

DOBA seniorů

Č. 08 / XVIII. ROČNÍK SRPEN 2022 25 Kč

Cena v předplatném 23 Kč

16

ROZHOVOR MĚSÍCE

Václav Upír Krejčí
„Na své babičky
nikdy nezapomenu“

14

TIP NA VÝLET

Vila Tugendhat
stále dokáže
překvapit

09

ZE ŽIVOTA KRAJŮ

Jaká byla letošní
táborová škola
seniorů

04

SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ

PUTOVNÍ POHÁR MÍŘÍ DO OSTRAVY



20

BYTOVÁ PORADNA

Jak by mělo vypadat roční vyúčtování
ceny služeb spojených s užíváním bytů

VÁŽENÍ A MILÍ SENIOŘI,

uplynulý měsíc byl doslova nabitý událostmi. Ta nejvýznamnější se udála v polovině července a v aktuálním čísle Doby seniorů jí pochopitelně věnujeme nejen titulní stranu, ale i více prostoru v časopise. V Mostě totiž proběhl 5. ročník Sportovních her seniorů s mezinárodní účastí. Seniori měřili síly v desetiboji, který oproti předchozím letům doznal změn. Pořadatelem akce byla Rada seniorů ČR, která velmi děkuje všem partnerům a sponzorům akce, především pak Ústeckému kraji a jeho hejtmánovi Janu Schillerovi a také městu Most a jeho primátorovi Janu Paparegovi. Bez jejich zájmu a poskytnutých finančních prostředků by se taková akce vůbec nemohla uskutečnit. Pokud se chcete podívat na sestřih z 5. sportovních her seniorů v Mostě, najdete jej na YouTube na kanále Ústeckého kraje i facebooku Rady seniorů ČR.

Další zajímavou akcí, která v uplynulém období proběhla, byl již 6. ročník táborové školy, jehož organizátorem je krajská Rada seniorů Olomouckého kraje. I tentokrát se škola těšila velkému zájmu, na jehož základě proběhly dokonce dva běhy. Seniorští táborníci si pobyt nabitý zajímavými programy velmi užili.

Rozhovor do srpnového vydání Doby seniorů nám poskytl celoživotní milovník humoru, ale i dobrého jídla a pití, Václav Upír Krejčí.

Ani tentokrát jsme na vás nezapomněli s poradnami a za soutěžit si můžete o ceny při luštění křížovky a sudoku.

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

Jana Pištěková

OBSAH

03 DS AKTUÁLNĚ

03 Důchody se po září znovu navýší v lednu 2023, zároveň zavádíme výchovné ve výši 500 Kč za každé vychované dítě

04 SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ

04 Putovní pohár seniorských her míří do Ostravy
07 Co předcházelo klání v Mostě

08 Z RS ČR

08 Pardubičtí seniori mají svého kandidáta do Senátu

22 DS PŘEDPLATNÉ

31 ADRESÁŘ BEZPLATNÝCH PORADEN RS ČR

09 ZE ŽIVOTA KRAJŮ

09 Úspěšná táborová škola v Olomouckém kraji
10 Výlet do Muzea středního Pootaví
10 Znojemští seniori přivítali předsedkyni RS ČR
10 Vzpomínková akce k 80. výročí vypálení osady Ležáky
11 Pobyt v Piešťanech se vydařil
11 Jablonečtí seniori bilancovali
11 Žáci se věnovali seniorům
12 Odpoledne ve znamení levandule
12 První výroční konference v Karlových Varech
12 Strakonice seniori v pivovaru

13 Z NAŠÍ HISTORIE

13 Srpen

ROZHOVOR MĚSÍCE



strana 16

14 TIP NA VÝLET

14 Vila Tugendhat stále dokáže překvapit

16 ROZHOVOR MĚSÍCE

16 Václav Upír Krejčí

19 SERIÁL DS – 69. DÍL

19 Všešarskou cibuli ocenili i v Evropě

20 BEZ ČEKÁRNY

20 Bytová poradna
23 Právní poradna
24 Psychologická poradna
25 Kosmetika
26 Finanční poradna

SOUTĚŽE A ZÁBAVA

28 Sudoku
28 Vtipy
29 Křížovka

30 LITERÁRNÍ OKÉNKO

30 Sloupek Jiřího Suchého

DŮCHODY SE PO ZÁŘÍ ZNOVU NAVÝŠÍ V LEDNU 2023, ZÁROVEŇ ZAVÁDÍME VÝCHOVNÉ VE VÝŠI 500 KČ ZA KAŽDÉ VYCHOVANÉ DÍTĚ

Od ledna se znovu navýší starobní, invalidní i pozůstalostní důchody. Vyplyvá to z údajů Českého statistického úřadu o inflaci, podle kterých se valorizují důchody. Do peněženek důchodců od ledna navíc přibude pětistovka za každé vychované dítě. Tím se oceňuje zásluhovost na budoucích příjmech systému a také do jisté míry napravuje nespravedlnost, kdy starobní penze žen jsou výrazně nižší než mužů, protože vydělávaly méně kvůli výchově dětí a přerušené kariéře.



Od září se o 5,2 procenta zvýší procentní výměry všech důchodů. To v průměru znamená přilepšení ve výši 700 korun. Jde přitom už o třetí valorizaci v letošním roce – poprvé se důchody zvyšovaly v lednu, podruhé to bude od června a potřetí v září. S další valorizací je počítáno v lednu 2023.

Oznámil to ministr práce a sociálních věcí Marian Jurečka (KDU-ČSL), který zároveň vysvětluje, že od ledna se zvedne jak základní výměra (částka, která se vyplácí všem ve stejné výši), tak i procentní výměra, která je závislá na délce pojištěné doby a výši výdělků. „Letos se zvyšují všechny důchody celkem třikrát. Týká se to samozřejmě všech důchodů, tedy nejen starobních, ale také invalidních a pozůstalostních. Už teď víme, že jejich příjemci mohou s dalším přidáním počítat v lednu. Všichni ti, kteří pobírají některý z důchodů, tedy nejen senioři, jsou velmi zranitelnou skupinou, na kterou rostoucí ceny citelně dopadají. Naším cílem je pomoci při současném zdražování těmto ohroženým skupinám,“ uvedl Jurečka.

V rámci pomoci proti zdražování ministerstvo také zpřístupnilo příspěvek na bydlení, který je pravidelným příspěvkem domácnostem při vysokých výdajích za nájem, vytápění, teplo nebo elektřinu. Ukazuje se,

že právě starobní důchodci, zejména pak ti, kteří žijí osaměle, se velmi často potýkají právě s pokrytím nákladů na vlastní bydlení. Už od 1. července si lidé mohou o tuto formu pomoci požádat pohodlně z domova a odpadne tak nutnost vyplňovat rozsáhlé formuláře na pobočkách Úřadu práce. Průměrná výše tohoto příspěvku přesahuje 4 tisíce korun měsíčně a nová žádost se dá vyplnit na chytrém telefonu, v počítači nebo tabletu.

JAK NA NOVÝ PŘÍSPĚVEK NA BYDLENÍ?

Nové prostředí je maximálně přívětivé a návodné, vyžaduje zadání pouze těch údajů, které jsou pro poskytnutí příspěvku nutné. Žadatel tak dokládá náklady na bydlení, příjmy a případně uvede osoby, které s ním žijí ve společné domácnosti. Do online formuláře se lze přihlásit pomocí některé z forem elektronické identity občana, např. mobilního klíče eGovernmentu nebo BankID. Tento nástroj bývá součástí běžného bankovního účtu. „Prosím všechny, kterým třetina příjmů nestačí na úhradu nákladů na bydlení, aby se podívali na naše webové stránky nebo požádali příbuzné. S vyplněným formulářem může babičce pomoci třeba vnuk, když jí zapůjčí svůj počítač a pomůže jí vyplnit žádost. Víme,

že odezva od prvních stovek žadatelů je vynikající a aplikaci si pochvalují i senioři. Plných 98 % uživatelů považuje nový formulář za jednodušší než papírovou žádost,“ říká ministr Jurečka.

Kromě nové online žádosti bude nadále možné v případě potřeby o příspěvek na bydlení požádat i na kontaktních pracovištích Úřadu práce. K dispozici jsou žadatelům pro všechny druhy pomoci pracovníci call centra na bezplatné lince 800 77 99 00.

KOMU NÁLEŽÍ VÝCHOVNÉ?

Od ledna příštího roku si také důchodci budou moci nárokovat tzv. „výchovné“ ve výši 500 korun za každé vychované dítě, které obdrží v rodině ten, kdo zajišťoval výchovu konkrétního dítěte v největším rozsahu, tedy nejčastěji matka. Většina žen, které pobírají důchod, si nebude muset žádat o toto navýšení a automaticky se jim důchod navýší. Výchovné může v některých případech dostávat i muž, pokud to byl on, kdo své dítě vychovával v největším rozsahu, tam je ale nutné podat žádost na ČSSZ. Pro získání výchovného nemusí jít jen o dítě vlastní, ale i osvojené nebo převzaté do péče, nárok tak mohou mít i pěstouni nebo prarodiče pečující o vnoučata.

PUTOVNÍ POHÁR SENIORSKÝCH HER MÍŘÍ DO OSTRAVY

Sportovní hry seniorů s mezinárodní účastí jsou minulostí. Akce, kterou Rada seniorů ČR uspořádala již popáté, se uskutečnila pod záštitou ministra práce a sociálních věcí Mariana Jurečky, hejtmana Ústeckého kraje Jana Schillera a litoměřického biskupa Jana Baxanta. Z výše uvedeného je patrné, že hry se tentokrát uskutečnily v Ústeckém kraji, konkrétně ve městě Most. Zázemí poskytla Střední škola technická, v jejímž areálu jsou i venkovní a krytá sportoviště, stejně jako ubytovací a stravovací prostory. Doplňme jen, že již tradičně předcházelo tomuto vrcholu klání na úrovni krajů.



V průběhu 13. července se pak do Mostu sjeli senioři ze všech krajů ČR i ze Slovenska, aby o den později změřili síly v seniorském desetiboji. Každé družstvo tvořili tři muži, tři ženy a vedoucí. Během slavnostního zahájení pozdravili seniorské týmy primátor města Most Jan Paparega, náměstek hejtmana Ústeckého kraje Jiří Kulhánek, Radmila Krastenicsová, ředitelka Střední školy technické, a také litoměřický biskup Jan Baxant. Mezi hosty byla také předsedkyně krajské Rady seniorů Ústeckého kraje Květoslava Čelišová, předsedkyně Rady seniorů Lenka Desatová a čestný předseda RS ČR Zdeněk Pernes.

Ačkoli během zahájení mírně poprchávalo, vzápětí se počasí umoudřilo, a tak nebylo nutné využít prostor tělocvičny. A protože zůstalo pod mrakem, nepálilo slunce, nebylo vedro k padnutí, bylo počasí pro seniorské sportovce ideální. Seniorský desetiboj prošel ve svém pátém roce obměnou. Na základě odezvy účastníků, ale i počtu zranění z předcho-

zích ročníků byly vyřazeny disciplíny sprint a běh s kolečkem, které nahradila lukostřelba a pétanque. Zde Rada seniorů využila zkušeností své členské organizace Senior Fitnes a jejího šéfa Zdeňka Srby a soudě podle

toho, že poprvé v historii k žádnému zranění nedošlo, byla to volba dobrá. Role rozhodčích se ujali studenti mosteckých středních škol, takže akce splnila i svůj již tradiční mezigenerační rozměr.





Krátce po poledni poslední z devatenácti týmů dokončil poslední disciplínu, a zatímco se sportovci odebrali na oběd a pak na odpočinek či procházku po městě, plné ruce práce měl naopak tým kolem Zdeňka Srby, který zpracovával výsledky. Alois Malý, bývalý předseda krajské Rady seniorů Ústeckého kraje, a místopředseda Rady seniorů Miloslav Vajs, na jejichž bedrech organizace her ležela, pak připravovali vše na večerní slavnostní vyhlášení vítězů. I zde nastala oproti minulým rokům změna – vyhlášovala se pouze soutěž družstev, nikoliv jednotlivců.

Úderem šesté hodiny večerní bylo vše nachystáno, na místě vyhlášení byli přítomni i hejtman Ústeckého kraje Jan Schiller a primátor Mostu Jan Paparega, kteří také spolu s předsedkyní Lenkou Desatovou předávali ceny. Zvláštní uznání patří jako vždy nejstarším účastníkům her. Čekal na ně voucher na týdenní pobyt v hotelu Brdy, rodinná vstupenka do Muzea rekordů a kuriozit a také od společnosti Anděl na drátě chytré hodinky s ročním paušálem zdarma. Nejstarší ženě, paní Rolerové, bylo 80 let, nejstaršímu muži startovního pole panu Strakošovi z týmu seniorů ČSSD ještě o dva roky více.

Trička Be Active od Českého olympijského výboru pak spolu s poháry

převzaly týmy Libereckého kraje, Jihočeského kraje a tým seniorů Ostrava-město. Těm, jako vítězům, připadl i putovní pohár, s nímž se mohou chlubit až do dalších her.

Ceny byly předány a byl čas na přátelské posezení, debatu i tanec. 15. července se pak personál kuchyně



při snídani se sportovci loučil a na cestu jim dal drobné občerstvení, v němž nechyběly ani energetické raw tyčinky Bombus, které Rada seniorů dostala v rámci akce Milion tyčinek.

Poděkování patří organizátorům z krajské Rady seniorů Ústeckého



kraje v čele s Aloisem Malým, který se aktivně zapojil i do shánění tolik potřebných financí, místopředsdovi Miloslavu Vajsovi, který měl organizaci akce na starosti za Radu seniorů, i všem učitelkám a studentům, kteří rovněž přispěli ke zdárnému průběhu akce. Velký dík patří vedení Střední školy technické v Mostě v čele s paní ředitelkou i personálu kuchyně. A také České televizi, která ve svých vstupech přiblížila atmosféru soutěží.

V neposlední řadě je třeba poděkovat partnerům akce za finanční podporu i dárky. Bez nich by akci nebylo možné pořádat.

GENERÁLNÍ PARTNER

Ústecký kraj

PARTNEŘI AKCE

Město Most, VZP, ZP 211, Severočeská teplárenská, Česká unie sportu, Hotel Brdy, Muzeum rekordů a kuriozit, Český olympijský výbor, Anděl na drátě, Bombus energy

Foto Jan Šejba



DOBA SENIORŮ 08/2022



CO PŘEDCHÁZELO KLÁNÍ V MOSTĚ

Sportovní hry Rady seniorů s mezinárodní účastí jsou pomyslným vrcholkem pyramidy a mnoho sportovců si účast musí vybojovat ve svých krajích. Nejinak tomu bylo letos.

MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ – KRAVAŘE

Městečko Kravaře je známé jako seniorsky velmi přívětivé, za což vděčí i své starostce Monice Brzeskové. Právě ona se svým týmem poskytla zázemí krajským sportovním hrám seniorů v areálu ZŠ Komenského. A protože v den konání lilo jako z konve, nezbylo jí nic jiného, než přivítat 80 čtyřčlenných družstev z 27 měst a obcí kraje a 2 družstva družebního Olomouckého kraje v tělocvičně. Poslat 320 sportovců seniorů domů se organizátorům nechtělo, a tak rozhodli, že se uskuteční alespoň disciplíny, které lze zvládnout uvnitř. Počasí se kolem oběda umoudřilo, a tak bylo možné přidat další tři disciplíny venku. Jen upravený pétanque se na podmočeném hřišti nedal absolvovat. Poděkování patří akčním organizátorům, rozhodčím i výpočetnímu středisku s učitelem a žáky Třince. Za podporu pak Moravskoslezskému kraji, jehož jménem promluvil k seniorům náměstek hejtmána Jiří Navrátil, městu Kravaře a starostce města Monice Brzeskové i řediteli ZŠ Komenského Lukáši Kramnému.

Základní cíl krajských sportovních her zasportovat si, pobavit se a navázat nová přátelství mezi seniory, městy a obcemi byl splněn. V soutěži družstev zvítězilo družstvo Bílovce A, druhé bylo družstvo Stříteže B a třetí družstvo B KRS Olomouckého kraje.

Pavel Gluc

Foto Karel Moškoř



LIBERECKÝ KRAJ – TANVALD

Pod záštitou náměstka hejtmána Libereckého kraje Petra Tulpy se v Tanvaldu sešlo celkem 15 týmů. Kromě náměstka Tulpy je přivítal i starosta Tanvaldu Vladimír Vyhnálek slovy: „Cílem je zasportovat si, užít si vše v maximální pohodě a přispět tím ke zdravému stárnutí.“ Díky skvělé organizaci proběhly hry bez zádrhelů a úrazů. Pohár pro vítěze vybojovalo družstvo ze Sokola Košov.

Miroslava Palečková

Foto Jaroslav Houha

ZLÍNSKÝ KRAJ – ZLÍN

Pod záštitou primátora Zlína se v areálu Základní školy Kvítková utkali sportovci Zlínského kraje, sportovní hry osobně zahájil primátor statutárního města Zlína Jiří Korec. Soutěžilo 10 seniorských klubů v deseti disciplínách. Soutěžící družstva měla mít stejné zastoupení mužů a žen. Většinou však byly ženy v převaze, což dokumentuje jejich činorodější přístup. Příznivě byly soutěžícími přijaty nové disciplíny, zejména frisbee (hod létajícím talířem) a lukostřelba, o které rozšíří sportovní programy ve svých klubech.

Vítězem se stalo družstvo Klubu seniorů Ratiboř. Medaile a pamětní listy předala účastníkům náměstkyně primátora města Zlína Kateřina Francová. Ocenění byli také nejstarší aktivní účastníci her. Předseda krajské Rady seniorů Libor Pilka sportovní hry ukončil s poděkováním za účast, Zlínskému kraji a městu Zlín pak za finanční podporu. Poděkování zaslouží i tradiční spoluorganizátor – Střední zdravotnická škola ve Zlíně. K úspěšnému průběhu her i tentokrát přispělo její vedení a učitelé i žákyňe, které zajišťovaly průběh soutěží, včetně rozhodčích.

Vladimír Smolka

Foto autor



PARDUBIČTÍ SENIOŘI MAJÍ SVÉHO KANDIDÁTA DO SENÁTU

Činnost seniorů Pardubického kraje se neobejde bez spolupráce s významnými osobnostmi regionu. V několika posledních letech je jednou z nich MUDr. Vladimír Ninger, Ph.D., MBA. Chirurg, primář, člen představenstva Nemocnice Pardubického kraje, a. s.



Právě on patří k velmi aktivním spolupracovníkům krajské Rady seniorů Pardubického kraje. Je hlavním garantem akcí, které jsou spojené se zdravím seniorů a jejich zdravým životním stylem. Jednou z takových akcí, které navíc patří v letošním roce mezi ty nejúspěšnější, byl Den zdraví pro seniory Pardubického kraje, na nějž zamířilo nakonec přes tři sta padesát členů našich organizací i dalších seniorů z Pardubic a okolí! Doktor Ninger se sám spolupodílel na organizaci a průběhu Dne pro zdraví a zároveň pro něj získal Všeobecnou zdravotní pojišťovnu a Vojenskou zdravotní pojišťovnu, které zde ve svých stáncích

seznamovaly seniory s novinkami a se svými programy.

Senioři oceňují rovněž jeho pravidelné besedy o prevenci proti civilizačním chorobám a o propagaci zdravého způsobu života nejstarší generace. Vladimír Ninger samozřejmě podporuje také všechny sportovní soutěže, které Rada v regionu pořádá s tím, že zajišťuje zdravotní službu, která je při takových akcích naprosto nezbytná. Účastníkům pak nezištně poskytuje podle potřeby veškeré zdravotní úkony, které lze v terénu bezpečně poskytovat.

Když jsem se dozvěděl o jeho rozhodnutí kandidovat do Senátu v obvodu

č. 43, který vedle Pardubic zahrnuje například města Chvaletice, Přelouč, Lázně Bohdaneč, tedy celou západní část Pardubického kraje, a rovněž jihozápadní část Královéhradeckého kraje s centrem v Chlumci nad Cidlinou, poradil jsem se s vedením krajské Rady a došli jsme ke společnému závěru, že právě Vladimír Ninger je pro nás tím pravým a nejvhodnějším kandidátem. Jako lékař i angažovaný občan seniorům reálně pomáhá a máme záruku, že v tom bude pokračovat i v nejvyšších patrech státní politiky.

Cenný je pro nás fakt, že mezi seniory pracuje již delší dobu, pomáhá nám jako lékař i člověk. Dáváme tedy podporu osobnosti, o které víme, že se v případě úspěchu stane v Senátu i naším zástupcem. Důležitou zprávou pro jeho voliče je i to, že jej podporuje celá řada dalších politických sdružení a občanských hnutí. Jde o Českou stranu sociálně demokratickou, koalici 3PK – Pro prosperující Pardubický kraj hejtmána Martina Netolického, Stranu soukromníků České republiky, občanské sdružení Pardubáci, Patrioti Pardubic a další, jejichž členové jsou přesvědčeni o nutnosti změny ve prospěch a v zájmu obyvatel našeho regionu.

Vladimír Berounský

Foto autor



ÚSPĚŠNÁ TÁBOROVÁ ŠKOLA V OLOMOUCKÉM KRAJI

I přes všechny těžkosti, které přináší současná doba, se krajské Radě seniorů Olomouckého kraje podařilo letos uspořádat již šestý ročník unikátní socializační táborové školy pro seniory v přírodě. Díky podpoře Olomouckého kraje a záštitě I. náměstka hejtmána a partnerů zažilo 218 seniorů fantastické dva týdny doslova nabitě programem v kouzelném, ozdravném a izolovaném rekreačním objektu v Čekyni u Přerova.



Podstatou táborové školy v přírodě je umožnit seniorům, bez ohledu na věk – nejstarším účastnicím bylo více než 90 let – se v bezpečném a řízeném prostředí zúčastnit skupinových aktivit a socializačních programů zaměřených na celkovou aktivizaci.

Přítomnost profesionální zdravotní sestřičky po celou dobu v táboře a odborný dozor MUDr. Dagmar Malotové byly jistotou pohody a klidu pro všechny táborníky. Ubytování bylo v chatkách a v bungalovech. Za zmínku stojí i super plná penze včetně svačinek a pitného režimu, všem nám moc chutnalo. Tábor navštívil maskot Olmy – Oli, která rozdala na 400 kusů chutných jogurtů a dárky pro vnučata. Díky obřímú stanu osvětlenému a vybavenému stoly a lavicemi pro táborníky, o který se postarali místní hasiči, a pódiové stage pro všechny hosty, přednášející a vystupující kapely, ale také díky super počasí, které k nám bylo velmi příznivé, se mohl veškerý bohatý program táborové školy v přírodě pořádat pod širým nebem.

Každý si přišel na své. Sportovali jsme, soutěžili, vzdělávali se, rehabilitovali, cvičili, hledali poklad, tancovali a zpívali, bavili se, vše pod značkou Nic není nemožné! Moudrá Sovička

nás naučila ovládat bezpečně chytré mobily a tablety, používat užitečné aplikace, například Záchranku. Nadace Vodafone připravila táborníkům i letos nevšední zážitek pomocí virtuálních brýlí, nechyběly kreativní dílničky rodinné firmy Sýkorek z Loučan, všichni táborníci malovali a kompletovali motýly, které si odvezli již tradičně jako upomínku na letošní ročník. Nově jsme do programu zařadili keramickou dílnu a malování kamínků s dětmi. Velkým zážitkem bylo setkání s bylinkářkou paní Mgr. Podhornou z Brodku u Konice. O skvělý zážitek v rámci ukázky profesionální práce se postarala krajská policie a hasiči. „Ninja den“, vedený zkušeným lektorem Jirkou Hübnerem, znalcem japonského bojového umění, kdy cílem bylo naučit seniory zábavnou formou sebeobraně, zvládnout nečekané situace a jednat sám za sebe, úžasný karneval v maskách, tradiční honba za pokladem, kurzy tréninku paměti, zábavná hra Bingo, ranní cvičení v přírodě, soutěže, kvízy, stolové hry, přednáška o Egyptu, sportovní olympiáda, masáže a Bowenova technika masérky Staňky, každý večer hudební dárek v podobě živé kapely... to je jen malý výčet aktivit, které senioři mohli zažít na letošním ročníku táborové školy v přírodě. Každý den opět již tradičně část táborníků vycestovala bussem na celodenní výlet. Letošní výlety byly opravdu krásné – Nysa, Paczkow a Prudník a přátelská setkání se seniory z Opolského vojvodství.

Dva týdny rehabilitace duševního zdraví uplynuly jako voda. Všude přítomná radost z pohybu, sociálního kontaktu a neomezené volnosti v bezpečném prostředí byla cítit po celou dobu pobytu, vznikala nová přátelství,

táborové lásky, zdatnější pomáhali méně zdatným. Stala se z nás opět jedna velká parta, která se vrátila do doby svého mládí a dětství a všichni jsme se shodli, že to bylo super a že se nám nechce domů.

Krajská Rada seniorů Olomouckého kraje děkuje touto cestou za podporu Olomouckému kraji a jeho vedení, partnerům, kteří nás podpořili, a všem, kteří se podíleli na přípravě tohoto jedinečného a náročného projektu bez nároku na honorář. Velké poděkování pak zaslouží tým krajské Rady seniorů Olomouckého kraje.



Táborovou školu seniorů 2022 máme úspěšně za sebou, zůstaly vzpomínky, děkonné vzkazy v táborovém deníku a již teď připravujeme sedmý ročník. Pro více informací navštivte naše webové stránky www.krsol.cz a také naši fotogalerii a videa.

Táborníci, děkujeme za vaši účast a na viděnou příští léto!

Milena Hesová

Foto autorka

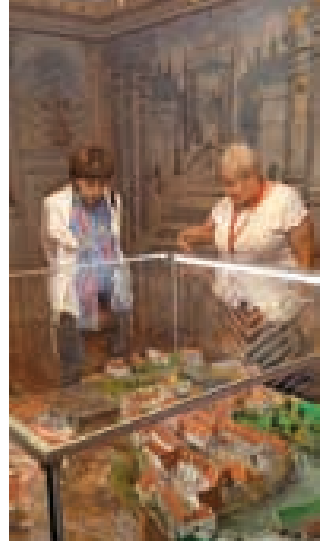


VÝLET DO MUZEA STŘEDNÍHO POOTAVÍ

Klub důchodců ČZ Strakonice pozval seniory k prohlídce Muzea středního Pootaví Strakonice. Tím nás provedla ředitelka Ivana Říhová, expozici Dudáctví nám představila a na dudy zároveň zahrála Irena Novotná. Všichni jsme si odnesli krásné zážitky. Děkujeme!

Marcela Štveráková

Foto autorka



ZNOJEMŠTÍ SENIOŘI PŘIVÍTALI PŘEDSEDKYNI RS ČR

Městská Rada seniorů Znojmo pozvala na návštěvu svého města i klubu předsedkyni Rady seniorů ČR Lenku Desatovou. Během debaty se senioři zajímali o aktivizační programy Rady seniorů a zájem projevíli zejména o kurz Moudrá Sovička, diskutovalo se i o práci RS ČR v odborných komisích. Senioři se zajímali i o problematiku penzí a také neskrývali své obavy z energetické krize. Poté vzali předsedkyni na pro-

hlídku domova pro seniory a domova s pečovatelskou službou, kde se obyvatelé netajili rozčarováním z toho, že přišli o své stravovací zařízení. Lenka Desatová přislíbila svou účast na jednání seniorů se zástupci města a aktivní podporu, aby se tento problém podařilo vyřešit ke spokojenosti seniorů.

Karel Burdík

VZPOMÍNKOVÁ AKCE K 80. VÝROČÍ VYPÁLENÍ OSADY LEŽÁKY

Senioři z Pardubického kraje se sjeli do krajské metropole, aby se podíleli na vzpomínkových akcích, jejichž hlavním organizátorem byla Čsl. obec legionářská. Ty byly věnovány vzpomínce na 80. výročí vypálení osady Ležáky. Uspořádali jsme akci s názvem Oheň (bez)naděje, jejímž hlavním organizátorem byl František Bobek. Děkujeme řediteli Dopravního podniku města Pardubice panu Pelikánovi za to, že nám poskytl historický autobus s vlekem, což byla zajímavá atrakce.

Tím jsme se vypravili k mostu přes Labe v Rosicích, z něhož gestapo vysypávalo popel obětí z pardubického

popraviště. Na mostě dostali účastníci vizitku se jménem oběti a na její památku každý vhodil do řeky bílou růži. Následoval přejezd k pietní akci do lesoparku Jiřího Potůčka. Té se mimo jiných zúčastnila senátorka Miluše Horská, delegace Čs. obce sokolské, starosta městského obvodu či zástupci armády. Závěru akce v prostoru pardubického Zámku a popraviště se osobně zúčastnila i poslední žijící obyvatelka osady Marie Doležalová.

Vladimír Berounský

Foto autor





POBYT V PIEŠŤANECH SE VYDAŘIL

Týden plný zážitků, zábavy, procedur, dobrého jídla a nádherného počasí prožili členové Svazu diabetiků a senioři ze Strakonice na Slovensku v Piešťanech v hotelu Harmony Rezort. Pěšky, na kolech či taxíkem jsme navštívili Piešťany a termální koupaliště Eva. Prohléd-

li jsme si město Bojnice i zámek, termální koupaliště Čajka, zoo či stezku v oblacích. Velké poděkování patří všem zaměstnancům hotelu i ochotnému řidiči autobusu Josefu Vachutovi.

Marcela Štveráková

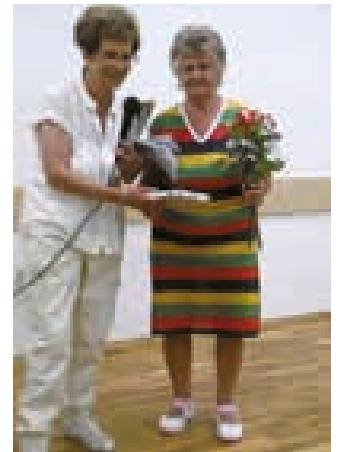
Foto autorka

JABLONEČTÍ SENIOŘI BILANCOVALI

Jablonecká organizace Senioři ČR uspořádala společenské setkání s tancem, aby vyhodnotila své aktivity v prvním pololetí letošního roku. Slova díky patřila hlavně Lídě Caránkové, která ukončila svou činnost jako předsedkyně organizace. Krajská rada seniorů Libereckého kraje se připojuje k poděkování za dlouhodobou činnost pro jablonecké seniory a přeje Lídě pevné zdraví a pohodu v dalších letech.

Foto autorka

Miroslava Palečková



ŽÁCI SE VĚNOVALI SENIORŮM

Zajímavou pozvánku zaslala ředitelka střítěžské školy Dagmar Machálková předsedovi Klubu důchodců Střítež. Vyzvala členy klubu k účasti v projektu O₂ Chytrá škola, který zahrnuje výukové lekce, jak se bezpečně pohybovat na internetu a zvládat nástrahy kybersvěta. A tak se třináct seniorů vrhlo za pomoci dětí do výuky. Pro mnohé seniory byly výrazy fake news či hoax novinkou. Školní

lektori trpělivě poučovali a v praktických ukázkách varovali před možným nebezpečím. Jak dodala paní ředitelka: „Hlavním cílem společně stráveného času bylo především navázání mezigeneračního partnerství.“ A to se povedlo!

Karel Moškoř

Foto autor



ODPOLEDNE VE ZNAMENÍ LEVANDULE

Voňavé levandulové tvoření pořádal Svaz diabetiků Strakonice. Do klubovny zamířily se seniory i děti a hned se pustily do díla – vyráběly dárečky pro své maminky, a to hlavně díky své fantazii. Zatímco senioři plnili pokyny lektorky Marcely Novákové a vyráběli nejrůznější dekorace.

Marcela Štveráková

Foto autorka



PRVNÍ VÝROČNÍ KONFERENCE V KARLOVÝCH VARECH



Krajská Rada seniorů Karlovarského kraje je vůbec nejmladší. Založit se ji podařilo až v loňském roce. V tom letošním se zástupci seniorských klubů a spolků sešli na první výroční konferenci, a to v jednacím sále krajského úřadu. Přítomné pozdravil hejtmán kraje Petr Kulhánek, který jim poděkoval za dosavadní činnost a vyjádřil podporu jejich aktivitám. Činnost Rady seniorů představila ve stručnosti předsedkyně Rady seniorů Lenka Desatová, která zároveň zdůraznila, že ač je krajská Rada nejmladší, dokázala již založit jednu z akreditovaných bezplatných poraden pro seniory. S její činností a dosavadním působením pak všechny seznámila poradkyně Daniela Slavíková. Předsedkyně krajské Rady Hana Střechová seznámila přítomné s plánovanými aktivitami a aktivizačními programy, a to jak na úrovni kraje, tak na celostátní úrovni. Místopředsedkyně Hana Petrová se podělila o zážitky ze sportovních her v Mostě. Po necelých třech hodinách pak Hana Střechová konferenci ukončila.

Lenka Desatová

Foto Hana Petrová

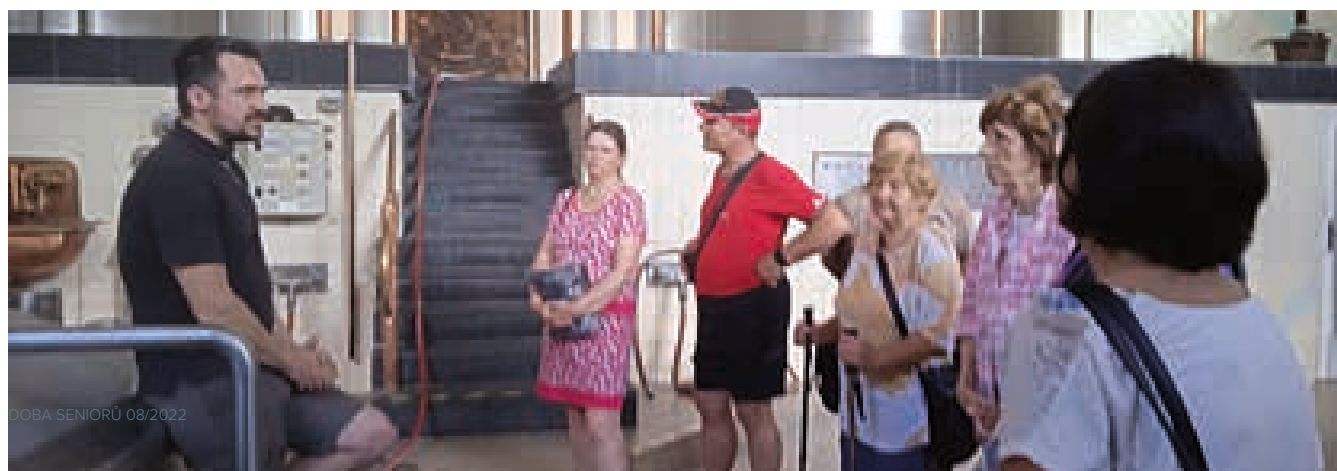
STRAKONIČTÍ SENIOŘI V PIVOVARU

Členové Klubu důchodců ČZ Strakonice navštívili Měšťanský pivovar Dudák. Prohlídka s ochutnávkou piva všechny přítomné pochopitelně velmi zaujala. Exkurzi v pivovaru svým poutavým povídáním zpříjemnil sládek pan Vlastimil Matej, kterému patří velké poděko-

vaní, a stejně tak i panu Venclíkovi za zajištění zajímavé exkurze.

Marcela Štveráková

Foto autorka



SRPEN

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. Některé z nich jsou pro nás poučením či inspirativní informací, některé naopak připomenutím tragédií a dramát, některé mají zase kuriózní povahu neuvěřitelnosti nebo podivuhodných zvratů života své doby v její realitě.

Ve válkách a válečných střetech dochází v celé historii lidstva k lidským a materiálním obětem a ztrátám, k hrůzným činům v samotných bojích mezi armádami a vojsky nepřátelenných stran i vůči civilnímu obyvatelstvu postižených území, a to nejen v době války, ale i po jejím skončení. Loupení a krádeže, rabování, vraždění a znásilňování, válečné kontribuce a všechny další důsledky válek v materiálním smyslu (konfiskace, reparace atd.), které můžeme směle označit za kořistění, mají různou povahu a podobu, ale dějiny je obvykle promíjejí vítězům a ani současné válečné právo se k nim nestaví jinak. Jejich morální a právní hodnocení je pochopitelně zcela odlišné ze strany poražených a vítězů, ze strany sympatizantů té či druhé strany, málokdy jsou ale potrestány, a my se můžeme nad nimi spíše pozastavit a zamyslet.

V posledním desetiletí třicetileté války se v březnu 1645 postavila švédským vojskům spojená katolická vojska císařská a bavorská u Jankova v Čechách a byla drtivě poražena. Švédové pod velením generála Torstensonova poté bez většího odporu ze strany císařských vyrazili na Moravu, od května téhož roku začalo jejich obléhání a pokus o dobytí města Brna se záměrem po vítězství postupovat dále na Vídeň. Několik měsíců až do konce srpna 1645 – kdy po neúspěchu v obléhání Brna švédská armáda opustila Moravu a stáhla se do Čech – ale švédská vojska plundrovala a vyjídala okolí Brna a sužovala města a vesnice jižní Moravy a jejich obyvatele.

Došlo také na hrad Pernštejn, který byl původním rodovým sídlem Pernštejnů, ale v roce 1645 za švédského obléhání byl již v majetku Lichten-

štejnů – Pernštejnové hrad v roce 1596 prodali a rodové sídlo přesunuli z Moravy do Pardubic. Hrad Švédové obléhali neúspěšně, poničili sice při ostřelování horní část Hranolové věže a věž nad třetí hradní bránou, ale jinak neuspěli. Svůj neúspěch u hradu si však vynahradili kořistí vskutku nečekanou: vyloupili starou perňštejnskou hrobku poblíž hradu v Doubravníku.

Pernštejnové při svém majetkovém a politickém vzestupu vybudovali v 16. století, v letech 1535–1557, ve vsi Doubravníku na místě bývalého klášterního kostela nový kostel (Povýšení svatého Kříže) s rodovou hrobkou pod kněžištěm. Začátkem srpna 1645 Švédové současně s obléháním hradu do hrobky přes odpor místního kněze násilně vnikli a všech 12 stříbrných a cínových honosných rakví předního šlechtického rodu otevřeli, pozůstatky z nich

vyhodili a okradli o cennosti a nechali rozlámané a vysypané na zemi v hrobce, rakve pak naložili a jako válečnou kořist statečně odvezli, když se připojili k Torstensovým oddílům ustupujícím od Brna. O osudu rakví není dál nic známo, byly pravděpodobně roztaveny a kov využito komerčně. Pernštejnové však v té době měli již novou rodovou hrobku v Pardubicích v kostele sv. Bartoloměje.

Vykradené a poté ukradené rakve jako válečná kořist (a zároveň podivná msta obléhatelů za neúspěch při dobývání blízkého hradu) jsou ovšem – i přes všechny překvapivé dějinné strážné třicetileté války – opravdu mimořádnou výpovědí o tehdejší době a jejích mravech a o povaze švédského rabování, které se nezastavilo před ničím.

Marie Vlčková



VILA TUGENDHAT

STÁLE DOKÁŽE PŘEKVAPIT

Jednou z významných architektonických dominant moravské metropole je vila postavená v letech 1929 až 1930. Na svou dobu vynikala celou řadou nezvyklých prvků a zájem o ni neustal ani po více než devadesáti letech. Funkcionalistická vila Tugendhat rozhodně stojí za prohlídku.



Najdete ji na kopci v brněnské Černopolní ulici. Jejím autorem byl známý německý architekt Ludwig Mies van der Rohe, který si na tomto projektu dal velmi záležet a navrhl vilu skutečně velkorysou co do prostoru i do vnitřního vybavení. Navíc ji dokázal dokonale zasadit do okolního prostředí. Zvenku, při pohledu z ulice, vila působí zcela nenápadně, ovšem ze své opačné strany se otevírá do krajiny. Výjimečnost vily spočívá i v jejím kon-

strukčním řešení – poprvé v historii byla u soukromé stavby využita ocelová nosná konstrukce ve formě sloupů na půdorysu kříže. Díky tomu mohla být fasáda z velké části prosklena.

Na svou dobu byla částka za stavbu skutečně vysoká. Přesná cena vily však není známá. V roce 1930 dosáhla neuvěřitelné částky osmi milionů korun československých, ovšem nebyl ještě zaplacen architekt, nábytek ani stavební práce. Pro srovnání – stavba samostatně stojícího domu v té době stála přibližně sto padesát až dvě stě padesát tisíc korun, navíc často i včetně pozemku.

Souběžně s vilou architekt navrhoval i jinou významnou stavbu, německý pavilon pro Světovou výstavu v Barceloně, jež se konala roku 1929. Řadu prvků má i přes rozdílnou funkci vila s pavilonem společných, u obou staveb byla v interiéru například umístěna křesla Barcelona nebo onyxová přička.

NEKONEČNÉ MNOŽSTVÍ VYCHYTÁVEK

Majiteli vily byli manželé Tugendhatovi – Fritz a Greta, za svobodna Löw-Beerová. Oba pocházeli z německých židovských rodin a znali se téměř od dětství. Šlo o velmi bohaté rodiny dlouhodobě a úspěšně se zabývající především textilním průmyslem a obchodem. Otec Gretty, Alfred Löw-Beer, daroval dceři horní část své parcely o rozloze více než 7000 m² jako svaatební dar a zároveň financoval celou výstavbu. Jeho rodinná vila Löw-Beer se nachází ve spodní části pozemku.

Stavba vily Tugendhat byla velmi rychlá, trvala čtrnáct měsíců. Tugendhatovi se do domu stěhovali i se svými dětmi v prosinci 1930.

Prostorná třípodlažní vila byla postavena jen s minimem omezujících zdí. V prvním podlaží je rozlehlé technické zázemí, především strojovna vzduchotechniky, která zajišťovala vytápění, chlazení a zvlhčování vzduchu v hlavním obytném prostoru, strojovna pro elektrické spouštění oken, kotelná, sklad koksu, sušárna prádla, žehlárna, komora pro skladování ovoce a zeleniny, výtah na potraviny, temná komora na vyvolávání fotografií a trezor na kožichy. Speciální místnost na skladování kožichů fungovala spolehlivě proti škůdcům díky přirozenému proudění vzduchu a použití naftalínu.

V druhém podlaží se nachází velkorysý hlavní obytný prostor čítající dvě stě čtyřicet jedna metrů čtverečních. Kromě obývací části je zde jídelní kout, knihovna, pracovna, zimní zahrada, vstup na jídelní terasu a do zahrady. Na stejném podlaží se též nachází kuchyně a přípravná jídel. Části obytného prostoru od sebe ne-

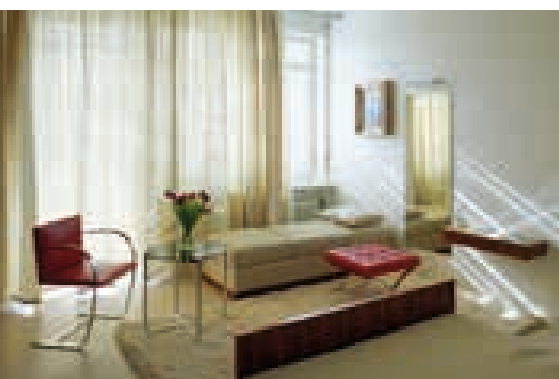


jsou odděleny pevnými zdmi, pouze závěsy. Nechybí ani ebenový paraván, a především slavná onyxová stěna, která při západu slunce zbarví obývací pokoj do červena. Elektricky ovládaná obrovská okna v obývacím pokoji lze zasunout do podlahy a elegantně tak propojit vnitřní prostor s venkovní zahradou.

Ve třetím podlaží je situován hlavní vstup do domu s průchodem na terasu, vstupní hala a pokoje rodiny. Je zde i pokoj vychovatelky dětí. Ve vile nechybí prostor pro byt domovníka, který byl zároveň řidičem rodiny, či pokoje pro další personál, který se o chod vily i domácnosti staral. Samozřejmě tu najdete i garáž, která navazuje na byt řidiče. A jen tak pro úplnost – u vstupu do vily byla už tehdy fotobuňka.

VILU SI DLOUHO NEUŽILI

V květnu 1938 se Greta Tugendhatová rozhodla raději odjet s dětmi do švýcarského Sankt Gallenu, její manžel ji krátce nato následoval. Odcestovali z důvodu zhoršující se politické situace a zejména kvůli svému židovskému původu. S sebou si odvezli nejen osobní věci, ale také část nábytku z vily. V průběhu války rodina přesídlila na nějaký čas do Venezuely. Po válce se již domů do Československa nevrátila. Zamířila zpět do Sankt Gallenu, kde 22. března 1958 Fritz Tugendhat zemřel. Nikdy se tak již do rodinné vily nepodíval.



Po vyhlášení protektorátu vilu zkonfiskovalo gestapo. V té době se z ní ztratila řada původního vybavení včetně makassarské příčky, která oddělovala jídelní kout. Příčka byla objevena až v průběhu poslední památkové obnovy v roce 2010 historikem umění Miroslavem Ambrozem v men-

ze Právnické fakulty Masarykovy univerzity. Proč právě tam? Za okupace v budově fakulty sídlilo gestapo. Dýhy vzácného dřeva zde byly použity jako obklad stěn v suterénním prostoru, který sloužil jako kantýna a bar. Do konce války proběhlo ve vile ještě několik zásahů do interiéru i exteriéru. Klidu se však vila nedočkala ani s koncem války.

Krátce v ní byli ubytováni vojáci Rudé armády, dokonce i s koňmi, a na pořádek nehlédli. Od 1. srpna 1945 se do ní nastěhovala soukromá taneční škola Karly Hladké, profesorky brněnské konzervatoře, která v ní pořádala kurzy tance a rytmiky pro děti. Po únoru 1948 došlo ke znárodnění, po němž byla vila svěřena Státnímu ústavu léčebného tělocviku. Časem v ní vybudovala brněnská fakultní dětská nemocnice rehabilitační středisko pro děti s vadami páteře.

GRETA TUGENDHATOVÁ ZPĚT VE VILE

Začátek 60. let znamenal pro vilu svítání na lepší časy – začalo se totiž uvažovat o tom, že je přece jen škoda, aby takový architektonický skvost zbytečně chátral. Začátkem prosince 1963 byla vila Tugendhat zapsána do státního seznamu nemovitých kulturních památek. Za změnou postoje stál brněnský architekt František Kalivoda, který byl uznávaným odborníkem nejen u nás, ale i v zahraničí. Dokonce se spojil i s Gretou Tugendhatovou, kterou v roce 1967 pozval do Brna.

Greta Tugendhatová tak navštívila svůj dům poprvé po devětatdvaceti letech. Avšak milá návštěva to nebyla, neboť paní Gretu nepříjemně překvapily a zklamaly provedené stavební změny. Začalo se jednat o nápravě, ale mnoho se nestihlo. Architekt Ludwig Mies van der Rohe totiž roku 1969 zemřel. O rok později pak došlo k tragickému úmrtí Greta Tugendhatové. 10. prosince 1970 ji při cestě z vánočních nákupů srazilo v Sankt Gallenu auto.

A vila dál žila svým životem několik dalších let. Začátkem 90. let minulého století byla svědkem významných událostí novodobých dějin – probíhala v ní jednání tehdejších premiérů Václava Klause a Vladimíra Mečiara týkající se rozdělení Československa.



V roce 1994 byla vila Tugendhat převzata do správy Muzea města Brna, které ji zpřístupnilo veřejnosti, a o rok později byla prohlášena národní kulturní památkou. Na konci roku 2001 se jí dostalo další významné mezinárodní pocty – jako jediná památka moderní architektury na našem území byla zapsána na seznam světového kulturního dědictví UNESCO.

V letech 2010 až 2012 proběhla důsledná památková obnova vily tak, aby se co nejvíce přiblížila svému původnímu vzhledu, vyrobeny a umístěny do ní byly i repliky původního chybějícího nábytku.

Svoji architektku měla i rozlehlá zahrada. Tu společně s Miesem navrhla brněnská zahradní architektka Markéta Roderová-Müllerová. Také v tomto případě se víceméně jednalo o otevřený prostor jen s minimem stromů, spodní část zahrady zůstala neoplocená, protože volně přecházela v zahradu rodičů Greta Tugendhatové.

Jana Pištěková

Foto David Židlický

EXTRA INFO

V současné době je možné vilu Tugendhat navštívit v rámci některého ze čtyř prohlídkových okruhů. Zájem je obrovský, a pokud byste se tam chtěli vydat na prohlídku, raději si ji **včas zarezervujte**. Počet návštěvníků na jednotlivé vstupy je omezen a lístky bývají vyprodané i několik měsíců dopředu. Více informací o návštěvě najdete na **internetových stránkách www.tugendhat.eu**, kde je možné si vstupenky na prohlídku vily koupit, a dozvíte se také více o jednotlivých prohlídkových okruzích



VÁCLAV UPÍR KREJČÍ

„NA SVÉ BABIČKY NIKDY NEZAPOMENU“

Rodák z Rakovníka, milovník humoru, dobrého jídla a pití. Proslavil se coby autor a interpret mnoha scének, skečů i divadelních her. Václav Upír Krejčí do povědomí lidí vstoupil jako člen uskupení Mimtrio. Bubnoval, zpíval, napsal více než desítku knih. V dětství zažil týrání od svých rodičů, lásku a útočiště nacházel u svých babiček.

NENÍ TO ASI PŘÍLIŠ ORIGINALNÍ, PŘESTO SE ZEPTÁM: PROČ UPÍR?

V sedmé třídě v Rakovníku jsem s kroužkem Rakovize hrál v divadle vánoční představení pro školy. Dostal jsem roli kůzlete. Najednou vypnuli elektřinu, nastala tma. Vzpomněl jsem si, že v portále leží svíčka a sirky. Doplazil jsem se tam a zapálil. Světlo mi osvětlilo obličej a celý sál dětí křičel: To je upír, upír s růžkama... A takhle jsem se drasticky, snad i umělecky narodil.

VTIPKUJETE I V SOUKROMÍ?

Já bych rád, ale často o to nikdo nestojí. Nedávno u nedělního rodinného oběda, když jsem se snažil „být vtipný“, dcera Kristiana podotkla: „Tati, kdy přestaneš dělat ty nevtipný vtipky?“ Kruté, co?

VŠECHNY PRŮŠVIHY, ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY, NEPOVEDENÉ AKCE, ČI DOKONCE POHŘBY OBVYKLE PŘEVÁDÍTE DO LEGRACE. TO MÁTE „VROZENÉ“, NEBO NAUČENÉ?

Asi vrozené, táta byl taky velký sranda. A pak léty jsem to vylepšoval. Situační humor mě baví, a dnes už to jde tak nějak samo. Často je to i na překážku, a přestože je to někdy trochu nevhodné, nejde to vypnout. Přijdou ale situace, kdy ani mně do legrace není...

VAŠE KNIHA, VLASTNĚ ŽIVOTOPIS, MÁ NÁZEV ŠTASTNÉ HOROROVÉ MLÁDÍ. KDYŽ SE OHLÉDNETE, BYLO SPÍŠ ŠTASTNÉ, NEBO HOROROVÉ?

Dnes už se tomu jen směji, ale trvalo to... tenkrát hodně hororové, dnes už lepší... Ale k pochopení je třeba knihu přečíst. Měl jsem radost, že ji pochválila Iva Hütnerová, Evička Decastelo, Regina Rázlová, která ji spolu s Radimem Uzlem pokřtila, i další. Tenkrát mi má žena řekla, že to je to nejlepší, co jsem kdy napsal. To mě potěšilo.

PŘI POSLECHU VAŠÍ 13. KOMNATY JSEM SI UVĚDOMILA, ŽE VAŠE TRAMPOTY ZPŮSOBENÉ RODIČI MUSELY BÝT PRO DÍTĚ HODNĚ NÁROČNÉ. KDO VÁS TENKRÁT NEJVÍC DRŽEL „NAD VODOU“?

Moje milovaná babička Zdenka Krejčová. Dodnes na ni několikrát

denně vzpomínám, a když je mi nejhorší, prosím ji o pomoc a modlím se k ní. Pomáhá mi to. Byla učiněný anděl, nahrazovala mi tenkrát mámu. Moc rád jsem měl i svou druhou babičku. Vždycky mi vzala hlavičku do dlaní, políbila mě láskyplně na čelo a k tomu říkala: Ty můj čičimourku zlatej. Říkal jsem jí babi Čičimourková.

JSTE HEREC, ZPĚVÁK, MODERÁTOR, SPISOVATEL, SCENÁRISTA, BÁSNÍK, BUBENÍK, FOTOGRAF – VAŠE UMĚLECKÁ ČINNOST JE HODNĚ VŠESTRANNÁ. CO VÁM DĚLÁ NEJVĚTŠÍ RADOST?

Vždycky mám radost z toho, co právě dělám, na co jsem objedнан. Dokážu se do všeho ponořit naplno a nápady přicházejí...

NAPSAL JSTE I SKRIPTA, UČÍTE PODLE NICH. V JAKÉ ŠKOLE, A DOKÁŽETE BÝT I PŘÍSNÝ?

Napsal jsem učebnici jevištního pohybu. Skoro deset let jsem učil na Mezinárodní konzervatoři Praha, teď už pátým rokem přednáším v Písku na Filmové akademii Miroslava Ondříčka. Jestli jsem přísný? Když si to někdo nezaslouží, a také se tu a tam někdo najde, zápočet mu nedám. Takže ze mě studenti mají trochu strach.

MÍŘIL JSTE K UMĚLECKÉ KARIÉŘE OD DĚTSTVÍ?

Nejspíš ano, někteří pamětníci říkali, že jsem se jako klaun už narodil. A když jsem viděl muzikál Zpívání v dešti a pár grotesek s dvojicí Laurel a Hardy, bylo rozhodnuto. Cesta to nebyla přímá a jednoduchá, ale nakonec jsem si svůj sen splnil.

VAŠE AKTIVITY JSOU OPAVĚDU RŮZNORODÉ, KDYŽ SE ALE ZMÍNÍ VAŠE JMÉNO, KAŽDÝ SI VZPOMENE, ŽE JSTE MIM. A VĚTŠINA HNED DODÁ – MIMTRIO. VNÍMÁTE, ŽE VÁS PROSLAVILO NEJVÍC, A DĚLÁ VÁM TO RADOST?

Mimtrio mi dělá radost dodnes, byl to projekt, který předběhl dobu. Byli jsme světoví, a hlavně dodnes uznávaní. Ale těch kariér a slávy jsem si užil vrchovatě dost. Abych se pochlu-

bil – na TV Nova jsem například hrál ve vynikajícím pořadu Ivana Mládka Čundrcountry show, a ten měl 110 dílů. Na svém kontě mám asi 1600 natočených a odvysílaných televizních pořadů.

MIMTRIO – TEDY VY, SVĚTLANA NÁLEPKOVÁ A MICHAL NESVADBA – BYLO VELMI POPULÁRNÍ USKUPENÍ, KTERÉ V LETECH 1979 AŽ 1988 VYSTUPOVALO PŘI RŮZNÝCH ESTRÁDÁCH A ZÁBAVNÝCH VEČERECH. PŘES VŠECHNY ÚSPĚCHY U NÁS BYLO ALE DALEKO ZNÁMĚJŠÍ A VÍCE OCEŇOVANÉ V CIZINĚ, A TO I DALEKÉ. ČÍM TO BYLO A JAK VÁS PŘIJALI TŘEBA KOREJCI?

Korejci i Japonci jsou zvláštní publikum. Umějí ocenit, ale odvázat se jako třeba Italové, to neumějí. Zajímavostí je, že dodnes jsme slavní v Itálii, protože Hry bez hranic, které jsme často natáčeli, točila RAI TV. A díky tomu jsem i já získal několik zajímavých rolí, například ve dvoudílném životopisném filmu Adriano Olivetti.



CO JEŠTĚ Z VAŠEHO REPERTOÁRU BYSTE NÁM DOPORUČIL?

Napsal jsem knihu Cestopisy, která humorným způsobem popisuje naše zážitky z turné Mimtrie. Mému kamarádovi, herci a režisérovi Václavu Knopovi se kniha moc líbila a nabídl mi, zda bych ji nenačetl na CD. Přijal jsem, přepsal text do akčních dialogů a namluvil. Vašek seděl za sklem v režii studia a smál se, že ani nemohl přestat. Těšilo mě to, byl mi

tím nejdůležitějším divákem. Takže až vám bude smutno, zkuste audio Cestopisy.

NAPSAL JSTE PATNÁCT KNIH RŮZNÝCH ŽÁNŘŮ – KTERÁ BYLA PRVNÍ?

Asi nikdo neví, že má první kniha, kterou jsem vytvořil, bylo jakési lepoporelo pro děti, plné fotografií a jednoduchých příběhů. Vycházely i ve Sluníčku. K jejímu vydání se nabídlo jedno pražské nakladatelství, kterému jsem s radostí předal všechny podklady. Oni mi ty fotky ztratili a bylo po knize...

VÍCE NEŽ ČTYŘICET LET VYSTUPUJETE S POŘADY PRO DĚTI. MÁTE ZKUŠENOSTI I SE SENIORY JAKO PUBLIKEM?

Ano, mnohokrát jsem vystupoval v domovech důchodců, dělám to moc rád. Když senioři slyší to, co znají, bavují se jim přitom jejich vlastní zážitky a připomínají si, že prožili krásný, plnohodnotný život. Napadá mě jedna legrační historka. Vyprávěl jsem vtipné historky o Sovákovi, Mládkovi a oni všichni usnuli – tak jsem potichu odešel...

Představení pro děti mám také velmi rád, říkají, že to prý umím. Děti jsou nezávadné a hned na nich poznáte, jestli se jim pořad líbí, jestli je zaujal. A když se smějí, to je pro mě největší odměna. Ale bojíme se, doba je nejistá.

CO VÁM UDĚLALO NEJVĚTŠÍ PROFESNÍ RADOST?

Bylo toho víc. V hudební branži třetí cena a cena diváků na Děčínské kotvě

s písní Michala Davida Ošklivý ženský nejsou. Na Vsesokolském sjezdu v Edenu jsem živě zpíval pro třicet tisíc diváků píseň Šestka, na kterou cvičilo pět set rodin. S Ivo Pešákem jsme založili Dýza Boys, nazpívali CD a vyjeli na turné po Americe. A třeba klip Nekecá, nekecá na YouTube zhlédlo dvanáct milionů diváků. Zpívali jsme na diskotékách a Ivo se radoval, že jsem tento projekt vymyslel, což mu umožnilo chodit na diskotéky mezi mladé holky, aniž by se jeho žena zlobila.

SPOLUPRACOVAL JSTE S MNOHA SLAVNÝMI LIDMI OD NÁS I ZE ZAHRANIČÍ. BYL MEZI NIMI NĚKDO, PŘED NÍMŽ SE VÁM „KLEPALA KOLENA“?

Jsem opravdu rád, že jsem ještě zažil tu plejádu kvalitních starých bardů – herců, Mildu Kopeckého, Stellinku Zázvorkovou, Jiřího Sováka. Nabídli mi tykání a byli milými kamarády. Můj velký kamarád Karel Černoch napsal písničku na můj text a pak když zemřel Jirka Wimmer, nabídl mi, jestli s ním nechci udělat dvojici do pořadu Možná přijde i kouzelník, což mi udělalo radost. Rád vzpomínám, jak jsem s Bohumilem Hrabalem často sedával u Tygra a povídali jsme si. Ale kolena se mi nikdy před nikým netřásla. Jo, uznání a respekt, ten tam byl vždycky.

CO V SOUČASNÉ DOBĚ DĚLÁTE, NA ČEM PRACUJETE?

Pořád pracuji na sobě. Hraji pro děti i dospělé, snažím se dělat radost. A navíc smích léčí. Jednou se mě ptal Jiří Krampol, zda mi kromě komiky jdou i dramatické role. Odpověděl jsem mu

podle pravdy, že když se diváci nesmějí, mám pocit, že hraju špatně...

PÍŠETE I DIVADELNÍ HRY...

Nedávno jsem dopsal v pořadí pátý divadelní kus, Krasavci na chmelu. Je to intelektuálně bláznivá crazy komedie, plná vtipů, improvizací, scének i hudby v mimtriáckém stylu. Podařilo se nám dát dohromady kvalitní herce, každý hraje několik postav, poradili si s tím skvěle. Milan Peroutka, Jarka Stránská, Mirek Šimůnek a další. Přijďte se přesvědčit a hlavně pobavit.

NAPADÁ VÁS NĚJAKÁ HISTORKA Z DIVADELNÍHO PROSTŘEDÍ, NA KTEROU NIKDY NEZAPOMENETE?

Měl jsem v jedné roli ve scéně, kterou vymyslel Ivan Mládek, praštit zloděje balalajkou. Aby to bylo opravdu věrohodné, půjčili jsme si jeden exemplář z muzea, jeho cena byla sto dvacet tisíc korun. Naštěstí jsme měli dokonalou kopii, která byla vespod vylepšená tak, aby to nebolelo. Jenže já jsem vzal omylem tu pravou... Pešákovi se řinula z hlavy krev, exemplář z muzea se rozbil a Ivan Mládek za mnou pak běhal po divadle a chtěl mě zabít. Naštěstí ho chytili a počkali, až vychladne, takže se mi nic nestalo. Jak se to nakonec s balalajkou vyřešilo, nevím...

JSTE JIŽ TAKÉ V „SENIORSKÉM VĚKU“. JAK SI UŽÍVÁTE DŮCHOD, OMEZIL JSTE PRACOVNÍ NASAZENÍ?

Jsem workoholik na druhou. Říká se o mně, že se mnou nechce nikdo pracovat: „Hele, dej si na něj pozor. Ten dá úkoly a druhej den je má hotový a takhle to chce i od ostatních... A je nespokojený, že jsou všichni pomalý.“ Takže dokud to jde, neomezuju nic.

CO BYSTE NA ZÁVĚR NAŠEHO POVÍDÁNÍ RÁD VZKÁZAL NAŠIM ČTENÁŘŮM – SENIORŮM?

Napadá mě jedna reakce mého kamaráda, která za to stojí. Když s ním mluvím a zeptám se, jak se má, vždy odpoví: „Mám se dobře, protože to chci!“

Tak se mějte dobře, protože to chci!

Eva Procházková

Foto archiv Václava Upíra Krejčího



VŠESTARSKOU CIBULI OCENILI I V EVROPĚ

Neobejde se bez ní řada masových pokrmů, hojně se využívá také ve studené kuchyni. Cibule má sice celou řadu různých druhů i pěstitelů, ovšem jen jedna u nás získala prestižní evropské ocenění. A to Všestarská cibule.



Možná se vám na první pohled zdá, že jsou všechny cibule prakticky stejné a liší se jen barvou. Ale ve skutečnosti tomu tak není. Mezi nimi totiž jedna obzvláště vyniká – je to Všestarská cibule. V roce 2008 dokonce získala od Evropské komise hned dvě prestižní ocenění – chráněné označení původu a zároveň i chráněné zeměpisné označení.

CIBULI SVĚDČÍ POLABÍ

Všestarská cibule má bohatou historii. Začala se pěstovat již začátkem šedesátých let minulého století v úrodné královéhradecké lokalitě, Všestarech a jejich okolí. Právě tam bylo tehdy založeno Zemědělské družstvo Všestary. Zpočátku nebylo nijak výjimečné, věnovalo se jak živočišné výrobě, tak i pěstování zemědělských plodin, jako je řepka, cukrovka, pšenice a právě i cibule. Časem se ovšem ukázalo, že především cibuli se v této rovinaté části kraje nadmíru daří. Proč tomu tak je? Cibule má totiž poměrně specifické nároky na pěstování, které právě úrodná polabská půda společně s příznivým klimatem v čele s celkem vysokým počtem slunečných dní splňuje na výbornou. Výhodou je také blízkost Labe, na je-

hož břehu byl postupně vybudován moderní závlahový systém. Zároveň cibuli svědčí i organická hmota, kterou zemědělci vracejí zpět do půdy, a to díky chovu skotu, ať už to jsou masná plemena, nebo mléčný skot Holštýn.

A tak se na pěstování cibule ve Všestarech zaměřili podrobněji. A udělali dobře. Díky kombinaci prostředí i výběru vhodných odrůd se tak ve Všestarech pěstuje jedna z nejlepších cibulí na evropském kontinentě.

BROKOLICE DOHÁNÍ CIBULI

Předností Všestarské cibule také je, že při správném skladování vydrží opravdu dlouho. Je ale třeba ji skladovat spíše v chladnějším, ale ne vlhkém prostředí.

Ve všestarském zemědělském družstvu se pěstuje jak tradiční a nejrozšířenější žlutá cibule, bez níž se neobejde řada jídel teplé či studené

kuchyně, především pak těch masových či zeleninových, tak červená, která se nejlépe hodí do salátů nebo do slaných koláčů. Pokud si koupíte Všestarskou cibuli bílou, tak ta je ideálním doplňkem do řady pokrmů studené kuchyně, hlavně do pomazánek.

V současné době se ve všestarském zemědělském družstvu hojně pěstují i další druhy zeleniny, ať už je to mrkev, petržel, a především pak brokolice, která, jak se zdá, začíná co do pěstovaného množství cibuli šlapat na paty.

Jana Pištěková

EXTRA INFO

V čem je jiná

► Rozeznat v obchodě Všestarskou cibuli od cibulí ostatních pěstitelů není úplně jednoduché. Podstatné je totiž u ní to, co skrývá pod slupkou – a to je vysoký obsah zdraví prospěšných látek. Všestarská cibule totiž obsahuje až o čtvrtinu více železa než průměrná cibule, má dvojnásobek niacinu, tedy vitamínu B₃ a jen minimum škodlivých látek. Pro tyto své vlastnosti je tak velmi ceněná. Ale nejen pro ně. Má totiž také pevnou, žlutozlatou slupku. Její chuť se mírně liší podle jednotlivých odrůd, různá je i pálivost cibule. Vůně cibule je sladká a štiplavá.



JAK BY MĚLO VYPADAT ROČNÍ VYÚČTOVÁNÍ CENY SLUŽEB SPOJENÝCH S UŽÍVÁNÍM BYTŮ

Někteří členové společenství vlastníků bytů dostávají zpravidla ročně přehled o ceně služeb a bývají znepokojeni povinnostmi doplatit nedoplatky nebo naopak spokojeni s případnými vracenými přeplatky, což se obvykle nestává. Protože nejsou zpravidla orientováni, zda je roční vyúčtování provedeno pro ně spravedlivě. Pokusme se provést stručnou instruktáž, která by jim mohla napomoci se v této poněkud složité materii alespoň základně orientovat. Jsme si vědomi, že stručný nástin zpravidla nemůže plně nahradit odbornou konzultaci v bytových poradnách organizovaných bezplatně pro seniory Radou seniorů České republiky ve větších městech.



Úprava některých otázek je provedena zákonem č. 67 Sbírky č. 428 2011. Bližší podrobnost výčtu všech služeb pak vyhláškou Sbírky č. 269/2015 v platném znění, která především řeší cenu nákladů na vytápění a přípravu teplé vody pro dům.

Dalším důležitým předpisem je platné znění vyhlášky č. 428/2001 Sb. obsahující v příloze č. 2 Směrná čísla roční potřeby vody v m³ pro byty bez vodoměrů spotřeby vody.

VYMEZENÍ POJMŮ PODLE ZÁKONA

Poskytovatelem služeb je vlastník nemovitosti nebo v domě rozděleném na jednotky v případě, že je byt užíván na základě nájemní smlouvy nebo společenství vlastníků jednotek podle zákona upravujícího vlastnictví bytů.

Zúčtovacím obdobím je období, za které poskytovatel služeb provede rozúčtování a následné vyúčtování nákladů. Je nejvýše dvanáctiměsíční a jeho počátek určí poskytovatel služeb.

Nákladem služeb nejsou revize zařízení a součástí domu a odpisy domu a podobné položky.

Rozhodujícími osobami pro rozúčtování jsou nájemce bytu a osoby, u kterých lze mít za to, že s ním budou žít v bytě po dobu delší než dva měsíce v průběhu rozúčtovacího období, nebo vlastník jednotky přenechal jednotku do užívání a osoby, u kterých lze mít za to, že s ním budou v jednotce žít po dobu delší než dva měsíce v průběhu rozúčtovacího období. Tím je zákonem zavedena tzv. fikce počtu osob.

CO JSOU SLUŽBY

Jsou jimi zejména dodávka tepla a centralizované poskytování teplé vody, dodávka vody a odvádění odpadních vod, provoz výtahu, osvětlení společných prostor v domě, úklid společných prostor v domě, odvoz odpadních vod a čištění jímek, umožnění příjmu rozhlasového a televizního signálu, provoz a čištění komínů a odvoz komunálního odpadu. Rozsah poskytovaných služeb si jejich poskytovatel a příjemce dojednávají nebo o nich rozhodne družstvo nebo společenství.

ZÁLOHY NA SLUŽBY

Zálohy má právo poskytovatel na příjemci požadovat na úhradu nákladů na služby. Výši si poskytovatel služeb a příjemce služeb sjednají nebo o výši rozhodne družstvo nebo společenství. Pokud není výše sjednána nebo o ní rozhodnuto, určí výši poskytovatel služeb jako měsíční podíl z předpoklá-

daných ročních nákladů na služby minulého roku nebo podle posledního rozúčtovacího období nebo z nákladů odvozených z očekávaných cen běžného roku. Poskytovatel služby má právo změnit v průběhu roku měsíční zálohu v míře odpovídající změně ceny služby, nebo z jiných oprávněných důvodů, zejména změny rozsahu nebo kvality služby. Změněná záloha může být požadována od prvního dne měsíce po oznámení nové výše zálohy. Změna musí být řádně zdůvodněna, jinak ke zvýšení nedojde.

ROZÚČTOVÁNÍ NÁKLADŮ NA SLUŽBY

Způsob rozúčtování poskytovatel služeb projedná s dvoutřetinovou většinou nájemců v domě, nebo o ní rozhodne družstvo nebo společenství. Změna je možná vždy až po uplynutí rozúčtovacího období.

Pokud k ujednání nebo k rozhodnutí nedojde, rozúčtují se náklady na služby takto:

Dodávka vody a odvádění odpadních vod v poměru naměřených hodnot na podružných vodoměrech ve všech bytech nebo nebytových prostorech v domě. Nejsou-li všude podružné vodoměry, použijí se roční směrná čísla potřeby vody.

Provoz a čištění komínů podle počtu užívaných vyústění do komínů.

Umožnění příjmu rozhlasového a televizního signálu podle počtu kabelových zásuvek.

Provoz výtahu, osvětlení společných prostor v domě, úklid společných pro-

stor v domě, odvoz odpadních vod a čištění jímek, odvoz komunálního odpadu, popřípadě další služby sjednané mezi poskytovatelem služeb a nájemcem služeb podle počtu osob rozhodných pro rozúčtování.

Náklady na dodávku tepla a centralizované poskytování teplé vody se rozúčtují na základě ujednání poskytovatele služeb se všemi nájemci v domě, u družstevních bytů na základě ujednání družstva se všemi členy družstva, u společenství ujednáním všech vlastníků jednotek. Změna způsobu rozúčtování nákladů na tepelnou energii pro vytápění a nákladů na poskytování teplé vody je možná až po uplynutí rozúčtovacího období. Změna musí odpovídat platnému znění vyhlášky č. 269/2015 Sb.

VYMEZENÍ POJMŮ PODLE VYHLÁŠKY Č. 269/2015 SB. V PLATNÉM ZNĚNÍ.

Podlahovou plochou je celková podlahová plocha místnosti bytu a nebytového prostoru kromě teras, balkonů a lodžii a vedlejších prostorů, které jsou umístěny mimo byt. Do podlahové plochy se započítává i plocha zastavěná kuchyňskou linkou, rozestavěným nábytkem, kamny nebo jiným topným tělesem, nezapočítává se plocha okenních a dveřních ústupků.

Započitatelnou plochou je podlahová plocha vynásobená koeficienty podle způsobu užívání místnosti uvedených v příloze č. 1 vyhlášky v části A. Mají-li některé místnosti rozdílnou výšku stropů nebo stropy zkosené, musí se započitatelná plocha těchto místností vynásobit koeficientem podílu objemu vytápěného prostoru k objemu podlahové plochy a výšky stropu převládajících místností v zúčtovací jednotce. U nebytových prostorů se podlahová plocha vynásobí koeficienty stanovenými v příloze č. 1 vyhlášky v části B.

Náměrem je hodnota zjištěná jako podíl odečtu naměřených hodnot na instalovaných měřidlech podle zákona o metrologii nebo zařízení pro rozdělování nákladů na vytápění nebo na poskytování pro dům na vodoměrech na teplou vodu na konci a na začátku daného zúčtovacího období.

Ceny jsou v cenách podle platných předpisů.

ROZÚČTOVÁNÍ NÁKLADŮ NA VYTÁPĚNÍ V ZÚČTOVACÍ JEDNOTCE

Základní složka činí 30 až 50 procent. Z tohoto rozmezí stanoví konkrétní procento poskytovatel služby. Zbytek je spotřební složka.

PŘÍPUSTNÉ ROZDÍLY NÁKLADŮ NA VYTÁPĚNÍ

Rozdíly v nákladech na vytápění připadajících na 1 m² započitatelné podlahové plochy u příjemců služby, kde jsou instalována měřidla podle zákona o metrologii nebo zařízení pro rozdělování nákladů na vytápění, musí činit 80 až 200 procent oproti průměru zúčtovací jednotky v daném účtovacím období. Pokud dojde k vybočení z tohoto intervalu, provede poskytovatel služeb úpravu výpočtové metody takto:

Pokud u příjemce služby dojde k vybočení mimo přípustné rozmezí podkročením pod 80 %, zvýší hodnotu tepelné spotřeby na 80 % průměrné hodnoty za zúčtovací jednotku. Pokud by vyšlo překročení nad 200 %, zmenší hodnotu tepelné spotřeby na 200 % průměru za zúčtovací jednotku. Upravená hodnota nákladů na vytápění příjemce služeb se odečte od celkové hodnoty nákladů na vytápění a zbytek se rozdělí mezi ostatní příjemce služeb. U žádného z příjemců služby vytápění nesmí dojít k vybočení z přípustné jednotkové spotřeby tepla z rozmezí 80 % až 200 %.

U příjemců služby, kde nejsou u ně kterého z příjemců instalována měři-

dla podle zákona o metrologii nebo zařízení pro rozdělování nákladů na vytápění, poskytovatel služeb rozdělí spotřební složku stejně jako složku základní.

Neumožní-li příjemce služeb instalaci měřidel podle zákona o metrologii nebo zařízení pro rozdělování nákladů na vytápění, postupuje poskytovatel služby při výpočtu spotřební složky podle přílohy č. 2 k této vyhlášce.

ROZÚČTOVÁNÍ NÁKLADŮ NA POSKYTOVÁNÍ TEPLÉ VODY V ZÚČTOVACÍ VYHLÁŠCE

Základní složka nákladů na teplo potřebné k ohřevu činí 30 procent. Spotřební složka činí 70 procent.

Odečty instalovaných vodoměrů u příjemců služeb provádí poskytovatel nejméně jednou ročně, vždy však ke konci zúčtovacího období.

V zúčtovací jednotce, v níž nejsou instalovány vodoměry a nedošlo k dohodě všech příjemců služeb, rozdělí poskytovatel služeb spotřební složku podle průměrného počtu osob rozhodných pro rozúčtování služeb v zúčtovacím období nebo podle poměru velikosti podlahové plochy bytu nebo nebytového prostoru k celkové podlahové ploše bytů a nebytových prostorů v zúčtovací jednotce. Rozdíly v rozsahu vybavení jednotlivých bytů a nebytových prostorů v zúčtovací jednotce, které mají vliv na odběr teplé vody, zohlední poskytovatel služeb přepočtem spotřební složky na základě odborného posouzení. V nebytových prostorech stanoví poskytovatel služeb průměrný počet osob nebo odpoví-



dající velikost podlahové plochy na základě odborného posouzení podle způsobu odběru a rozsahu používání teplé vody.

Neumožní-li příjemce služeb instalaci vodoměrů, postupuje se při výpočtu spotřební složky podle přílohy č. 2 k této vyhlášce. Toto zvýšení se odečte od úhrad ostatních spotřebitelů.

Náklady na spotřebovanou vodu použitou k poskytování rozdělí poskytovatel služeb mezi příjemce služeb poměrně podle náměrů instalovaných vodoměrů. Předchozí odstavce platí obdobně.

POVINNÝ OBSAH VYÚČTOVÁNÍ

Ve vyúčtování poskytovatel služeb uvede:

Za zúčtovací jednotku odděleně spotřebu tepla k vytápění v GJ a spotřebu tepla k ohřevu teplé vody v GJ. Za zúčtovací jednotku jednotkovou cenu tepla k vytápění v Kč/GJ a jednotkovou cenu tepla k ohřevu vody v Kč/GJ,

spotřebu vody spotřebované na poskytování teplé vody v m³ a její cenu v Kč/m³.

Podlahovou plochu a započitatelnou plochu zúčtovací jednotky a bytu či nebytového prostoru.

Počet skutečných a přepočtených náměrů instalovaných měřidel na radiátorech za zúčtovací jednotku a za byt či nebytový prostor.

Měrnou spotřebu tepla na vytápění v zúčtovací jednotce v GJ/m².

Podíly nákladů připadající na příjemce služeb s uvedením základních položek, spotřebních položek. Koeficienty a součinitele použité pro přepočty.

Roční vyúčtování cen služeb vychází z rozúčtování a už neobsahuje porovnání ročně zaplacených měsíčních záloh v Kč na služby s rozúčtovanými skutečnými náklady v Kč. Výsledkem může být korunový nedoplatek, nebo naopak v lepším případě korunový přeplatek. Nedoplatek musí příjemce služeb poskytovateli doplatit. Naopak

přeplatek by mu měl být poskytovatelem vrácen. S tím obvykle souvisí stanovení nových měsíčních záloh na služby pro další zúčtovací období.

ZÁVĚR

Pokud si příjemce služby spojené s užíváním bytu není jistý, že je rozúčtování, a tedy i vyúčtování a výpočty nedoplateků proti skutečně zaplaceným měsíčním zálohám nebo přeplatků provedeno správně, má možnost požádat o vysvětlení nejprve úřadujícího správce domu o objasnění zaslaných údajů a pak teprve poté případně písemně oslovit poskytovatele služeb s žádostí o nápravu zjištěných pochybení. Případnou reklamaci je třeba provést bez zbytečného prodlení, aby mohla být úspěšně vyřízena. Kdo nic neudělal a mlčky vše přijme, má se za to, že je spokojen a souhlasí.

Ing. Karel Hanauer

bytová poradna Rady seniorů, Praha

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

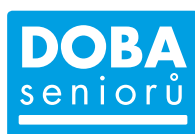
12 VYDÁNÍ
10 Kč / VYDÁNÍ
CENA CELKEM 120 Kč

► 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 ☐

složenkou odeslat na adresu odesílatele objednávky

jméno:

příjmení:

ulice:

číslo popisné:

město:

PSČ:

telefon:

e-mail:

DOBU SENIORŮ objednávám od čísla (včetně)

ZPŮSOB PLATBY

☐ složenkou

☐ SIPO: spojovací č.

☐ fakturou: IČO/DIČ

☐ bank. převodem č.ú.

podpis:

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 Doba 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.

VYMÁHÁNÍ DLUHU NÁVRHEM NA VYDÁNÍ PLATEBNÍHO ROZKAZU

Jak postupovat, pokud jsem půjčil kamarádovi peníze, ale on mi dluh neplatí, i když máme písemnou smlouvu. Zaslal jsem mu výzvu k úhradě, on nereagoval. Vyhýbá se mi, nebere telefon a zapírá se.

A. Š., Brno

Učinil jste správně, že máte smlouvu o půjčce písemně. Ještě lepší by bylo, pokud by smlouvu sepsal notář. To důrazně doporučuji, zvláště pokud půjčujete někomu v rodině či kamarádovi. Žádné takové, přece nebudu chtít smlouvu po vnučce nebo po Pavlíně, když s ní kamarádím. Právě v těchto případech musíte mít pořádek, pokud nechcete přijít o peníze. Když bude půjčka řádně splácena, smlouva nebude ničemu vadit, právě naopak.

Pokud jste poslal dlužníkovi výzvu a on na mimosoudní řešení věci nereaguje, nezbude, než dluh vymáhat možnostmi, které vám dává zákon. Za této situace již nemáte jinou možnost.

V případě, že se rozhodnete pro níže uvedenou možnost – vymáhání půjčky, třeba i soudně, je lépe sjednat si služby advokáta. Vzhledem k tomu, že ceny za jejich služby jsou různé, tzv. smluvní, doporučuji obvolat více advokátů, poptat se, za jakou cenu by se vašeho problému ujal a pak si vybrat ten, který vám bude nejlépe vyhovovat. Seznam advokátů najdete například na www.cak.cz.

Pokud máte splněny všechny podmínky, můžete podat návrh na vydání platebního rozkazu. Podmínky splňujete, pokud máte řádně sepsanou smlouvu se všemi náležitostmi a doklad o tom, že jste dlužníkovi doručil výzvu před podáním návrhu na vydání platebního rozkazu. Musíte tedy mít doklady, které jednoznačně dokládají, že je vám konkrétní dlužník dlužen určitou částku, a že vám ji nebo její část podle smlouvy nezaplatil, pak lze podat soudu návrh na vydání platebního rozkazu. Jde o zkrá-

cené soudní řízení, které probíhá bez jednání soudu.

Platební rozkaz nelze vydat, pokud:

- má soud ve věci jednat a rozhodovat, není-li znám pobyt žalovaného,
- nebo pokud by platební rozkaz měl být doručen žalovanému do ciziny.

Povinný dlužník se může bránit podáním odporu. V tom případě musí proběhnout soudní řízení. Podá-li totiž žalovaný v zákonem dané lhůtě odpor, ruší se tím celý platební rozkaz. Soud pak bude ve věci jednat.

Platební rozkaz, proti němuž nebyl podán odpor, má účinky pravomocného rozsudku.

NÁVRH LZE NAPSAT TAKTO:

Návrh na vydání platebního rozkazu
Okresní soud v ...

Žalobce: vaše jméno a příjmení, narozen ..., bytem ...

Žalovaný: dlužník – jméno a příjmení, narozen..., bytem ...

I.
Žalovanému jsem dne ... půjčil peníze ve výši ... Kč. O tom jsme dne ... sepsali řádnou smlouvu, kterou k návrhu přikládám.

Dále jsem mu dne ... zaslal předžalobní výzvu s termínem, do kterého mi má dlužnou částku zaplatit.

Závazek ze smlouvy nesplnil a na výzvu nereagoval.

Důkaz: písemná smlouva ze dne ...
Písemná výzva k úhradě dluhu ze dne ...
Doklady o jejím doručení – podací listek, dodejka

II.
Dosud mi žalovaný dlužnou částku nezaplatil.

III.
Navrhuji proto, aby soud vydal platební rozkaz, podle kterého je žalovaný povinen zaplatit žalobci částku ... Kč s úrokem z pro-

dlení, což je... Kč ode dne jeho povinnosti splatit dluh.

Taktéž zaplatí náklady řízení, to vše do 15 dnů od doručení platebního rozkazu.

V ... den, měsíc, rok, vaše jméno, příjmení a vlastnoruční podpis

Text vzoru je potřeba upravit podle vašeho konkrétního případu a návrh vlastnoručně podepsat.

Pořídte si tři kopie – dvě pro soud a jednu pro sebe. Příložené důkazy doporučuji zaslat spolu s návrhem soudu v ověřené kopii a originály si ponechat.

Před využitím tohoto vzoru je nutné si ověřit, zda ho lze ve vašem konkrétním případě využít. Pokud si nejste jistý, doporučuji konzultovat věc s advokátem.

JAK NÁVRH NA VYDÁNÍ PLATEBNÍHO ROZKAZU SOUDU PŘEDAT?

Můžete ho zaslat doporučeně nebo proti podpisu o převzetí na podatelně soudu. V případě osobního předání na podatelně soudu si nechat na stejnopisu žaloby pro vlastní potřebu vyznačit převzetí. Doporučuji ho vytisknout ve třech kopiích – dvě pro soud a třetí pro vlastní potřebu.

Znovu opakuji, že nejlepší ochrana vašeho majetku je, řádně a v klidu si jakoukoli půjčku rozmyslet. Rozhodnete-li se bez nátlaku půjčit, sepište u notáře smlouvu o půjčce peněz. Jinak můžete přijít nejen o peníze, ale i o kamaráda či rodinného příslušníka.

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

KOMU NENÍ RADY...

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 stále 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.

Začínám tento příběh obdobně jako teta Kateřina z Jirotkova Saturni-na příslovím, ale odpovídá to tomu, co z příběhu konečkonců vyplývá: „Komu není rady, tomu není pomoci.“ Popravdě musím dodat, že přímé rady ze strany kouče a tím jeho přímý vstup do života klienta nejsou v souladu s teorií a praxí mentálního koučinku, a kouč tedy nemá nabízet rady, co dělat, ale snažit se otevřenými otázkami navodit a přesvědčit klienta, že si může a jak si má sám – veden cíleně koučem – hledat odpovědi na to, jak řešit své životní problémy. Takové vysvětlující rozhovory mají klienta vlastně dovést k tomu, že si vyjasní a rozhodne jak dál, protože si v diskusi s koučem má ozřejmit to, co je pro řešení jeho problémů podstatné. Vyžaduje to tak pečlivé a odpovědné pochopení a rozebrání problémů jak koučem, tak klientem, případně ve spolupráci s dalšími účastníky problému, a samozřejmě ochotu všech zúčastněných se na řešení podílet.

Obrátila se na mne paní staršího věku, vdova a matka pětaticetiletého syna, stále svobodného a žijícího samostatně ve stejném městě jako ona, který od ní zhruba před deseti lety odešel, aby se – jak říkal – osamostatnil. Souhlasila s tím, i když nebyla ráda: žila v představě, že syn se ožení, založí rodinu a ona v ní bude mít své místo. Nepředstavovala si ani, že by s ní a se svou rodinou u ní v domě nutně zůstal, ale doufala v to, i v to, že jejich vztah zůstane stále vztahem milující a chápající matky s milovaným a chápajícím synem.

Nemluvila mu proto do jeho známostí, které před ní úzkostlivě tajil, a přežila i jeho nečekaný odchod

z domova, kdy si našel samostatné bydlení a vysvětloval to časovou náročností své práce. Mrzelo ji především to, že pociťovala ztrátu vzájemné důvěry a ztrátu upřímnosti na synově straně. Už od maturity a jeho odchodu na vysokou školu se jí začal vzdalovat, přestal se svěřovat, nabyla dojmu, že je mu její péče a starostlivost na obtíž a nechápala to, co se mezi nimi stalo. Respektovala přitom od dětství jeho citlivou, uzavřenou povahu a nesmělost – přičítala vše tomu, že její manžel a synův otec předčasně, v nejhorší době synovy puberty, podlehl vážné nemoci a zemřel.

Za této situace jsem se snažila získat co nejvíce informací a vedla dlouhé rozhovory s ní, přesvědčena, že rozhodující pro ni, která synovým odstupem trpěla, bude najít k synovi cestu. Žili ve stejném městě, potkávali se a byli schopni spolu hovořit, jejich vztah sice nebyl nijak nepřátelský, ale byl neosobní, spíše zcela chladný a prázdný, syn k ní občas zašel na sobotní nebo nedělní oběd, ale nesvěřoval se jí s ničím a já jsem postupně nabyla dojmu, že budu mít klienty dva – jeho a ji – a to pokud se podaří najít cestu k němu a bude souhlasit s tím, že se mnou bude také on hovořit. Překvapivě souhlasil, ale odmítl nejprve společné sezení s matkou.

Z rozhovorů s ním (byly dva, než jsme se dobrali podstaty) vyšlo najevo, co bylo spouštěcím impulzem této mnohaleté neshody. Syn měl na gymnáziu první velkou platonickou lásku, spolužačku, o níž nikomu doma neříkal a po smrti otce se nesvěřil ani matce. Na maturitním plese s ní většinu času protancoval a odhodlal se ji matce představit.

Než k tomu večer mohlo dojít, vyslechl neúmyslně, ale nezpozorován, rozhovor matky s její známou, také matkou spolužáka, při němž hodnotily průběh večera a tanečnice svých synů a jeho matka prý pronesla pro něj zdrcující kritiku jeho tajené známosti: „Je to hůd s nohama jak koza.“ To pro něj bylo něco tak závažného, že to neunesl, a od té doby se jeho vztah s matkou propadl do trvalého neporozumění. S dívkou již nechodí, ale k matce ztratil důvěru a neumí si představit, že by se mohl obnovit mezi nimi citový vztah.

Oba klienty bylo těžké přimět ke společnému rozhovoru, přes dva měsíce jsem vedla odděleně debaty o problému, ve kterém nejprve nehledali jiné řešení než to, že moji snahu posuzovali jako nátlak na ně k prostému návratu věcí – to samozřejmě v této situaci již nebylo možné a ani jsem se o to nesnažila. Dosáhla jsem ale následně náročnou, ale dostatečně vyargumentovanou práci s nimi, nakonec otevřené komunikace a tím i oboustranného pochopení motivu ke spuštění sporu a jeho podstaty a dohody o tom, že společně proberou to, co se stalo a oč šlo. To také pro oba vyčistilo atmosféru mezi nimi, odstranilo zábrany promluvit si a umožnilo za mé pomoci najít nová východiska pro postupnou obnovu důvěry syna k matce a matky k synovi. Přijatelným úspěchem pro mne bylo, že spolu začali hovořit tak, jak je v rodinách zvykem, a hledat styčné body pro prohloubení vzájemného vztahu.

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

ALOE VERA PROSPĚJE NEJEN SUCHÉ PLETI

Je to dokonalý pomocník nejen v péči o pokožku. Pomůže zbavit se suché pleti, snížit viditelnost vrásek, zároveň ale prospěje i suchým vlasům a profitovat z něj bude také pokožka po opalování. Výhodou navíc je, že přípravky s výtažky z Aloe vera jsou vhodné pro všechny typy pleti.

Aloe vera je stálezelená sukulentní rostlinka, které se daří především v teplém podnebí. Roste ve volné přírodě, ale dá se v menším provedení úspěšně pěstovat po celý rok i jako okrasná rostlina v květináči. Již od pradávna je známa pro své pestré využití v kosmetickém průmyslu. Typické jsou pro ni dlouhé, špičaté a pevné listy. Z Aloe vera se používá gelová dužnina uvnitř listů, z níž se lisuje šťáva. A právě ta se často přidává do kosmetických přípravků. Má totiž celou řadu výhod. Především hydratuje, zvláčňuje a regeneruje. Zároveň je bohatá i na vitaminy C a E a také má řadu prospěšných minerálů. To z ní dělá velmi účinnou a často využívanou kosmetickou přísadu.

Přípravky s výtažky z Aloe vera jsou ideální na dehydratovanou a suchou pleť, protože napomáhají vázat vlhkost v pokožce a tím rychle zlepšují její hydrataci a ulevují od nepříjemného pnutí suché kůže. Navíc výborně zvláčňují pokožku, čímž dokonce přispívají k vyhlazení drobných vrásek a linek a dodávají také povadlé pokožce okamžitou vzpruhu a jas. A proto jsou přípravky s výtažky z Aloe vera ideální pro zralou pleť s větším množstvím vrásek, ať už v podobě pleťových krémů, pleťových vod nebo třeba osvěžujících očních krémů.

POMOHOU PO PRÁCI NA ZAHŘÁDCE

Krémy na ruce s výtažky z Aloe vera se ideálně hodí na suchou a popraskanou kůži, protože kromě hydratace

navíc i posilují kožní bariéru. Využijete je proto například k ošetření suché až hrubé pokožky rukou po práci na zahrádce. Pokud míváte hodně suchou pokožku, třeba na loktech či kolenou, zkuste sprchové gely i lehká tělová mléka s obsahem Aloe vera. Hodí se i k dlouhodobé péči o hrubší a velmi suchou až svědící pokožku, které rychle dodají chybějící vlhkost a celkově tak kůži zvláční a zjemní.

Ale blahodárných účinků Aloe vera možná využijete i v letním období

le se vstřebávají, nelepi se na kůži, a navíc mají další bonus, a to velmi příjemnou, osvěžující vůni.

ALOE DODÁ VLASŮM VZPRUHU

Výtažky z Aloe vera blahodárně působí také na vlasy. A to především na ty suché, krepaté a oslabené, třeba po trvalé nebo nešetrném barvení. Zlepšují hydrataci vlasů, dále pak jejich pružnost, pevnost a dodávají jim lesk. Pro své zklidňující účinky



Yves Rocher – hydratační tělové mléko



Oriflame Love Nature – osvěžující pleťová voda s bio Aloe vera a kokosovou vodou



DM Balea – tělový gel s Aloe vera

– najdete je totiž v přípravcích určených k péči o pokožku po opalování. Nejenže ji zklidňují, ale dokonce i příjemně chladí a regenerují.

Pokud nemáte rádi hutné ani výrazně mastné krémy, ale víc vám vyhovují krémy nebo třeba tělová mléka s lehkou, případně gelovou konzistencí, pak jsou právě přípravky s výtažky z Aloe vera pro vás tou pravou volbou. Jsou totiž velmi lehké, rych-

se hodí i jako pomocník proti lupům, a dokonce napomáhají vyživovat vlasové kořínky. Najdete je proto v celé řadě vlasových přípravků, ať už to jsou šampony, kondicionéry, masky, nebo lehké hydratační spreje. Důležité je ale používat takové přípravky pravidelně, aby měly skutečně čas stav suchých vlasů viditelně zlepšit.

Jana Pištěková

JAK VYZRÁT NA DRAHOU ELEKTŘINU A DALŠÍ PLATBY? ZMĚNIT ZAŽITÉ NÁVYKY

Také patříte mezi ty, které po doručení vyúčtování elektřiny a dalších nákladů na bydlení polije horko? Říkáte si, jak je to možné, když jste se doma snažili šetřit, kde se jen dá? Ceny energií ale neovlivníme, nejsnazším způsobem, jak na elektřině, plynu, topení nebo vodném a stočném alespoň trochu ušetřit, je omezit a zefektivnit svou spotřebu. Stačí, když v této oblasti změníme své zažité návyky, kterými si z peněženky ukrajujeme víc, než je třeba.



„I když jsme například do většiny svých bytových jednotek instalovali spořiče vody na baterie, platí ještě mnoho našich klientů zbytečně vysoké účty za vodu,“ říká Karina Vališová, ředitelka clientských služeb společnosti Heimstaden, největšího poskytovatele nájemního bydlení v ČR. „Pokud jde o hospodaření s vodou, doporučujeme jim rovněž, aby se místo koupání ve vaně raději sprchovali a používali sprchové hlavice s nízkým průtokem. A dále aby se v případě napjatého rodinného rozpočtu přihlásili o příspěvek na bydlení, pokud to ještě neudělali. Klademe jim také mimo jiné na srdce, že pokud chtějí ušetřit, musí

změnit své chování stejně tak, jako to dělají třeba u pohonných hmot nebo u jídla.“

A další tipy či rady, které nabízejí odborníci? Už dávno víme, že staré žárovky s rozžhaveným vláknem přemění většinu dodané elektřiny na

teplo a pouze sedm až deset procent energie se využije na svícení. Pokud jste to ještě neudělali, nepořídili si žárovky úsporné a se šetřením to myslíte vážně, okamžitě to napravte. Halogenová žárovka je totiž zhruba o třetinu šetrnější, ještě úspornější jsou pak LED žárovky a kompaktní zářivky. Dnešní LED žárovky mohou svítit stejně hezky jako klasické žárovky, v prodeji jsou teplé, přirozené či chladné odstíny, rozsvěcují se okamžitě, náklady na pořízení nejsou nijak extrémní a životnost je mnohem vyšší.

LEVNĚJŠÍ VAŘENÍ

Jak vařit tak, abyste ušetřili co nejvíce energie? Při vaření jídla zkuste použít méně vody a hrnec vždy zakrýt pokličkou. Bez pokličky totiž spotřebujete až čtyřnásobné množství energie. Pro jídlo, které se déle připravuje, je výhodný papiňák. Zvláště moderní sporáky a varné desky často používají technologie využívající zbytkové teplo plotny. Pokud něčím takovým váš současný spotřebič nedisponuje, stačí ho vypnout o pár minut dřív. Rozhodně však tyto domácí pomocníky nepoužívejte k rozmrazování potravin. Proč utrácet za elektřinu v mikrovlnce, když stačí včas jídlo vyndat z mrazáku a nechat působit teplo ve vzduchu? Proti elektrickým sklokeramickým deskám jsou úspornější ty indukční až o 30 až 45 procent. Cena za desku se vám za pár měsíců či let vrátí. Drobnou úsporou může být i použití vhodného nádobí. Měď a ocel





vedou teplo lépe než smalt, rovněž prohnuté dno snižuje efektivitu přenosu tepla. Kromě toho nádobí, které máte ještě po babičce, nemusí být dobré ani pro vaše zdraví. A jak je to s ohřevem vody? Ve většině případů vyhrává rychlovarná konvice, jedinou výjimkou je ohřívání většího množství najednou. A milovníci čaje, kteří si pořídí rychlovarnou konvici s nastavitelnou teplotou, ušetří peníze a neporuší pravidlo, že čajové lístky se nezalévají vařící vodou.

Hodně se dá ušetřit při správném fungování ledničky a mrazáku. Nejlepší uděláte, když je lednice jen přiměřeně plná a potraviny v ní umístíte tak, aby mezi nimi mohl proudit vzduch. Teplota v různých částech lednice se totiž může lišit i o několik stupňů, takže nahoru patří mléčné výrobky, dolů pak maso, zatímco máslo, vejce a zavařeniny dejte do dveří lednice. Lednici nikdy nenastavujte na maximální chlazení – ideální teplota je okolo 6 °C, na což obvykle stačí i základní stupeň. Pokud máte ještě starší typ bez automatického odmrazování, nezapomínejte na pravidelnou kontrolu, pravidelně čistěte také těsnění lednice, aby dovnitř neproudil teplý vzduch. Dobrým krokem však je přemýšlet o úspoře energií už při výběru spotřebičů. Ledničky různých výrobců mohou vypadat stejně, ale každá může mít jinou spotřebu elektřiny. Rozdíl poznáte podle energetických štítků, kterými musí být všechny domácí spotřebiče opatřeny. Jsou označeny písmeny A–D.

KVALITNÍ I ÚSPORNÉ PRANÍ

Úspornějším praním se dá ušetřit nejen elektřina, ale i oblečení, které kvalitně vyperete i při nižší teplotě a otáčkách. Pokud nemáte oblečení příliš zašpiněné, stačí na praní 30 stupňů při 800 nebo 900 otáčkách. Tímto způsobem spotřebujete méně elektřiny a zároveň budete šetrnější k textilním vláknům. Pračku, ale stejně tak i myčku bychom měli pouštět s rozumem, oba spotřebiče jsou náročnější spíše na vodu, ale elektřinu méně častým pouštěním ušetříme také. A při výběru nového spotřebiče si je potřeba dát pozor na energetickou třídu praček a myček nádobí. Těžit se dá i z funkce odloženého startu u myček, sušiček nebo praček, zvláště tiché spotřebiče se hodí na noční práci.

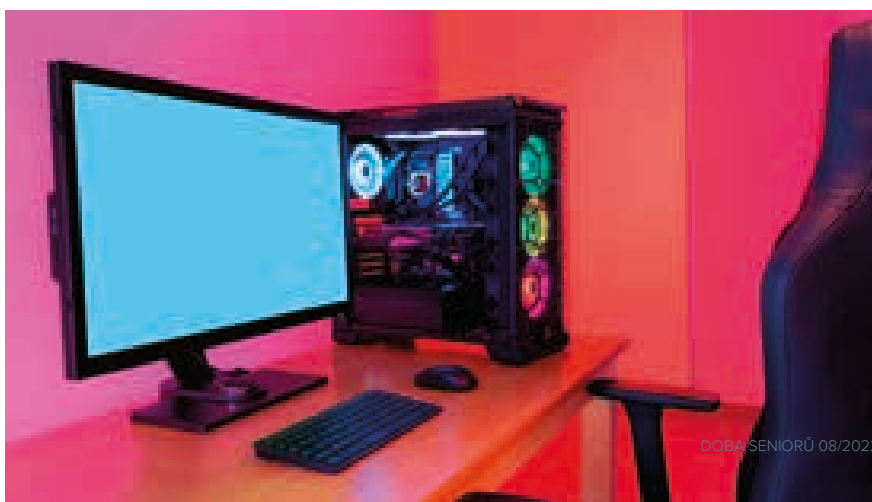
Závěsy a žaluzie nejsou dobré jen k zastínění pokoje. V létě zastíní pokoj od sluníčka, poskytnou vám i tepelnou a zvukovou izolaci, v zimě především závěsy ze silné látky nedovolí teplu utéct. Závěsy by však neměly zakrývat radiátory, aby nebránily teplu z topení proudit do pokoje,

měly by mít délku jen pod parapet. Zakrytá topení tak bývají kamenem úrazu nejedné studené domácnosti, odstraňte proto od topení všechny záclony, nábytek, koberce nebo cokoly, co by mohlo překážet.

VYUŽÍVEJTE REŽIM SPÁNKU

Televize, DVD přehrávač, set-top-box, modem, kávovar a další přístroje odebírají energii i ve chvíli, kdy nepracují, tj. v pohotovostním režimu (stand-by). Díky němu sice při zapnutí dokážou okamžitě „naskočit“, jenže zbytečně spolykají až několik stovek korun za rok. Proto je raději zapojte do jedné prodlužovací s vypínačem, kterým je na noc snadno uspíte. Také klasický stolní počítač s obrazovkou není rozumné mít v úsporném režimu, pokud ho nechcete často vypínat, naučte se ho alespoň uvést do režimu spánku. Spotřeba je minimální, počítač se rychle probudí, vy pokračujete tam, kde jste skončili, a přístroji tím neškodíte. Uspání si dokonce můžete nastavit i jako výchozí akci po stisknutí vypínače. Ale samozřejmě je jasné, že notebook je ve spotřebě mnohem šetrnější. Obdobné je to rovněž u nabíječek, pokud je nikdy nevypojujete ze zásuvky, děláte chybu. Většina nabíječek totiž spotřebovává elektřinu a přeměňuje ji na teplo, i když na ně žádný mobil připojený není.

Dobré je vědět, že domácí spotřebiče na baterie, jako jsou elektrické zubní kartáčky, holicí strojky, napeřovače mléka, rádia nebo budíky, spotřebují mnohem víc energie než spotřebiče s přímým síťovým napájením. Když už baterky používáte, kupujte ty dobíjecí, které jsou také ekologičtější.



SUDOKU

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

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

VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ

Správné řešení tajenky z červencového vydání DS

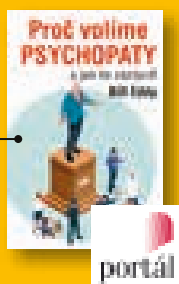
...MANŽELKY TŘÍ MILENEK A SEKETÁŘKY

Na výhry se mohou těšit: Svatopluk Řehoř z Moravského Berouna, Alexandra Hauzrová z Rumburka, Petr Bednařík z Příbrami, Petr Laník z Ostravy, Hana Labonková z Paseky.

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 17) – Jan Gálík

Dostane od sponzora rubriky vydavatelství Portál publikaci **Proč volíme psychopaty** a jak to zastavit



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

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

AUTO – DOPRAVNÍ PROSTŘEDEK

Auto – je dopravním prostředkem, jezdíme s ním každý den. Děti do školy, do zaměstnání i za nákupem, šetříme drahým časem. Mladí řidiči jsou odvážní, menší havárie vůbec neřeší. Řidič – profík – suverén, překážkou není žádný terén. Sváteční řidič jezdí opatrně, pomalu, nejraději zaparkuje u zámku, u hradu. Jízda do práce v ranních hodinách neexistuje ve všech rodinách. Noční jízda je nebezpečná, pozor – zvířátko za křovím číhá. Na dálnici větší bezpečí, dráty nikdo nepřeskočí. Jezdit autem? Prima pohodlí, šetříme hodiny, doveze nás v pořádku do naší rodiny. Prší, padá sníh, máme špatnou náladu, v autě vše hodíme za hlavu. Na světě máme aut hodně, řidič bydlí v každém domě. Jízda autem, to je radost, mužská část má pro ni slabost. Šťastným zážitkem je dojet bez havárie. Auto všichni máme, jeho služby plně využíváme.

Jana Procházková

VTIP

POMÁHÁME MLADÝM. ŠETŘÍ NA BYT. ZA LOŇSKÝ ROK NAŠETŘILI UŽ NA JEDEN METR NOVÉHO BYTU.



	POŠKOZENÍ DŘEVIN ZVĚŘÍ	VĚNOVAT PARCELU	2	SOLMIZ. SLABIKA	ANIONTOVÁ VÝMĚNNÁ KAPACITA zkr.	NÁZ. PÍSM. REC. ABECEDY	SYPKOVI-NA	UKAZOVACÍ ZÁJMEMO												
POMSTÍ SE																				
VÝPRAVA POUŠTÍ																				
BOJOVÝ POKŘÍK				GEOLOG. STUPĚN PRVOHOR																
NOČNÍ DRAVEC						BŘEH z lat.	MPZ AUT EGYPTA													
M	PROVĚT-RÁVATI						ZÁKLAD UMĚLÝCH BARVIV													
	RAŠELNIŠTĚ U CHEBU																			
MRTVOLNÝ JED							ŠKUBÁNÍ V OBLIČEJI	CIZOKRAJNÉ PLODY	Už jsi někdy opravoval pračku? Ne, drahá. Tak rychle ...											
OPATŘITÍ TREPENÍM									ŽENSKÉ JMÉNO 16.4.	M	CITOSL. ZVUKU TRUBKY	PLAVIDLO Z KLÁD	TRNITÁ DŘEVINA	TVOŘENÉ RYTÍM						
PRIMÁTI				DŮKAZ O NEVINĚ						PODOBA										
				VLK Z KNIH DŽUNGLÍ																
SOCHAŘSKÉ DÍLO					AVIVÁŽNÍ PŘÍPRAVEK					LÉTA										
					ZBAVITI SE KAPEK					OKRASNÝ SAD										
M	PRAVIDLO ČERNÁ KÁVA						OPRAVNÁ ZKOUŠKA													
							MENŠÍ ASIJSKÝ JELEN													
KŘÍŽENEC KONĚ A OSLICE						AKUSTICKÝ LOKÁTOR						ČAJ zast.								
												3								
MLETÍM OBRUŠOVATI							JM. CHAČA-TURJANA						PRKENNÉ STROPY náf.	ZÁMEZÍ V KOPANĚ						
							SPOJNÁ ČOČKA OKULÁRU													
PŘEDLOŽKA			NÁZEV LEPIDLA						SAMICE KROCANA											
			IRENA dom.						KONEC MODLITBY											
MÍRA NA ZLATÝ PRACH				NÁPOR CHOROBY						INDIÁNSKÁ OBČINA										
				OSOBNÍ ZÁJMEMO						AČKOLI										
M	DENTISTA	VOJENSKÁ JEDNOTKA					ZNALOST kniž.				SÁCHOVE ZAKONČENÍ									
		VUNĚ					KOŽÍ PACH				LIST KARETNÍ HRY									
1						NÁRADÍ NA PLETÍ							ARABSKÝ KLÁŠTER	ATANÁZIE dom.						
						TOLIK náf.														
SŮL SODNÁ					VELRYBÍ TUK					ANNA dom.										
					POPRAVČÍ					SHLUK LIDÍ										
NEBOŤ náf.			PŘEDLOŽKA	ZAKOKTÁNÍ zast.						TŘÍMAT										
				ZÁPORKA						SPZ OKR. PÍSEK										
NÁZEV TRHAVINY							PÉČE náf.													
SEŘAZOVATI							SOUPĚŘ						KULM SAPRIN AKI, ATAKA AJLU, DERURAO	SOOS A TRE, RIPA INLET IBARO						

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 JIŘÍHO SUCHÉHO

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 úryvkem z páté povídky *Tak co, pane barone?*, spisovatele, básníka, herce a zpěváka, režiséra a textaře, grafika a výtvarníka, a především divadelníka a vůdčí osobnost Divadla Semafor Jiřího Suchého (nar. 1931), nezapomenutelného autora a spoluautora písní a her, které jsou natrvalo uloženy v paměti mnoha generací, z jehož poetického díla *Med ve vlasech* jsme vybrali krátký (od autora nečekaný) průhled do světa plného něžného přehánění, romantiky a obdivu k životu – tak milé počtení!

Marie Vlčková

Tchán se toho dne probudil časně ráno s odhodláním pojednat celou záležitost s honem jako povedený žert. Zpočátku dokonce doufal, že k ničemu nedojde, ale tuhle naději anuloval první jezdec, který v půl sedmé přicválal k zámečku a pod oknem pana barona blbě hlaholil lovu zdar!

A pak se už neúprosně sjížděli další a další lovci a Otokar Záviš, celý pobledlý, je pozoroval z okna své komůrky, skryt za záclonou. Schylovalo se k honu, jenomže na lišku – a to byla ta maličkost, kterou tenkrát tchán nevěděl. Kdyby věděl, nikdy by nedošlo k tomu, k čemu došlo. Otokar Záviš se totiž na neštěstí rozhodl zachovat si v pohnuté chvíli svou důstojnost za každou cenu a nečekat, až bude snad vyvečen ze svého pokoje. Vzal si na sebe nejlepší šaty a vyšel před zámek.

Chvilí se motal mezi postávajícími lovci, poněkud zklamán jejich nevšímavostí. Čekal, že bude tak trochu hrdinou dne, ale jezdci jako by měli jiné starosti. Otokar Záviš se cítil jejich nezájmem tak pokořen, že to nevydržel a rozhodl se začít hon sám. Dovedl zdařile napodobit vytí šakala, a tak ho napodobil. Zároveň s vytím

rozpráhl ruce a vyběhl proti nedalekému lesíku. Lovci zkoprněli. Závišovo počínání si nedovedli vysvětlit jinak než jako náhlý záchvat šílenství a přes třídní rozdíl považovali za svou lidskou povinnost dopravit ho do bezpečí. Rozjeli se za ním, a tak vlastně přece jen začal hon na tchána, přestože mu pan baron odpustil, jelikož se mu zdál liščí kožich atraktivnější než Závišův vypelichaný.

Hlouček lovců doběhl na okraj lesíka a tam zůstal bezradně stát. Byli vysláni psi, kteří však zklamali, protože po půl hodině vyčenichali lišku. Lovci se tedy vydali do lesa nazdařbůh. Náhle se kopyto jednoho koně zabořilo do hromádky tlejícího listí a ozval se zároveň příšerný skřek – vytí šakala se zdálo být proti němu půvabným popěvkem. Z hromádky vyskočil Otokar Záviš a napadaje na levou nohu, hleděl se spasit útekem. Ale to už zvuk lesního rohu svolal i ostatní lovce. Všichni se rozjeli za Otokarem Závišem, který kličkoval tak nešťastně, že tím sám krátil vzdálenost, která ho dělila od přímo jedoucích jezdců. Pak ale přece jen dostal dobrý nápad: když mu byla skupina jezdců v patách, obrátil se

proti nim a proběhl hloučkem pronásledovatelů opačným směrem. Tchán se pochopitelně v lese obrátil vždycky rychleji než kůň a tak s novým náskokem se přece jen podařilo Otokarovi sejít pronásledovatelům z očí. Ne však z mysli.

Pan baron rozhodl, že hudebník musí být chycen, a sice živý, protože dosud nenaučil děti sonátě, ačkoliv plat za červenec už si částečně předem vybral. Otokar Záviš však viděl stále před očima lesklé hlavně pušek a byl odhodlán neprodat svou kůži lacino. Stále si opakoval zajímavou pravdu: Zasáhne-li střela horní polovinu mého těla, padnu jako hrdina. Trefí-li spodní půlku, budu pro smích. Byla to jednoduchá, ale pravdivá filozofie a za stávající situace považoval tchán přece jen za výhodnější pojednat věc komicky. A proto, když mu náhle došel dech, zabořil hlavu a ramena do kapradin nedaleko jezírka a spodní půlku sebe nechal čnít.

Čekal ohlušující výstřel, ale nedočkal se. V této zvláštní pozici připomínal totiž Otokar Záviš poněkud vykotlanou vrbu a skupina lovců ho minula bez povšimnutí. Byl zachráněn.

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, závětí, 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
26. SRPNA

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**



Mediální partneri jsou
májiček DOBA SENIORŮ a TV Šlágr



www.krsol.cz

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

KRAJSKÁ RADA SENIORŮ
OLOMOUCKÉHO KRAJE

Olomoucký kraj



arriva

SENIOR
TRAVEL

ODC

211

ANDEL

Krajská rada seniorů
Olomouckého kraje



České dráhy



KIDSOK

OLMA

HARTMANN

DOBA

Šlágr

MINISTERSTVO PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ

PRÁCE

HOTEL
BRDY

HOTEL NABA

GS Condrio
DAMANTI

modulová

HAUTMANN

DOBA

Šlágr

VideoShot