i s manželkou došli po odborné pomoci sice složitě, ale rozumně, k otevření dialogu a komunikace o problémech rodiny mezi manželi, a tím k pochopení podstaty sporu – bez tohoto pochopení ze strany manželky by zřejmě jejich dohoda o tom, že takové společné odhalení a porovnání vzájemných myšlenek a postojů a hledání kompromisů je pro oba i pro ostatní v rodině tím, co může vztahy v rodině vyčistit a zkvalitnit, předcházet konfliktům a přijmout společně i s novými ohledy na ostatní přijatelné kompromisy, nebyla uzavřena. Také se proto domluvili, že obdobně budou muset mluvit, jednat a zacházet do budoucna i s ostatními členy rodiny, která se nepochybně bude dále rozrůstat; a nikoliv překvapivě novou situaci ostatní přijali a ocenili.

PhDr. Marie Vlčková,
pražská poradna Rady seniorů ČR,
psychologická a mentální koučka

SLEVOU ANO, ALE POZOR!

Chtěla bych si objednat dovolenou se slevou. Mám obavy, abych nenaletěla na podvod. Ptám se tedy předem. Na co si mám dát pozor? Co když třeba zkrachují, budu se muset dohadovat, a s kým? Na co si mám dát pozor, abych nevlastnila jen kus papíru?

J. P., Brno

V první řadě je třeba se rozhodnout, kde nakupovat. Pokud se rozhodnete pro slevový portál, pak:

PROVĚŘTE NABÍDKU SLEVOVÉHO PORTÁLU!

Je nabídka na slevovém portále skutečně výhodná?

Někteří prodejci se mohou snažit spotřebitele oklamat.

Je dobré porovnat nabídky na stránkách poskytovatele nebo jinak řečeno inzerenta. Pokud nás například zaujme pobyt v hotelu na slevovém portálu, najdeme si webové stránky tohoto hotelu a srovnáme ceny nabízené zde. To platí obdobně i u jiných poskytovatelů slev.

PROVĚŘTE POSKYTOVATELE SLEV!

Nemáte-li s inzerentem, tedy firmou, která slevu nabízí, pozitivní osobní zkušenosti, věnujte čas prověření firmy. Všimněte si toho, jaké má firma zkušenosti – zda jde o zavedenou firmu. Jaká jsou hodnocení firmy na internetu, tedy jaké mají zkušenosti

jiní spotřebitelé. Pokud se dozvíte negativní informace, nákupu se v tom případě raději vyhněte. Ušetříte si tím řadu problémů, nervů a času.

Při krachu vždy platí, že za dodání zakoupené věci nebo služby zodpovídá ten, kdo je uveden v kupní smlouvě, tedy prodejce.

Pokud by k uzavření kupní smlouvy vůbec nedošlo, je třeba přihlásit svou pohledávku do insolvenčního řízení. Což je dlouhodobý problém. Pokud na vás nezbude, peníze většinou zpět nedostanete.

NEZAPOMEŇTE SI PŘEČÍST OBCHODNÍ PODMÍNKY!

Hledejte ustanovení o tom, zda se slevový portál v případě krachu zavázal k tomu, že zákazníkovi poskytne možnost objednání jiného voucheru nebo vrácení peněz. Totéž platí o zájezdu.

Slevové portály kontroluje Česká obchodní inspekce. Bližší informace najdete na www.coi.cz. Slevové portály jsou zařazeny pod e-shopy. Tyto portály jsou pouhými zprostředkova-

teli. Jde o období cestovních agentur, které prodávají zájezdy cestovních kanceláří. Odpovědnost zůstává na tom, kdo poskytl slevu.

V případě, že byste se nedohodli na řešení konkrétního případu, je třeba se obrátit na advokáta, který se touto problematikou zabývá.

Seznam advokátů najdete na www.justice.cz nebo na www.cak.cz. Zde je uvedeno jméno advokáta, jeho sídlo i obor práva, kterým se zabývá.

Při jednání s vybraným advokátem je třeba pamatovat na to, že advokát nabízí své služby za určitou úplatou a každý advokát má jiné ceny, což znamená ceny smluvní. Vždy se ptejte, jaké ceny má, a kolik by si přibližně účtoval za službu, kterou potřebujete. Nebudete-li s jeho cenou souhlasit, oslovte jiného advokáta, případně si srovnajte ceny u více oslovených advokátů. Rozdíly v cenách jsou značné a tak se vám trocha pátrání vyplatí.

JUDr. Zdeňka Vejvalková,
odborný poradce Rady seniorů ČR,
poradna Brno



LETNÍ MANUÁL KRÁSY

Dlouhé procházky do přírody, opalování, koupání, cestování, poznávání nových krajů, práce na zahrádce, to všechno neodmyslitelně patří k létu. Připravili jsme pro vás několik tipů, jak si užít léto v pohodě a nenechat se zaskočit třeba dotěrnými slunečními paprsky.

NA OPALOVÁNÍ

Přesto, že dermatologové každoročně upozorňují, že nadměrné opalování, které navíc mnohdy končí až spálením kůže, je zdraví škodlivé, stále se najde spousta lidí, kteří si léto bez do bronzova opálené pokožky nedovedou představit. Pro letní pobyt venku proto platí – na slunci, ať už jdete na delší procházku, k vodě, opalovat se, nebo budete třeba pracovat na zahrádce, si vždy kůži chraňte opalovacím přípravkem s co nejvyšším ochranným faktorem. Čím je faktor vyšší, tím máte nižší riziko, že se vám kůže spálí. Také platí – čím světlejší kůži máte, tím rychleji na slunci zčervená a může se spálit. Pokožku si ale můžete spálit třeba i ve vodě (voda totiž sluneční paprsky odráží), takže použijte ochranný opalovací přípravek, i když si jdete zaplavat, a samozřejmě pak znovu. Přesto, že jsou obvykle voděodolné, z kůže se smývají. K dostání jsou hydratační opalovací přípravky, které působí proti vráskám a nevysušují kůži, novinkou jsou v současné době krémy na opalování, které nejenže chrání kůži před spálením, ale zároveň i před vznikem pigmentových skvrn.

Mezi 11. až 15. hodinou se slunci pokud možno zcela vyhýbejte, protože v této době jeho paprsky pálí nejvíce. Hodit se vám budou i sluneční brýle – ostré slunce totiž může poškodit i zrak.

PO OPALOVÁNÍ

Pokud vám na slunci kůže zčervenala, namažte ji přípravkem po opalování, případně krémem s obsahem chladivého a zklidňujícího panthenolu, s vitamínem C nebo Aloe vera. Příjemně působí na sluncem podrážděnou pokožku pěny nebo spreje po opalování. Mají lehké složení, často právě s panthenolem, snadno se nanášejí a rychle se vstřebávají. Některé pří-

pravky obsahují výtažky z měsíčku nebo bambucové maslo, které podporují hojení podrážděné kůže. Z domácích zdrojů pomůže na spálenou kůži některý z mléčných výrobků, například kefir, bílý jogurt nebo měkký tvaroh.

Pokud chcete zintenzivnit, případně prodloužit opálený vzhled pokožky, použijte přípravky po opalování s obsahem beta-karotenu.

V HORKU SKLENKU VODY NAVÍC

V teplém slunečním počasí, když se tělo více potí, je samozřejmě třeba tekutiny doplňovat mnohem častěji. A to i v případě, že nemáte žízeň. Snažte se pít průběžně po celý den, čistou vodu, ovocný čaj, občas třeba i vodou ředěné džusy. Pomůže i ovoce a zelenina bohatá na vodu, například jahody, maliny, meloun nebo okurka.

DO PŘÍRODY S REPELENTEM

Častější výlety a procházky v přírodě s sebou nesou jedno nepříjemné riziko, a to, že si můžete domů přinést pár svědicích štípanců od komárů či jiného obtížného létajícího hmyzu, případně i klíště. Abyste tomu předešli, můžete použít účinný repelent. Ten se nanáší buď na oblečení, nebo rovnou na odhalenou pokožku, ale ne pod tričko či košili. Při delším pobytu v přírodě se doporučuje repelent použít opakovaně. K dostání jsou i repelentní náramky, které lze připnout na ruku, nohu nebo třeba batoh. Po návratu domů oblečení od repelentu vyperte a pro jistotu se prohlédněte, zda nemáte přisáté klíště.



EXTRA INFO

ÚPAL, NEBO ÚŽEH?

► Mají podobné příznaky, vznikají v letním horku, ale přesto je mezi nimi určitý rozdíl. Zatímco úpal vzniká z přehřátí při vysokých teplotách, úžeh pak z pobytu na přímém slunci.

► Před úpalem vás ochrání pravidelný pitný režim i lehké vzdušné oblečení, obličej můžete osvěžovat termální vodou ve spreji. K nejčastějším příznakům úpalu patří únava, vysoká teplota, nevolnost, bolest hlavy.

► Při pobytu na přímém slunci noste vždy lehkou pokrývku hlavy (klobouk, kšiltovku, slamák) a střídejte pobyt na slunci a ve stínu a samozřejmě dostatečně pijte, tak můžete předejít právě úžehu. Příznaky úžehu se projevují obdobně jako v případě úpalu jen s tím rozdílem, že se navíc přidává i červená nebo i spálená kůže od slunce.

► Při úpalu i úžehu je třeba vyvarovat se dalšího pobytu na slunci, lehce ochlazovat kůži a pít, také tím se přehřátý organismus ochlazuje. A důležitý je odpočinek.

Jana Pištěková

OTLAKY U DROBNÝCH SAVCŮ

Pododermatitida neboli otlak je komplikované onemocnění končetin, které se nejčastěji vyskytuje u morčat a králíků. Při tomto onemocnění dochází k bakteriální infekci postihující kůži, svaly, šlachy i kosti.

Jedná se o chronickou nemoc, která deformuje plochy tlapek. I přesto, že se o tom příliš nemluví, vyskytuje se otlaky poměrně často. Zajímavostí je, že králíci mívají častěji postiženy pánevní končetiny, zatímco morčata naopak hrudní končetiny. Toto onemocnění postihuje nejčastěji zvířata s nadváhou žijící v nevhodných podmínkách chovu. Problémy způsobuje vlhké prostředí, znečištěná a příliš tvrdá podestýlka a také nedostatek vitamínu C.

Hlavní příčinou bývá poranění nohy zvířete nadměrným tlakem. Na postiženém místě dochází k zesílení kůže, navíc se stává na pohmat drsnější. Ochlupení postupně mizí a začínou se tvořit mozoly. Pokud proces pokračuje, dojde k narušení struktury kůže a vytvoří se infikovaná rána. Zánětlivý proces může prostupovat hlouběji, až jsou postiženy i šlachy a kosti. Čím hlouběji zánět zasahuje, tím je stav vážnější a léčba komplikovanější. Toto onemocnění je velmi bolestivé, proto si majitelé nejčastěji všimnou, že zvířátko divně chodí nebo dokonce pohyb zcela odmítá. Až následně se objeví na tlapce probíhající zánět. V extrémním případě může být bolestivost již tak

velká, že odmítají i přijímat stravu.

Diagnostika onemocnění vychází z klinických příznaků, jelikož má zcela typický vzhled i průběh. Pokud je viditelné rozsáhlé zánětlivé ložisko, pak se doporučuje rentgenologické vyšetření, aby se zhodnotil stav kostí postižené tlapy.

JAK PROBÍHÁ LÉČBA OTLAKŮ

Velice důležité je okamžité nasazení léků proti bolesti, díky tomu se obnoví používání končetiny, což má vliv na nepřetěžování zbývajících končetin, a navíc se tím podporuje obnova cirkulace krve. Dalším důležitým krokem je nasazení antibiotické léčby. Podávají se celková antibiotika, plus se může přistoupit i k lokálnímu užívání mastí přímo do rány. V každém případě je nutné ránu pravidelně omývat a následně dezinfikovat. Pro úspěšnost terapie je vždy nutná úprava chovného prostředí a nasazení diety pro omezení nadváhy. Vždy se doporučuje pravidelné podávání vitamínu C. Ve vážnějších případech bývá léčba velmi náročná a mnohdy neúspěšná. Odumírající tkáň se musí v anestezii chirurgicky odstranit, tlapy se pořádně očistí a vytvoří se bandáž přímo na míru konkrétního

pacienta. Tyto bandáže je nezbytné pravidelně měnit. Problém je v tom, že králíci i morčata bandáže velice špatně snášejí a mají tendenci se jich hned zbavit. V extrémních případech může být jediným možným řešením i amputace postižené končetiny.

PREVENCE JE MOŽNÁ

Snažte se svým zvířátkům pravidelně kontrolovat tlapy. Udržovat jim čisté a suché prostředí pro chov. Podlaha by měla být z hladkého povrchu, aby se předešlo zranění kůže. Stejně tak důležité je dohlížet na správnou výživu, zajišťovat střihání přerostlých drápků a umožnit jim pravidelně dostatek pohybu. Pokud si s drápkami neporadíte doma nebo si nejste jisti stavem tlapek, neváhejte se obrátit na veterinárního lékaře. Jistě vám podá pomocnou ruku.

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



I SAMI DOMA SE MŮŽETE CÍTIT BEZPEČNĚ A MÍT POMOC NADOSAH

Organizace ŽIVOT 90 nabízí seniorům službu tísňové péče NADOSAH. Ta díky speciálnímu zařízení zajišťuje vzdálenou hlasovou komunikaci s dispečinkem a včasnou pomoc v případě pádu nebo náhlého zhoršení zdravotního stavu.



Z výzkumů vyplývá, že až 90 procent lidí si přeje i ve stáří žít ve svém vlastním domově. Jejich blízcí ale často mají strach, že se jim samotným doma něco přihodí, například upadnou a nedokážou sami vstát. Právě v těchto případech bývá řešením zavedení služby tísňové péče NADOSAH. Ta je určena všem lidem, kteří chtějí i v pokročilém věku žít ve svém domácím prostředí a cítit se tam v bezpečí.

POMOC SI PŘIVOLÁTE JEDNÍM STISKNUTÍM TLAČÍTKA

Klienti a klientky služby NADOSAH mají u sebe doma tři zařízení – vodotěsné tlačítko pro stisknutí v případě nouze, dále zařízení, které umožňuje obousměrnou hlasitou komunikaci s dispečinkem, a čidlo, které v případě, kdy delší dobu nezaznamená pohyb v bytě, samo vyšle signál na dispečink.

Jakmile senior stiskne tlačítko nebo čidlo upozorní dispečink, pracovníci služby se přes hlasové zařízení v bytě spojí s klientem, aby

zmapovali situaci, a podle individuálního plánu zajistí pomoc.

„Někteří senioři si přejí nejdříve kontaktovat rodinu nebo sousedy, jiní zase preferují pomoc rovnou od naší smluvní výjezdové služby, která má navíc k dispozici klíče od bytu, aby se v případě krizové situace pracovníci výjezdové služby dostali co nejdříve dovnitř bez nutnosti poškodit dveře,“ vysvětluje Lenka Víznerová, vedoucí tísňové péče NADOSAH.

„V situacích, kdy je senior v ohrožení života, ihned zajišťujeme pomoc záchranné zdravotní služby. Díky tomu, že jsme s klienty v pravidelném kontaktu, můžeme záchranářům poskytnout i další informace včetně zdravotního stavu,“ dodává.

SLUŽBA NADOSAH SE MŮŽE POSTARAT I O VAŠE BEZPEČÍ

Organizace ŽIVOT 90 aktuálně rozšiřuje kapacitu své služby NADOSAH a využívat ji tak mohou i další senioři, seniorky nebo lidé se zdravotním znevýhodněním.

Pro aktivní klienty je k dispozici i doplňková venkovní varianta služby, která je vybavena GPS s funkcí geofence (umožňuje upřesnění lokalizace klienta nebo upozornění na situaci, kdyby se klient příliš vzdálil od svého bydliště).

V současné době službu využívá ročně přes 1000 klientů a klientek z celé České republiky.

„Naši klienti měsíčně hradí poplatek 780 Kč, který zahrnuje pronájem zařízení, servis, uložení klíčů a pravidelné volání, během kterého si s klienty povídáme a zjišťujeme, zda něco nepotřebují. Cena se nevyšuje ani v případě realizace krizových výjezdů. Službu je navíc možné hradit z příspěvků na péči,“ říká Lenka Víznerová ze služby NADOSAH.

► Více o službě
na www.sluzbanadosah.cz
nebo na telefonním čísle
222 333 546.

ČERVENEC

Nahlédnutí do kalendáře nás přivádí k řadě známých i nečekaných jmen, dat a výročí a vzpomínek na další důležité či zapomenuté věci z dění v historii našeho národa a země. Některé z nich bychom chtěli alespoň stručně připomenout k zamyšlení nad složitostí a pestrostí osudu. Jiné z nich jsou pro nás poučením či inspirativní informací, další naopak připomenutím tragédií a dramát, nebo mají zase kuriózní povahu neuvěřitelnosti či podivuhodných zvratů života své doby v její realitě.

Třicetiletá válka v první polovině 17. století byla válkou nejen náboženskou mezi Evropou katolickou a protestantskou, ale především mocenským zápasem o ovládnutí a dominanci v Evropě, ukončeným Vestfálským mírem v roce 1648. Přinesla jako každá válka spoustu smrti a utrpení, hospodářský rozvrat postiženým zemím, chaos, bídu a vzedmutou nenávist – a také obrovské a nečekané přesuny vojsk a vojáků různých národností procházejících Evropou, kterým se nevyhnuly ani země Českého království.

Na počátku této rozhořivající se války se snažily bojující strany zajistit a obsadit pro sebe co nejvíce vojensky a ekonomicky strategických území a míst, hradů a měst, a tak se i na severní Moravě ocitly a střetávaly nečekaně různorodé síly a v jejich žoldu národnosti, které by tu do té doby nikdo nečekal. Město Nový Jičín tak obsadila a měla bránit na straně Katolické ligy početná posád-

ka z řad neapolských žoldnérů placených Španělskem, převážně také rodilých Španělů, kterým velel Jean de Gaucher.

Po porážce protestantských stavovských vojsk na Bílé hoře a po útěku zimního krále Fridricha Falckého z království nebyly Čechy, Morava či Slezsko plně jen v rukou císařských a protestantská vojska jak stavovská, tak cizí operovala dál na jejich území, v podstatě až do ukončení třicetileté války. Velitel armády slezských protestantských stavů markrabě Jan Jiří Krnovský se na počátku válečných konfliktů v roce 1621 rozhodl k větší ofenzivě proti katolickým vojskům a v čele svých vojsk zaútočil 25. července 1621 na město Nový Jičín, které bylo v moravské bráně významným oporným bodem císařských, a to se záměrem postupovat poté dál na Olomouc a případně do Čech.

Bitva začala obklíčením města a vypálením jeho předměstí a poté frontálním útokem, při kterém se

útočícím protestantským vojskům podařilo prolomit hradby města a postupně město obsadit. Před neodvratnou porážkou se části katolických vojsk i s velitelem Jeanem de Gaucher podařilo uprchnout do Olomouce, několik set neapolských žoldnérů však bylo zajato a popraveno – historici se kloní k počtu nad čtyři sta. Ve válkách probíhají velké bitvy, zapisující se do historie, i regionální střety a boje, o kterých se v učebnicích již nepíše, a bitva o Nový Jičín ani co do významu, ani co do vojáků zúčastněných na obou stranách nebyla nijak rozhodující, překvapivá však byla touto popravou velkého počtu zajatých.

Ojedinelý úspěch ani masová poprava nepřinesly štěstí veliteli protestantských slezských stavů, který byl císařem dán již v lednu 1621 do říšské klatby a byl prohlášen za zbaveného svých zemí. Jako komisař krále Fridricha Falckého sice opanoval krátce Horní Slezsko, ale po podepsání mikulovského míru byly následně v roce 1622 vypuzeny císařskými vojsky jeho posádky i ze Slezska. Markrabě Jan Jiří Krnovský poté uprchl do Uher, do Levoče, a zde v březnu 1624 zemřel (konfiskované knížectví krnovské daroval císař Ferdinand II. již v roce 1622 jako dědičné léno opavskému knížeti Karlovi z Lichtenštejna).

Na místě hromadného hrobu neapolských žoldnérů za hradbami na okraji města byla pak postavena (na konci války katolickými vítězi) nejprve dřevěná kaplička, i dnes známá jako Španělská kaple, postupně pietně udržovaná a v závěru 19. století přestavěná do dnešní podoby výstavného zděného svatostánku.



SUDOKU

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

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

VELEBME LÉTO!

Velebme léto, byť je vrtošivé,
rozsévá slunce plnou náručí.
Byť často bývá zrádné, ba i lstivé,
přesto v nás pocit blaha vypučí.

Paprsky slunce vlévají nám sílu,
i zkřehlá těla starců zahřejí.
S přírodou tančí v rozpustilém víru,
k tomu jim ptáčky písně zapějí.

Naháče pozlatí na březích řek i moří.
A odlesk zrcadel dodají rybníkům.
Té kráse nesmírné se srdce naše koří,
roznítí v duši cit i mnohým hříšníkům.

Velebme léto, i to vrtošivé,
vždyť v žáru často hledáme i stín.
Prosíme: léto, buď k nám milostivé!“
Za to ti vzdáme hold svým přátelstvím.

Radek Žvak, Prosté rýmováčky

VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ

Správné řešení tajenky z červnového vydání DS
JADRAN BYL SLANÝ A POBYT BYL MASTNÝ

Na výhry se mohou těšit: Lada Vojtanová z Třebíče, Pavel Vidlář z Přerova, Jana Karafiátová ze Zlivi, Ludmila Sýkorová z Frýdku-Místku, Miloslav Koubek z Českých Budějovic.

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 pošlou nebo e-mailem zašleme dárkový certifikát.

► **SUDOKU (součet 9) – Marcela Machů**
Dostane od sponzora rubriky vydavatelství
Portál publikaci **Jít vlastní cestou**

► **SOUTĚŽ LABETA**
Správná odpověď byla: C) Cukr, pektiny, kyselinu citronovou

Balíček produktů Labeta získávají:
Anna Hňoupková, Litovel, Helena Moravcová, Most, Drahomíra Hostašová, Dvorce.

► **SOUTĚŽ MUZEUM REKORDŮ A KURIOZIT**
Správná odpověď byla: Jiřina Bohdalová, JUDr. Alexander Károlyi, Radek Jaroš.

Na vstupenku se mohou těšit: Květa Budínová, Mikulov, Jaroslav Rohlena, Hradec Králové, Jan Novák, Praha 8, Marie Křenková, Hradec Králové, Žofie Kvasničková, Praha 6.

Tajenku a řešení sudoku z dnešního čísla pošlete na adresu či mail redakce do 15. července 2022.

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



VTIPY

Manželka opakovaně volá k obědu svého manžela – vegetariána: „Pepo, pojď už jíst, nebo ti zvadne oběd!“

Dvě kamarádky si povídají během operního představení.

Starý pán sedící hned vedle nich se dlouho ošívá, až se konečně ozve: „Prosím vás, dívky... Já nic neslyším!“
„Taky vám do toho nic není, pane!“

MADAM, JÁ MĚL SMUTNÉ DĚTSTVÍ.
RODIČE MNĚ NEKOUPILI ANI
MOBIL, ANI TABLET.



	PODPA- PILOST hovor.	MALÁ LOUKA	3	NUŽE	SPZ OKR. OSTRAVA	STRÁŽ zast.	KORÁLOVÝ OSTROV	MAĎAR- SKÁ ŘEKA												
OVLÁD- NOUT																				
SLUŠETI ob.																				
MEZINÁR. UMĚLÝ JAZYK				ZÁVOD TERÉNEM FIALOVÁ BARVA																
PES ob.					PRKENNÉ STROPY nár. RUDNÁ ŽILA slang.															
DRUH PAPOUŠKA							MIŘIK	JMÉNO VYNÁ- LEZCE DIVISE												
VLK Z KNIH DŽUNGLE						CENNÝ PAPÍR zkr. VÝTEČNÍK expr.			Cítím se značně osamělý. Nemám jedinou dobrou přítelkyni kromě ...											
M	LÉTAJÍCÍ TALÍŘ	CISTER- NOVÁ LOĎ BYLINA							LEHKÝ MOUČNÍK	AČKOLI	M	2	VYTČENÝ CÍL kníž.	ZNAČKA KOSME- TIKY						
BOJOVÝ POKRÍK				KONVOJ HLÍŽA KOLOKÁ- SIE JEDLÉ							TEMNOTA									
LESNÍK ob.					ŽNEC POKYN						KŘÍK ZNĚLKA									
JMÉNO SKLADAT. NEDBALA						365 DNÍ PŘEDPIS				ŘEŠETO EDEN										
M	DESPOTA TRPYT						ŽHÁŘ OPICE GIBBON													
INIC. HER. LIPSKÉHO			NÁZEV ZUBNÍ PASTY ST. ZN. TUKU				MUŽI POŽIVA- TINA						RÁJ kníž.	DNES						
ZVÝŠENÝ TÓN E				JM. CHAČA- TURJANA DODATEK				LESNÍ PAROHÁČ CITOSL. HLASU HOLUBA												
MOŽNÁ					OBYČEJ PŘED- LOŽKA					NUŽE POMOC										
STARO- EGYPTSKÝ DŽBÁN						NÁSTROJ ŽNEČKY TLACHAT nár.				PLATIDLO V KAMBODŽI VELMI RYCHLE										
M	SYMBOL LÁSKY	ALOU řidč. MÍSTO TOHO				ROD ALENA dom.														
ZN. AMPÉR- ZÁVITU			SVOBODNÝ SEVERSKÝ STATEK ÚSTROJÍ ČICHU				SEKTOR DRUH ZBĚHOVCE						SOLMIZ. SLABIKA	PŘED- LOŽKA						
1								IMUNITNÍ TEST zkr. JESTLIŽE sloven.				ŘÍM. 1005 ZNAČKA RÁDIA								
ZDUŘENI- NA					JEZDECTVO zast.															
RANNÍ VLÁHA					JIHOAMER. POUŠŤ								ILE KURIKA NEN, ODA SANA	KANK LAR YVA TARO						

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.

SLOUPEK JINDŘIŠKY SMETANOVÉ

Připravujeme pro vás výběr z různých úryvků, povídek a literárních děl, a to českých i zahraničních, abychom si připomněli to, co nás obohacuje a přispívá k dobré pohodě a úsměvu, na co si vzpomeneme s radostí anebo přečteme s chutí. Zkrátka čtení, které potěší a posílí, pobaví a pohladí. Literatura je zdrojem neuvěřitelných příběhů a ponaučení, „knihy jsou lidem tím, čím perutě ptákům“, rádi se k nim vracíme anebo je otevíráme nové a těšíme se z jejich vůně a obsahu. Často si také říkáme, to jsem přece někde četla/četl, to znám – od příběhů veselých k příběhům i temným, od autorů oblíbených, známých i neznámých. Proto předpokládáme, že nabízený (spíše náhodný výběr) přijde vhod pro zpestření dne a naladí vás do dalších hodin a dnů (i když časy se mění).

Tentokrát si připomeneme úryvek z malostranských povídek spisovatelky, scenáristky a překladatelky Jindřišky Smetanové (1923–2012), nezapomenutelné účastnice rozhlasových Sedmilhářů, z jejíhož poetického díla Ustláno na růžích a pod nebesy jsme vybrali krátký průhled do světa plného něžného souhlasu, romantiky a obdivu k idyle žití (z povídky Jak se pozná na Kampě jaro) – tak hezké počtení!

Marie Vlčková

Seděli jsme na židlích uprostřed pokoje a dívali se ven. Víte, jak se pozná v tomhle bytě jaro? – zeptal se kominík. Až jednoho dne vstanete a stromy budou tak obrostlé, že mezi větvemi zmizí most, můžete vsadit hlavu na jaro.

A jak se pozná podzim?

Obráceně. To se vám v průhledu větví zase most objeví, řekl. Ale pak se znovu zajímal o kamna.

Jak jsou ta kamna chytře stavěná a jak ohromně topí! A ten komín jak táhne a tenhle dům jak se už čtyři sta let drží! A to okno jak neomylně pro-rokuje počasí!

V kamnech hořelo, jako když je drbe za ušima.

Věci jsou skoro někdy tak ješitné a vztahovačné jako lidi, zauvažoval náhle pan Růžička, ale při troše trpělivosti se s nimi dá vyjít. Nad něčím se zamyslel.

Včera jsem se vracel z práce domů, povídá. Před domem stálo auto jednoho velvyslanectví, takový křižník, uvnitř vykládaný perleťově šedivou

jelenicí. Seděl v něm vedle šoféra první tajemník s chryzantémou v klopě a čekal na mne. Že prý se majordomus pokusil před recepcí, na které velice záleží, malinko přitopit v krbu, ale že téměř vyhubil diplomatický sbor i s doyenem, protože krb nekouří ven, ale dovnitř. Že Jeho Excellence je zoufalá a Madame že pláče. Kdybyste byl tak laskav, jel s námi a uvedl krb do pořádku, řekl královskou angličtinou tajemník a úslužně otevřel dveře vozu.

I když mi dělalo náramně dobře, že jsem měl v tu chvíli pro Jeho Excelenci větší cenu než poslední model Rolls-Royce, přiznal se pan Růžička, přece jen jsem nenašel odvahu nasednout v kominickém a zničit tak krásný bourák.

Vy jste šel pěšky?

Ne, ale koupil jsem si v papírnictví velkou roli balicího papíru a zabalil se. Teprve pak jsem nastoupil. Tajemníka to dojalo a sám mi papír v pase přidržoval, aby se nerozbalil. Rolls-Royce jel jako pánbůh a krb za-

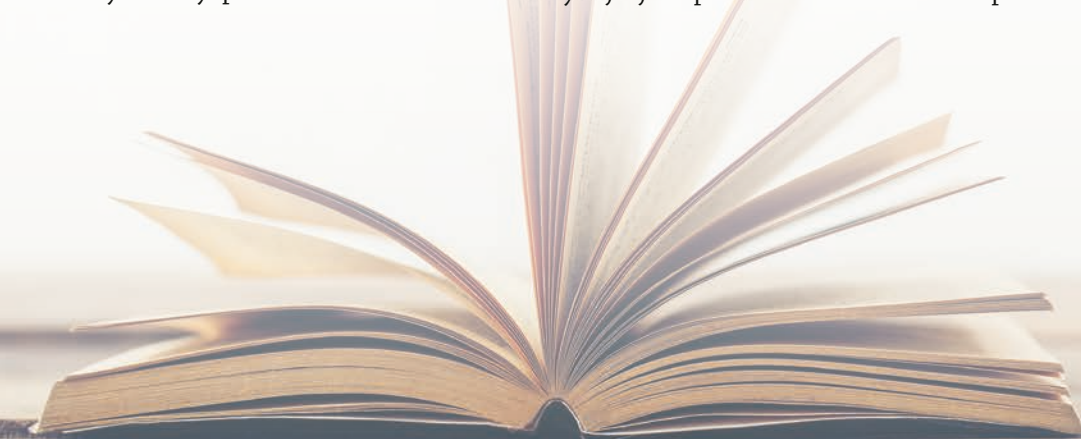
čal správně táhnout a Madame přestala plakat. A Jeho Excellence, když bylo po všem, se mnou promlouvala příjemně prsním hlasem.

Zajímalo mne, o čem si povídá cizí vyslanec s českým kominíkem.

To nevím, řekl pan Růžička, protože anglicky neumím. S největší pravděpodobností mě ujišťoval, jak je rád, že krb už nekouří, a jistě byl rád. Ale já jsem si mohl myslet, co jsem chtěl, a představoval jsem si, že mi tlumočí kromě vlastních důků i pozdrav královny Alžběty, která jako chytrá ženská jistě ví, jak je důležité mít v pořádku Impérium i kamna.

V tom okamžiku zaujal pana Růžičku zvlášť silně pohled z okna. Vstal a ukázal do koruny kaštanu v parku na Kampě. S hromovým rachotem padal tichým podvečerem lísteček a v prostoru, který uvolnil, se mezi větvemi zachvěla kontura mostního pilíře.

Podíval se na hodinky – a máme podzim, řekl. Začal letos v sedmácti deset přesně.



AKREDITOVANÉ PORADNY RADY SENIORŮ ČR



**Rada seniorů
České republiky**
zapsaný svaz spolků

Bezplatné poradny RS ČR pomáhají seniorům – můžete se přijít poradit například s vyúčtováním za služby či energie, pomůžeme vám s vyplněním žádostí ohledně sociálních dávek, návrhů smluv i dalších tiskopisů, můžete bezplatně využít rad právníka například kvůli pozůstalostí, závěti, poradíme vám ale třeba i při řešení občanskoprávních sporů, na telefonu je vám k dispozici také psycholog.



ČASOPIS DOBA SENIORŮ PODPORUJE NADACE ČEZ

**DALŠÍ ČÍSLO
DS VYCHÁZÍ
29. ČERVENCE**

**TELEFONY JSOU V AKREDITOVANÝCH PORADNÁCH DOSTUPNÉ V ÚŘEDNÍCH HODINÁCH,
LZE SI NA NICH DO PORADEN OBJEDNAT I OSOBNÍ SCHŮZKU.**

BRNO:

Dům odborových služeb, Malinovského nám. 4 – kancelář 414

Telefon: 545 222 315, 725 575 610, 725 976 563

E-mail: poradna.brno@rscr.cz.

Vedoucím regionálního pracoviště je JUDr. Eliška Skuhrovcová – 725 575 610

Úřední hodiny:

Pondělí a čtvrtek: 9–17 hod.

Úterý a středa: 9–8 hod.

Pátek: 9–14 hod.

CHEB:

26. dubna 591/12, 350 02 Cheb

Telefon: Bc. Daniela Slavíková – 602 718 744

E-mail: poradna.cheb@rscr.cz.

Vedoucím regionálního pracoviště je Mgr. Hana Střechová – 702 119 567

Úřední hodiny:

Pondělí: 8.30–14 hod. – 602 718 744

Úterý: 14–16 hod. – 702 119 567

Středa: 8.30–14 hod. – 602 718 744

Čtvrtek: 9–14 hod. telefon pouze on-line 602 718 744

Čtvrtek: 14–16 hod. – 702 119 567

HRADEC KRÁLOVÉ:

Dům odborových služeb, Gočárova 1620 – kancelář 405

Telefon: 495 521 048, 702 097 684, 601 329 806 a 702 097 684

E-mail: poradna.hradec.kr@rscr.cz nebo poradna.hk@rscr.cz.

Vedoucím pracoviště je JUDr. Jaroslav Kout – 702 097 684

Úřední hodiny:

Pondělí až čtvrtek: 13–17 hod.

KONICE:

Masarykovo náměstí 66, 798 52 Konice

Telefon: Mgr. Ladislav Bílý – 725 367 604

E-mail: poradna.konice@rscr.cz

Vedoucí poradny je Milena Hesová

Úřední hodiny:

Pondělí: 8–16.30 hod.

Úterý: pouze konzultace telefonem

Středa: pouze konzultace telefonem

LIBEREC

Mlýnská 611, Liberec

Telefon: 485 108 927, 725 732 647, 725 908 781

E-mail: poradna.liberec@rscr.cz

Vedoucím regionálního pracoviště je Ing. Milan Taraba – 725 715 461.

Úřední hodiny:

Pondělí: 8–12 hod – 725 715 461

Úterý: 8–16 hod. – 725 908 781

Středa: 8–12 hod. – 725 732 647

Čtvrtek: 8–12 hod. – 725 908 781

OLOMOUČ:

Štursova 820/1, Hodolany-Olomouc, kancelář KRS č. 329, II. patro

Telefon: 585 562 107, 602 618 073, 602 647 230, 774 345 670

E-mail: poradna.olomouc@rscr.cz.

Vedoucí poradny je Milena Hesová

Úřední hodiny:

Pondělí: 9–13 hod., od 13–16.30 hod.

Úterý: 9–13 hod., od 13–16.30 jen objednaní

Středa: 9–13, od 13–16.30 jen objednaní

Čtvrtek – pouze konzultace telefonem

Pátek – pouze konzultace telefonem

Mgr. Miroslava Lattenbergerová – 602 618 073

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

Pevná linka do poradny – 585 562 107

OSTRAVA

Dům odborových služeb, U Tiskárny 578/1, 3. patro

Telefon: 596 104 222

E-mail: poradna.ostrava@rscr.cz.

Vedoucím regionálního pracoviště je Ing. Pavel Gluc – 607 520 507

Úřední hodiny:

► **Sociální poradna:** 725 188 377, 725 830 618, 725 315 483

Pondělí a úterý: 8–16.30 hod.

Středa a pátek: 8–16.20 hod.

Čtvrtek: 8–12 hod.

► **Právní poradna:** Mgr. Sonja Brlohová – 725 827 619

Úterý a středa: 13–17 hod.

► **Bytová poradna:** 725 183 068

Úterý a čtvrtek: 13–17 hod.

PRAHA

Dům Radost, nám. W. Churchilla 2, 9. patro, 130 00 Praha 3

Telefon: 222 560 136

E-mail: poradna.praha@rscr.cz nebo rscr@rscr.cz.

Vedoucí poradny je Ing. Lenka Desatová – 725 309 153

Úřední hodiny:

► **Psycholog:** 702 098 482

Pondělí a středa: 8–12 hod.

► **Sociální poradna a terénní pracovník:**

725 375 582

Pondělí, úterý, středa a čtvrtek: 9–12 hod.

► **Právní poradna:** 601 503 226

Pondělí a středa: 14–18 hod.

► **Bytová poradna:** 725 096 880

Úterý a čtvrtek: 14–18 hod.

Osobní návštěvu si domluvíte telefonicky

na tel. čísle 725 375 582

Kontakty na jednotlivé krajské

Rady seniorů najdete

na <http://www.rscr.cz/krajske-rady/>

Redakce časopisu Doba seniorů poskytuje informace nutné pro odeslání výhry – tedy jméno a příjmení a korespondenční adresu společností, které výhry dodávají a rozesílají. Jiné údaje o čtenářích nevidujeme ani je, s výjimkou popsaných situací, neposkytujeme. Pokud spolu s odpověďmi na současnou otázku, křížovku 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 inzerce: 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.

Krajská rada seniorů Olomouckého kraje pořádá **IV. ROČNÍK**

Babička roku 2022 FINÁLE



úterý 18. října 2022
CELOREPUBLIKOVÉ FINÁLE
V OLOMOUCI

DOBA
seniorů

Mediálními partnery jsou
měsíčník DOBA SENIORŮ a TV ŠLÁGR

Šlágr



www.krsol.cz

Akce bude připravená v souladu s aktuálním nařízením pro pořádání hromadných akcí ve spolupráci s KHS
Akce se koná pod záštitou hejtmana Olomouckého kraje Ing. Josefa Suchánka

RS KRAJSKÁ RADA SENIORŮ
OLOMOUCKÉHO KRAJE

Olomoucký kraj

NET4GAS

arriva
a company

SENIOR
TRAVEL

SDC SunDrive

211

ANĚL
NA DRÁTE

RS Rada seniorů
České republiky
společně s partnery

Výstaviště Flora
Olomouc

ČD České dráhy
Národní doprava

M
WELLNESS
HOTEL MAS

KIDSOK

OLMA
OD 1947

AGE CENTRUM

Mediální partneři:

DOBA
seniorů

Šlágr

MP SV
MINISTERSTVO PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ

HOTEL
BRDY

GS Condro
DIAMANT

Ondrášovka

HARTMANN
O krok dál
pro zdraví

VideoShot