

DOBA seniorů

Č. 01 / XIX. ROČNÍK LEDEN 2023 25 Kč

Cena v předplatném 23 Kč

04

Z RS ČR

Vyhodnocení
aktivizačních
programů
Rady seniorů

14

TIP NA VÝLET

Zimní příběh
hradů a zámků

23

PRÁVNÍ PORADNA

Jak je to
s platbou
za léky?

16

ROZHOVOR MĚSÍCE

DANA MORÁVKOVÁ a PETR MALÁSEK

„V MANŽELSTVÍ JE TŘEBA SE PODPOŘIT
A MÍT PARTNERA V ÚCTĚ“



03

SENIORI MĚSÍCE

Ocenění Rady vlády pro seniory a stárnutí populace

VÁŽENÍ A MILÍ SENIOŘI,

Dovolte mi hned na úvod, abych vám všem popřála vše nejlepší do nového roku, zejména pevné zdraví, a pokud jste si dali do roku 2023 třeba nějaká předsevzetí, tak ať se vám je podaří úspěšně splnit. Velmi všem děkuji za zaslání vánoční a také novoroční přání, mile nás potěšila.

V lednové Době seniorů si můžete přečíst vyhodnocení pohybových aktivizačních programů, které v uplynulém roce vyhlásila Rada seniorů ČR a zúčastnění senioři se jich zhostili s chutí.

Dočtete se také o mezinárodní konferenci věnované nájemnímu bydlení, která proběhla koncem roku v Praze.

V rubrice Tip na výlet vás tentokrát pozveme na zajímavé zimní prohlídky hradů a zámků.

Rozhovor je v tomto čísle tak trochu netradiční, protože nám jej poskytli manželé. A to velmi známé osobnosti naší kulturní scény – Dana Morávková a Petr Malásek.

A samozřejmě nechybí ani poradny, ať už psychologická, právní nebo bytová. Přípraveny jsou pro vás samozřejmě opět soutěže o ceny v podobě křížovky a sudoku.

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

Jana Pištěková

OBSAH

03 SENIOŘI MĚSÍCE

03 Ocenění Rady vlády pro seniory a stárnutí populace

04 Z RS ČR

04 Vyhodnocení aktivizačních programů Rady seniorů
06 Dny nájemního bydlení

07 DS AKTUÁLNĚ

07 Marian Jurečka: Lidé, kteří nevychovali děti, budou mít do budoucna větší vlastní zodpovědnost

21 DS PŘEDPLATNÉ

31 ADRESÁŘ BEZPLATNÝCH PORADEN RS ČR

08 ZE ŽIVOTA KRAJŮ

08 Turnaj ve stolním tenise
08 Třeboňští senioři ochutnávali sýry
08 Strakonickým se v seniorské lize dařilo
09 Senioři z Královéhradeckého kraje pobývali v Piešťanech
09 XIX. Sportovně-společenské hry Klubů důchodců Havířova
09 Ve Strakonici vytvářeli dekorace
10 Taneční odpoledne v Lounech
10 Domažlická senior akademie
10 Schůzka Jihočechů s europoslankyní Radkou Maxovou
10 Turnaj v kužkách vyhráli domácí
12 V Plzeňské Doře se slavilo
12 Hradečtí senioři se dali do úklidu
12 Výroční schůze Sdružení čs. zahraničních letců
13 Vánoční turnaj v bowlingu
13 Jihočeští senioři mají svou sportovní ligu

ROZHOVOR MĚSÍCE



strana 16

14 TIP NA VÝLET

14 Zimní příběh hradů a zámků

16 ROZHOVOR MĚSÍCE

16 Dana Morávková a Petr Malásek

20 SERIÁL DS – 71. DÍL

20 Vinylové desky z Čech zná celý svět

22 BEZ ČEKÁRNY

22 Psychologická poradna
23 Právní poradna
24 Bytová poradna
25 Kosmetika
26 Zdraví

27 Z ČSSZ

27 Změny výplatních termínů důchodů v roce 2023

SOUTĚŽE A ZÁBAVA

28 Sudoku
28 Vtipy
29 Křížovka

30 LITERÁRNÍ OKÉNKO

30 Sloupek Rudolfa Křesťana

OCENĚNÍ RADY VLÁDY PRO SENIORY A STÁRNUTÍ POPULACE

Jako již tradičně i letos uděloval ministr práce a sociálních věcí Marian Jurečka Cenu Rady vlády pro seniory. Ta je udělována za významný přínos ke zvýšení kvality života seniorů a řešení problematiky stárnutí.



Na rozdíl od let předchozích šlo o oslavu skromnější, nicméně navzdory úsporám usoudil ministr, že ocenit často dlouholetou práci je třeba i v těžkých časech.

Pro Radu seniorů ČR je velmi potěšující, že zástupci jejích členských organizací ani letos mezi oceněnými nechyběli. Cenu udělovanou pro jednotlivce profesionála si odnesla Ing. Hana Čepová, spoluzakladatelka jedné z našich členských organizací – Právě teď! Hanka byla jednou z prvních, kdo v době covidu spustil pro seniory on-line aktivity, a pro to, aby jim pomohla se přes platformu zoom připojit, byla k dispozici i na telefonu a v případě nutnosti zájemce procesem instalace a přihlášení provedla. Hanka spolu s další spoluzakladatelkou Ivetou Luxovou stojí i za Pochodem pro mozek, k němuž se v loňském roce připojili členové RS ČR hned v pěti krajích, a po úspěšném začátku budeme v této

nově započaté tradici pokračovat. Podrobnosti přineseme v dalším vydání Doby seniorů. „Jde o ocenění pro všechny aktivní seniory, se kterými pracujeme a kteří si velmi dobře uvědomují, že jejich aktivita jim napomáhá oddalovat období, kdy velmi pravděpodobně nebudou sami schopni zvládat některé každodenní činnosti. Jsem za ocenění naší práce ráda, ale spíš než já by si ho mnohem víc zasloužila kolegyně Iveta Luxová, která ve spolupráci se seniory naše programy plánuje a připravuje.“

V kategorii osobnost – neprofesionál pak cenu z rukou ministra přebrala další členka RS ČR – Vilemína Svobodová, zakladatelka Klubu pomoci bližnímu svému v Lounech, který vede. Shodou okolností navázaly organizace Vilmy a Hanky letos úzkou spolupráci. Ačkoli Vilma sama říká, že nedělá nic neobvyklého, čím by si ocenění zasloužila, opak je

pravdou. Právě ona vymýšlí a z velké části realizuje i celou paletu akcí – pořádá vzdělávací odpoledne, ale také ozdravné pobyty, výlety a zájezdy, se seniory v rámci utváření mezigeneračních vztahů chodí často do místní MŠ. Tato výměna trvá již několik let – děti připravují program pro seniory a senioři naopak chodí za dětmi a spolu vymýšlí a účastní se mnoha aktivit. Během jedné ze svých návštěv senioři zjistili, že jedno z dětí ze sociálně slabé rodiny potřebuje vzhledem ke své diagnóze tablet, avšak rodina si jej nemůže dovolit, a tak Vilemína zorganizovala sbírku, z níž chlapci tablet zakoupila. Oblíbený je i tradiční lounský závod, za kterým opět stojí Vilma Svobodová. Ten se nezaměřuje jen na seniory, ale na propojení generací a koncipuje jej tak, že se počítá i s účastí handicapovaných. Jedním z posledních počinů, který se mezi seniory setkal s takovým ohlasem, že se ptali na pokračování, je taneční soutěž seniorských párů, která v Lounech před nedávnem proběhla.

Zvláštní Cena předsedy Rady připadla Heleně Vostrovské, zakladatelce první odlehčovací služby pro seniory v České republice. Svou kariéru věnovala rozvoji poskytování pomoci a sociálních služeb především pro seniory. Je spoluzakladatelkou centra sociální pomoci a služeb, a právě jeho prostřednictvím spolupracuje s Krajskou radou seniorů v Královéhradeckém kraji, zejména v rámci projektu Vzdělávací programy pro seniory.

Všem třem dámám patří i náš velký dík za odvedenou práci a těšíme se na další spolupráci.

Lenka Desatová

Foto autorka

VYHODNOCENÍ AKTIVIZAČNÍCH PROGRAMŮ RADY SENIORŮ

Rada seniorů České republiky klade velký důraz na pohybovou činnost a tím i na zapojení svých členů do sportovních akcí. Také v uplynulém roce se jich senioři hojně účastnili, a dnes proto přinášíme shrnutí aktivizačních programů.

RADA SENIORŮ ČR VYHLÁSILA PRO ROK 2022 TYTO PROJEKTY:

- 5 tisíc kroků pro zdraví (duben–říjen 2022)
- Výšlapy na vrcholy krajin (duben–říjen 2022)
- Běh/pochod míru (květen–červen 2022)
- Sportovní hry seniorů s mezinárodní účastí (červenec 2022)
- Den pro zdraví (duben–říjen 2022)

Jejich smyslem bylo povzbudit členskou základnu ke zdravému způsobu života založenému na dobrovolném a pravidelném aktivním pohybu. Cílem pak bylo realizovat jednotlivé pohybové aktivizační programy napříč celou Českou republikou prostřednictvím krajských rad seniorů.

Ze získaných evidencí pohybových aktivizačních programů lze jednoznačně konstatovat, že cíle bylo dosaženo. Výsledky potvrdily očekávání, že seniorská obec není vůbec pasivní, ba naopak, pohybu věnuje v jakékoliv podobě velkou část svého času a v mnoha případech rozhodně může jít příkladem mladší generaci.

Rada seniorů ČR je na své členy proto velmi hrdá a všem zúčastněným děkuje za příklad, kterým zároveň dali i výzvu dalším seniorům. Protože aktivní pohyb je i v seniorském věku velice důležitý.

Do většiny programů se zapojily všechny krajské rady seniorů ČR, řada klubů seniorů a také jednotlivců. Celkový počet účastníků ve všech jmenovaných akcích dosáhl úctyhodného čísla, některé výsledky jsou přímo obdivuhodné a rozhodně stojí za to je uvést.



12 036 osob, 199 029 km – takový je výsledek vyhlášených pohybových aktivizačních programů Rady seniorů za rok 2022.

Pojďme tedy podrobněji k jednotlivým sportovním projektům.

5 TISÍC KROKŮ PRO ZDRAVÍ

Zúčastnilo se celkem 12 organizací a jednotlivců v celkovém počtu 9110 osob. Výsledných 189 984 naměřených kilometrů je skutečně úctyhodné číslo. Také tentokrát se potvrdilo, že právě chůze je pro seniory nej dostupnější a nejpřirozenější pohybovou aktivitou, které se mohou věnovat.

VÝŠLAPY NA VRCHOLY KRAJIN

Zúčastnilo se celkem šest organizací/klubů v počtu 945 osob, 7153 kilometrů a součet převýšení činil 12 211 metrů. Přestože v tomto případě šlo o poměrně náročnější „disciplínu“,

senioři se jí zhostili s chutí, a jak je vidět, rádi se věnují i projektům vyžadujícím větší fyzickou zdatnost. O konečném pořadí rozhodovaly naměřené kilometry.

BĚH/POCHOD MÍRU

Další zajímavý program proběhl ve třech krajích, počet osob 332. Aktéři zdolali v tomto případě 1892 kilometrů.

SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ S MEZINÁRODNÍ ÚČASTÍ

Účastnilo se celkem 18 družstev, 122 osob. Samotné akci předcházela již tradičně jednotlivá krajská kola, takže sportovní hry měly v celkovém součtu mnohem vyšší seniorskou účast – 1 021 osob.

DEN PRO ZDRAVÍ

Uskutečnil se tentokrát v šesti krajích, proběhlo celkem osm akcí s počtem 628 osob. Také zde se setkávají

senioři, kteří si mohou vyzkoušet řadu disciplín, ať už to jsou například šipky, kuželky, mólky nebo oblíbený pétanque.

Rada seniorů ČR gratuluje všem účastníkům k jejich vynikajícím výsledkům a uvedené osoby i organizace odmění diplomy. Také výsledky na dalších místech budou zveřejněny na stránkách Rady seniorů www.rscr.cz.

SPORTUJE SE TAKÉ V ROCE 2023

Rada seniorů ČR samozřejmě pokračuje v programech i nadále. V případě 5 tisíc kroků pro zdraví startujeme už v lednu, končit se bude v říjnu 2023. Vyzýváme tímto nejen jednotlivce či organizace, ale také další manželské páry, aby se zapojili do této soutěže. Tentokrát se budou hodnotit rovněž účastníci podle věku – kategorie budou rozděleny do 70, 71-80, 81+ let. Pro zjednodušení a větší objektivitu se budou evidovat ušlé kilometry, nikoli kroky.



Těšit se ale můžete na všechny programy, které proběhly již v loňském roce, a navíc přidáváme další, například fotbal v chůzi (walking football) nebo soutěže ve stolním tenise, které proběhnou v rámci

Národního programu ozdravení populace pod názvem „Senioři v pohybu“.

Miloslav Vajs

Foto Jan Šejba

VÍTĚZOVÉ VYHLÁŠENÝCH POHYBOVÝCH AKTIVIZAČNÍCH PROGRAMŮ 1.–3. MÍSTO:

5 TISÍC KROKŮ PRO ZDRAVÍ

JEDNOTLIVCI		
POKORNÝ Vladimír	3 050 km	KRS SK
ZLÁMAL František	2 586 km	Bohumín
VENCOVSKÁ Hana	2 203 km	Bohumín
ORGANIZACE		
Právě teď! o.p.s.	38 560 km	
Senior Fitness	21 000 km	
MO SČR Ostrava	11 594 km	
MANŽELSKÉ PÁRY		
(vzhledem k překvapivému počtu párů byly též mimořádně hodnoceny)		
Zlámaloři	3 933 km	Bohumín
Hůloři	2 501 km	Poděbrady
Šubrtovi	1 763 km	Poděbrady

VÝŠLAPY NA VRCHOLY KRAJIN

organizace	počet osob	km celkem	celkem převýšení v m
ZO ČMOS KRNOV-ŠLAPÁCI	559	5 308	8 890
KRS PLZEŇ	110	1 350	neuvedeno
KLUB SENIORŮ-ČTYŘLÍSTEK SM	123	446	1 970

DNY NÁJEMNÍHO BYDLENÍ

Již 3. ročník mezinárodní konference Dny nájemního bydlení v ČR uspořádal Výbor pro územní rozvoj, veřejnou správu a životní prostředí Senátu Parlamentu ČR ve spolupráci se Sdružením nájemníků ČR, členské organizace Rady seniorů a za podpory RS ČR.

Konferenci, která se uskutečnila v prostorách Senátu Parlamentu ČR, zahájil Milan Taraba, předseda Sdružení nájemníků ČR a místopředseda Rady seniorů ČR. Poděkoval za poskytnutí záštity předsedovi Senátu Parlamentu ČR Miloši Vystrčilovi, Ministerstvu pro místní rozvoj a Ministerstvu práce a sociálních věcí.

Hned po něm se slova ujal Veřejný ochránce práv a čestný předseda Sdružení nájemníků ČR Stanislav Křeček. Ve svém projevu zmínil, že u nás existují lidé, kteří z různých důvodů na vlastnické ani nájemní bydlení nemají, a bude asi třeba vymyslet nový systém bydlení, aby se k bydlení dostali i tito lidé. Následně se k mikrofonu opět postavil Milan Taraba a uvedl, že v současné době je vzhledem k výši úrokových sazeb vlastnické bydlení jen velmi těžko dostupné. Zároveň se dotkl i problematiky krátkodobých nájmu, pronajímání bytů na den, dva, které u nás není stále legislativně vyřešeno, zatímco řada států si již dokázala s touto situací legislativně poradit. O významu nájemního bydlení v rámci Mezinárodní unie nájemníků a aktuálních problémech nájemců v Evropě hovořila Barbara Steenbergová. Současná bytová a energetická krize zvyšuje náklady na bydlení a ty patří k nejvyšším výdajům domácností. Alarmující je nárůst cen energií v Evropské unii, a to o 38,7 %. Seznámila přítomné také s plánem ochrany nájemců od Mezinárodní unie nájemníků.

Předseda představenstva a ředitel Stavebního bytového družstva Sever Petr Černý pohovořil o možné podpoře bytové družstevní výstavby. Vedoucí oddělení agend bydlení odboru politiky bydlení Ministerstva pro místní rozvoj Pavla Schödelbauerová představila politiku bydlení v následujícím období. V oblasti bydlení je připravován zákon o podpoře bydlení a redesign investičních programů týkajících se bydlení.



Príspevek na téma Jak dál s nájemním bydlením v období Green Dealu přednesl Milan Krček, předseda Občanského sdružení majitelů domů. Uvedl, že za uplynulých třicet let došlo k dramatickému poklesu počtu nájemních bytů a zároveň raketovému růstu počtu bytů v osobním vlastnictví. Podle jeho slov klade Evropská unie velký důraz na snížení emisí i skleníkových plynů do roku 2030 a týkat se to bude i nově postavených budov pro bydlení. Hana Pejpalová, ředitelka Státního fondu podpory investic, informovala o přehledu současných i o budoucích programech Státního fondu podpory investic. Připravované programy by měly podpořit dostupnost nájemního bydlení. Předseda Asociace realitních kanceláří ČR Jan Borůvka se věnoval aktuální situaci na trhu z pohledu realitních zprostředkovatelů. Prodejní ceny bytů podle něho stagnují, ale stoupá zájem o nájemní bydlení. Do ceny ale vstupuje nový faktor, „balanc“ mezi cenou nájmu a energiemi.

Předsedkyně Rady seniorů ČR Lenka Desatová uvedla, že se zhoršuje finanční situace seniorů, rostou jim náklady na bydlení, zejména těm

osaměle žijícím. Sociální dávky, příspěvek a doplatek na bydlení nestačí, počet seniorských domácností ohrožených příjmovou chudobou roste, zejména v kategorii 65+. Zároveň konstatovala, že Rada seniorů mimo jiné podporuje a usiluje o přijetí zákona o finančně dostupném a kvalitním seniorském bydlení, a to již od roku 2007, a dlouhodobě upozorňuje na nedostatek malometrážních bytů.

Jak uvedl Tomáš Kašpar z Asociace nájemního bydlení, nájemní bydlení začíná být v poslední době více oblíbené a rok od roku stoupá i jeho kvalita. Poté si vzala slovo ředitelka odboru nepojistných sociálních a rodinných dávek MPSV Kateřina Jirková a uvedla, že příspěvek na bydlení je dlouhodobě garantovaná pomoc státu, aby pomohla domácnostem s úhradou nákladů na bydlení. Seniorská populace tvoří více než polovinu příjemců příspěvků na bydlení. Na závěr vystoupila Karina Vališová, ředitelka klientských služeb ze společnosti Heimstaden, a představila, jak vypadá dostupné seniorské bydlení v praxi.

Eva Armeanová
Jana Pištěčková

Foto Stanislav Pítr

MARIAN JUREČKA: LIDÉ, KTEŘÍ NEVYCHOVÁVAJÍ DĚTI, BUDOU MÍT DO BUDOUČNA VĚTŠÍ VLASTNÍ ZODPOVĚDNOST

Každý konec roku s sebou přináší nejen bilancování, ale nabízí výhled do dalších měsíců. Už nyní je jasné, že nás čeká velká spousta práce. Vláda musí důkladně propracovat a přizpůsobit odchod do důchodu tomu, jak stárne naše populace. Debata nad reformou důchodového systému bude důležitá. Budeme pro ni hledat co nejširší podporu politiků, ale především i občanů.



Náš důchodový systém bude muset od roku 2035 zvládnout nápor nových žadatelů, kdy bude do penze odcházet generace tzv. Husákových dětí. I proto už nyní zavádíme zvýhodněné zkrácené úvazky. Jedná se o variantu výhodnou pro všechny strany: Senioři se mohou pracovní realizovat, dokud mohou a chtějí, firmy za lepších podmínek získají nejen pracovníky, kteří jim aktuálně stále chybí, ale především jejich cenné pracovní a životní zkušenosti.

Na podrobnosti důchodové reformy je zatím brzy, nicméně už nyní je jasné, že budeme chtít posílit nejen mezigenerační solidaritu, ale i osobní zodpovědnost jednotlivců. To se týká především těch, kteří nevychovali děti, neinvestovali do jejich budoucnosti, takže mají volné finanční prostředky, které mohou průběžně odkládat v rámci třetího důchodového pilíře, aby se zajistili na důchod.

CO SE NÁM PODAŘILO V ROCE 2022

Vlivem inflace se za poslední rok třikrát přepočítávaly důchody. A další valorizace proběhne v lednu, kdy se starobní důchod navýší v průměru o dalších 825 Kč. Od počátku roku 2023 bude navíc vypláceno tzv. výchovné: Bonus k důchodu 500 Kč měsíčně připadne starobním důchodcům (nejčastěji ženám seniorkám) za každé vychované dítě. Jed-

ná se o určitou kompenzaci, když zhruba o tolik dostal pečující rodič při odchodu do důchodu méně, protože při péči o děti nebyl výdělečně činný, což se následně promítlo do výše jeho důchodu. Tuto letitou nespravedlnost tedy konečně narovnáujeme. Navíc se nám letos podařilo zajistit i dřívější odchod do důchodu pro záchranáře a podnikové hasiče, přičemž v plánu je rozšíření i na další náročné profese.

OTEVŘENÝ PROSTOR PRO AKTIVNÍ SENIORY

Zaměstnavatelé stále hledají nové pracovníky, kteří na trhu práce dlouhodobě nejsou. Pracovní trh už dávno nepatří jen mladým a dravým. Naopak. Čím dál více si cení všech, kdo mohou a chtějí pracovat. Z výzkumů i praxe víme, že nejvíce se o ztrátu svého zaměstnání obávají lidé nad 55 let. Abychom tyto obavy co nejvíce zmírnili, připravilo MPSV návrh zákona na snížení sazby pojistného na sociální zabezpečení pro zaměstnavatele, kteří dávají práci ohroženým skupinám obyvatel. Pětiprocentní sleva se bude týkat právě zaměstnanců nad 55 let.

MPSV v této souvislosti zpracovalo i Strategický rámec přípravy na stárnutí společnosti, který obsahuje různé specifické podpory nebo upozorňuje na výhody pružné pracovní doby. Podporuje flexibilitu práce a mezigenerační programy na

pracovišti. To ale vůbec neznamená, že bychom chtěli seniorskou populaci za každou cenu nutit k setrvání v pracovním procesu. Je to spíše nabídka a otevřená možnost určená všem, kteří chtějí pracovat, ale už třeba v jiné formě, bez nadbytečného stresu a po domluvě s rodinou na kratší úvazek.

DŮCHODOVÝ VĚK SE ZATÍM ZVYŠOVAT NEBUDE

Velkým strašákem je nyní diskuse o zvyšování věku odchodu do důchodu. Rychlé navyšování této hranice mohu v současné době zodpovědně vyloučit. Do roku 2030 se nic nezmění, takže nynější předdůchodové generace v tomto směru nečeká žádná změna. Z pohledu MPSV je momentálně pravděpodobné zvyšování důchodového věku až po roce 2030, a to o 1 až 2 měsíce ročně. Velmi podstatným způsobem pak bude rozhodování ovlivňovat stav veřejných financí. Jak sami vidíte, na rozdíl od dramatických titulků v médiích, vyznívají výše zmíněné novinky vesměs příjemně a pozitivně.

Užijte si krásné chvíle s rodinou, ať už jste v důchodu, nebo se do něj teprve chystáte. A současně mi dovoluňte, abych Vám závěrem popřál hodně zdraví, požehnané Vánoce a spoustu sil do nového roku.

Marian Jurečka

TURNAJ VE STOLNÍM TENISE



Ve Sportovní hale České Budějovice proběhl turnaj seniorů Jihočeského kraje ve stolním tenise, jehož organizátorem byla Krajská rada seniorů Jihočeského kraje na základě výzvy Rady seniorů ČR v rámci Národního programu ozdravení populace pod názvem „Senioři v pohybu“. Soutěžící přivítal JUDr. Bohumil Bezemek, turnaje se zúčastnili muži a ženy, kteří v den pořádání soutěže dosáhli věku 60 a více let. Před samotným sportovním zápolením přítomní uctili minutou ticha památku dlouholetého člena Krajské Rady seniorů Jihočeského kraje a obětavého organizátora sportovních soutěží pana Jana Koláře. V turnaji žen zvítězila Jana Kolářová z Klubu aktiv České Budějovice, mezi muži Miroslav Brichta z Českých Budějovic a z rukou Bohumila Bezemka obdrželi poháry a věcné ceny.

Marie Nollová

Foto autorka

TŘEBONŠTÍ SENIOŘI OCHUTNÁVALI SÝRY

Výlet směřoval z Třeboně do Štol Madety Český Krumlov, a byl to skvělý tip. Exkurzi nás provedl bývalý dlouholetý ředitel zdejší mlékárny Pavel Hlásenský st. Protože ve štolách se teplota pohybuje kolem osmi stupňů Celsia, oblékli nás do pelerinek, a tak více než hodinová exkurze podzemím byla pohodová a nebyla nám zima. Nechyběla ani ochutnávka místních sýrů a vínka. Exkurzi si tak všichni skvěle užili.

Marta Weberová

Foto autorka



STRAKONICKÝM SE V SENIORSKÉ LIZE DAŘILO



Ve Strakonici se uskutečnila Sportovní liga seniorů, již se zúčastnili i členové Svazu diabetiků Strakonice. Soutěžilo se v pěti disciplínách. Ze Svazu diabetiků se umístil na prvním místě Stanislav Med v soutěži člunkový běh, Růžena Darebná zvítězila ve střelbě na florbalovou branku florbalovou holí a Dana Medová byla první v šípkách. Děkujeme všem pořadatelům, Sportovní liga seniorů se vydařila.

Marcela Štveráková

Foto autorka

SENIORŮ Z KRÁLOVÉHRADECKÉHO KRAJE POBÝVALI V PIEŠŤANECH

Krajská rada seniorů v Hradci Králové uspořádala tradiční týdenní ozdravný pobyt v Piešťanech pro seniory z Královéhradeckého kraje. Ve dvou turnusech s bohatým programem se vystřídal téměř stovka seniorů. Kromě každodenního cvičení a procedur jsme absolvovali zajímavé výlety, s průvodkyní jsme si prohlédli Piešťany, svezli jsme se na lodi po Váhu, navštívili jsme s průvodkyní Trnavu, zavítali na Bradlo k pomníku M. R. Štefánika a také jsme viděli miniatury v Podolie. Každý večer byl hudební program, nechyběla tombola a soutěže. Poděkování patří ochotnému personálu a hlavně panu řediteli Ing. Juraji Šumichrastovi. Poděkování patří i našemu řidiči Miroslavu Petráčkovi.

Hanka Žatečková

Foto autorka



XIX. SPORTOVNĚ – SPOLEČENSKÉ HRY KLUBŮ DŮCHODCŮ HAVÍŘOVA



Po dvouleté covidové odmlce se v Domově seniorů Luna v Havířově-Šumbarku uskutečnily XIX. Sportovně – společenské hry Klubů důchodců Havířova, na nichž se setkala 12 čtyřčlenných družstev KD Havířova a 2 čtyřčlenná družstva DS Luna. Že klání účastníci berou vážně, svědčila i barevná trička, kterými se mohly pochlubit reprezentace KD-DPS Gen. Svobody, Železničářů a INNA. Také oba zástupci DS Luna nastoupili jako „červení“ a „zelení“. Soutěžilo se například v ruských kuželkách, šípkách či hodu na cíl, probíhaly i vědomostní soutěže, například poznávání měst a historických památek nebo puzzle. Z vítězství se radoval KD Dolu Barbora, druhý skončil KD DPS Gen. Svobody a třetí ZOO KD Dolu Dukla. Jménem účastníků her děkuji Magistrátu města Havířova za ceny a občerstvení pro soutěžící a vedení DS Luna za poskytnutí volnočasové zóny

pro hry a úspěšnou organizaci akce. Zvláštní poděkování patří hlavním organizátorům: za sociální odbor Magistrátu města Havířova Slávce Lepíkové a Anně Kubičkové a aktivizační pracovníci DS Luna Barboře Gerátové.

Vilém Uher

Foto autor

VE STRAKONICÍCH VYTVÁŘELI DEKORACE

Při posledním tvoření roku 2022 se ve strakonické klubovně Sdružení zdravotně postižených vyráběla zajímavá vánoční dekorace Andělka, aby se pak mohla stát ozdobou Vánoc. Vše se dokonale podařilo a nové výtvořky si mohly přítomné dámy odnést domů.

Marcela Štveráková

Foto autorka



TANEČNÍ ODPOLEDNE V LOUNECH

Odpoledne s Lounskou 13 zpestřila taneční soutěž pro seniory „Senioři tančí pro radost“. Soutěže se zúčastnilo pět tanečních párů a soutěžilo se v šesti tancích – polka, valčík, mazurka, waltz, chacha a tango. Soutěž měla velký ohlas a od nesoutěžících vzešel návrh – opakovat! Spolupráce se známým hudebním tělesem Lounská 13 není první a je velmi úspěšná. Seniors přišel pozdravit nový starosta Milan Rychtařík. Vítězné páry si odnesly odměnu v podobě medaile s poukázkou na občerstvení v místě konání akce.

Vilma Svobodová

Foto autorka



DOMAŽLICKÁ SENIOR AKADEMIE



Městská policie Domažlice ve spolupráci s Městskou radou seniorů města Domažlice pořádá již 5. ročník Domažlické senior akademie. Jejím posláním je vytvořit seniorům příležitosti k získávání nových poznatků a dovedností z celé řady oblastí formou přednášek a besed. Zároveň má podpořit aktivní trávení času a setkávání seniorů v Domažlicích. Letošní senior akademie se skládá z 12 dvouhodinových přednášek, exkurzí a také prohlídek. Projekt je pro seniory bezplatný.

Foto autorka

Jaroslava Pokšťeflová

SCHŮZKA JIHOČECHŮ S EUROPOSLANKYNÍ RADKOU MAXOVOU

V sídle Krajské rady seniorů Jihočeského kraje proběhla schůzka s europoslankyní Ing. Radkou Maxovou. Ta nyní vystupuje v Europarlamentu jako nezávislá za Českou stranu sociálně demokratickou. Je členkou skupiny Progresivní aliance socialistů a demokratů (S&D). Zastává funkci místopředsedkyně výboru pro práva žen a rovnost pohlaví, ale ani jiné oblasti sociální politiky jí nejsou lhostejné. Zaujímá se o tuto část politického spektra v celé šíři. Setkání se neslo v přátelské atmosféře a v diskusi ochotně zodpovídala položené otázky, zároveň vysvětlovala, jak jsou řešeny v jiných zemích Evropské unie. Na závěr jednání činnost Krajské rady seniorů podpořila i finančně a byly domluveny konkrétní formy další spolupráce na akcích pořádaných v roce 2023.



Foto autorka

Marie Nollová

TURNAJ V KUŽELKÁCH VYHRÁLI DOMÁCÍ



Členové Svazu diabetiků Strakonice jsou sportovně velmi aktivní. Do Infocentra pro seniory si chodí zahrát šipky a pravidelně se scházejí v kuželně TJ Fezko, kde také proběhl již VI. ročník turnaje v kuželně. Zvítězily Hana Maroušková a Blažena Petráňová, druzí skončili manželé Hraničkoví, všichni z SD Strakonice, na třetím místě Jaroslav Müller a Eduard Chochol ze SPAS Volyně.

Foto autorka

Marcela Štveráková



Číhat může kdekoliv.
I v hromadné dopravě
se můžete nakazit
**PNEUMOKOKOVÝM
ZÁPALEM PLIC.**

Pomozte snížit riziko onemocnění pneumokokovým zápalem plic očkováním vakcínami od společnosti Pfizer.

Pneumokokový zápal plic je závažné bakteriální onemocnění, kterým **se můžete nakazit kdykoliv a kdekoliv**, protože pneumokoky se **snadno přenášejí kašlem a kýcháním**.

Již jedna dávka vakcíny **přispívá ke dlouhodobé ochraně**.

Potřeba přeočkování nebyla stanovena. Dát se očkovat můžete **během celého roku!**

Požádejte svého lékaře o vakcínu proti pneumokokovým infekcím od společnosti Pfizer!

Vakcíny Prevenar 13 a Apexxnar jsou registrované přípravky (vakcíny proti pneumokokovým infekcím), jejichž výdej je vázán na lékařský předpis. Přečtěte si, prosím, pečlivě příbalovou informaci. Vakcíny Prevenar 13 a Apexxnar neposkytují 100% ochranu proti typům pneumokoka, které vakcíny obsahují, a nechrání před typy neobsaženými ve vakcínách či jinými mikroorganismy. O možnostech očkování se poraďte s ošetřujícím lékařem.

Pfizer, spol. s r.o., Stroupežnického 17, 150 00 Praha 5, tel: +420 283 004 111, www.pfizer.cz
PP-PRV-CZE-0098



V PLZEŇSKÉ DOŘE SE SLAVILO

Dvě skvělé dámy a členky Klubu aktivních seniorů oslavily svá významná životní jubilea v plné síle a kráse. Paní Milada Nová 90. a paní Alena Herinková 88. narozeniny. Obě patří k zakládajícím členkám našeho klubu z roku 2013, který rozvíjí svou činnost v prostorách Dobrovolnické regionální agentury DoRA v Plzni na Vinicích. I v tomto věku jsou soběstačné, veselé a vstřícné. Zapojují se s námi do pravidelného cvičení, literární tvorby, zpěvu, turistiky, plavání, navštěvují besedy i semináře, prostě jsou úžasné a velmi rádi jsme jim připravili krásnou oslavu. Mezi prvními gratulanty byli za Krajskou radu seniorů Plzeňského kraje předseda Miloslav Hora a místopředseda Karel Heřman, za vedení Dory ředitelka Romana Štěpaníková a zástupkyně Alena Valtrová. Blahopřát přišli i zástupci 1. městského obvodu, starostka Ivana Bubeníková a místostarosta Jiří Rezek.

Stanislava Adamcová

Foto autorka



HRADEČTÍ SENIOŘI SE DALI DO ÚKLIDU



Protože v Hradci Králové není zvykem věnovat se celostátní akci „Ukličme Česko“, naše organizace Senioři Hradec Králové se to snaží pozměnit, neboť chceme stárnout radostně i užitečně. A tak koncem roku 2022 proběhla další úklidová akce, tentokrát zaměřená na lesík nedaleko sídliště Moravské Předměstí. Naplnili jsme odpadem dvacet velkých igelitových pytlů. Nejčastěji se našly PET láhve, plechovky od piva, ale i boty, staré oděvy či plastové židle. U třebešského rybníka jsme naložili kovovým odpadem plný přívěsný vozík za autem. Závěrem je třeba dodat, že všechny naše uskutečněné úklidy podpořilo město Hradec Králové dotací z oblasti péče o životní prostředí.

Marcel Kraus

Foto autor

VÝROČNÍ SCHŮZE SDRUŽENÍ ČS. ZAHRANIČNÍCH LETCŮ

Již tradičně se ke konci roku sešli v Praze členové jedné z organizací Rady seniorů – Sdružení čs. zahraničních letců. Nedorazili ale všichni, protože zrovna v té době pokrýl republiku čerstvý sníh, a tak zejména moravští cestu do metropole vzdali. Ti, kteří dorazili, pak mimo jiné poblahopřáli Janu Novákovi k životnímu jubileu – 80. narozeninám.

Lenka Desatová

Foto autorka





VÁNOČNÍ TURNAJ V BOWLINGU

Rada seniorů Pardubického kraje uspořádala pro své kluby a organizace první ročník vánočního turnaje v bowlingu, který díky velkému zájmu účastníků jistě odstartoval další tradici sportovních akcí seniorů v našem kraji. Turnaje se zúčastnilo deset vybraných družstev, abychom si vyzkoušeli, jak jej technicky a po sportovní stránce zvládneme. Podařilo se, a tak v dalším ročníku počítáme s rozšířením počtu družstev minimálně o šest. Družstva byla sestavena z osmi soutěžících. Vedle týmů z Pardubic přijely soutěžit Svitavy, Chrudim, Česká Třebová, Polička a Ústí nad Orlicí. Někteří zúčastnění hrají bowling pravidelně, jiní k tomuto sportu „přičichli“ poprvé. Jak se někteří vyjádřili, nebylo to naposledy. Naopak, hodlají pravidelně trénovat, aby v dalším turnaji uspěli ještě lépe. Ti, kteří už nějakou praxi měli, se prosadili na stupně vítězů.

První místo získali

senioři a seniorky ze Svitav, druhé z Ústí nad Orlicí a třetí byl tým složený z dam, které čtrnáct let v Pardubicích organizují soutěž o nejsympatičtější babičku a které si říkají Senza babča. Naše společenské a sportovní aktivity jsou do značné míry závislé na finanční podpoře podnikatelské sféry kraje. Také tento turnaj měl svého sponzora. Byla jím pardubická firma HAK s více než třicetiletou tradicí v oblasti velkoobchodu s materiálem, určeným pro výstavbu vodovodů, kanalizací, jímek pro odpadní vody, a dalšími prvky. Díky jí patří za to, že téměř stovka pardubických seniorů zažila krásné odpoledne, posílila svou fyzickou a vykročila psychicky silnější vstříc náročnému konci uplynulého roku.

Vladimír Berounský

Foto autor



JIHOČEŠTÍ SENIOŘI MAJÍ SVOU SPORTOVNÍ LIGU

Sportovní liga seniorů Jihočeského kraje, nad níž převzala záštitu náměstkyně hejtmanky Jihočeského kraje doc. Ing. Lucie Kozlová, PhD., a jejímž cílem bylo zorganizovat ve všech okresních městech sportovní soutěže pro seniorskou veřejnost, nabídnout této věkové skupině sportovní aktivity a zvýšit tak její zájem o sport, je v plném proudu. Projekt se hned dvakrát uskutečnil ve sportovní hale v Hrdějovicích, dále se turnaje Sportovní ligy konaly ve Sportovním areálu Chvalšinská v Českém Krumlově, Sportovní hale Mír v Táboře, tělocvičně TJ Sokol v Jindřichově Hradci a Sportovní hale Lidická ve Strakonici. Do projektu se zapojilo 175 jihočeských seniorek a seniorů a zájem postupně roste. Po skončení každého kola jsou vyhodnoceni nejlepší tři senioři z každé disciplíny, na něž čekají medaile, poháry i drobné ceny, všichni účastníci dostávají pamětní účastnické medaile. Na květen 2023 je pak naplánován závěrečný finálový turnaj.

Jaroslav Kupsa

Foto autor



ZIMNÍ PŘÍBĚH HRADŮ A ZÁMKŮ

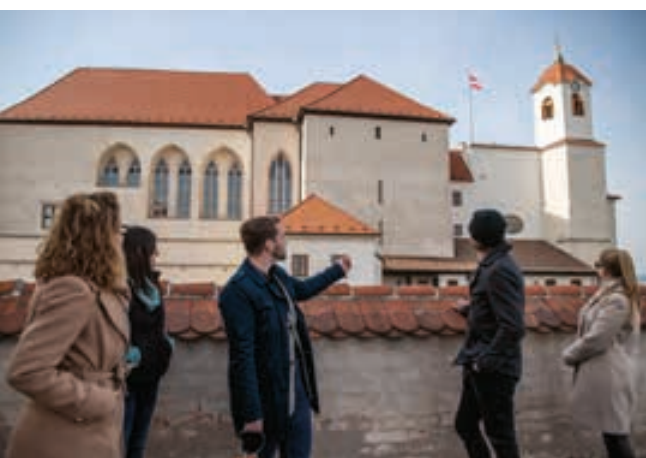
Také nyní můžete navštívit architektonicky i historicky zajímavé stavby, jejichž dveře zůstávají přes zimu otevřené. Díky minimu návštěvníků zažijete v prostorech plných zajímavých exponátů doslova pohádkovou atmosféru.

HLUBOKÁ NAD VLTAVOU

od 3. 1. do 31. 1. – úterý až neděle, 9:00 až 16:00

Poznejte zblízka jeden z nejkrásnějších jihočeských zámků. Kouzelné místo, oblíbené díky pohádce Pyšná princezna, nabízí v zimě speciální trasu, která vás provede temperovanými místnostmi, a tak není třeba bát se chladu. Nahlédnete do soukromých apartmá posledních čtyř generací majitelů hlubockého panství. Kromě fotografií členů knížecího rodu Schwarzenbergů si prohlédnete i řadu trofejí s tématem lovu. Závěrečnou část trasy pak tvoří soukromé pokoje posledního majitele zámku Dr. Adolfa, který na Hluboké žil až do roku 1939, kdy emigroval před nacisty do zámoří.

TIP: Otevřeno 365 dní v roce má také Zoo Hluboká, která chová přes 300 druhů zvířat.



ŠPILBERK

od 1. 10. do 31. 3. – úterý až neděle, 9:00 až 17:00

Hrad a pevnost tvořící dominantu města Brna žije i během zimy. Kromě svých stálých expozicí láká nyní na nový prohlídkový okruh pod názvem Příběh hradu. Během něj jsou veřejnosti zpřístupněny zajímavé prostory, jako jsou Renesanční salonek s jediným zachovaným renesančním oknem nebo tak zvané Vlaštovčí hnízdo, společenský prostor vybudovaný v letech druhé světové války pro důstojníky wehrmachtu s původními, krásně zdobenými kachlovými kamny.

TIP: Oblíbeným cílem na Špilberku jsou kasematy, které postavil v roce 1742 plukovník Rochepin a měří více než 100 metrů. Na jejich prohlídku se dá jít s průvodcem nebo individuálně s plánkem.

DĚČÍN

leden a únor – denně 10:00 až 16:00

Následujte kroky hudebního skladatele Fryderyka Chopina či císaře Františka Josefa I., kteří svého času pobývali na zámku, jenž patří mezi nejvýznamnější historické památky severních Čech. Původní hrad má své místo v centru města na pískovcové skále nad soutokem řek Labe a Ploučnice, autem ale dojedete jen pár kroků od něj. Sídlo rodu Thun-Hohensteinů nabízí po celý rok hned několik prohlídkových tras, kdy mezi ty pro dospělé patří okruhy Zlatá léta děčínského zámku, Návštěva u knížete Františka Thuna a Barokní perly zámku.

TIP: Po skončení prohlídky nahlédněte do impozantního prostoru barokní konírny, kde je trvalá expozice historických kočárů nejrozumnějších tvarů a typů zhruba z let 1850 až 1900.



FRYŠTÁT

od 1. 11. do 31. 3. – v sobotu a v neděli, 11:00 a 13:00

Za vaši chvílku pozornosti stojí i empírový zámek Fryštát v Karviné. Je ojedinělou památkou svého druhu ve zdejším regionu, protože se jej nedotkla vlna industrializace, naopak se dočkal rozsáhlé rekonstrukce a od roku 1997 je zpřístupněn veřejnosti. Historie zámku je spjata především s jeho zakladateli, kterými byla knížecí rodina těšínských Piastovců, a s jeho posledními majiteli, hraběcí rodem Larisch-Mönnichů, jenž byl spřízněn s císařovnou Sissi. Během prohlídky (v zimním období se nabízí dvě trasy) se především seznámíte se životem šlechty na přelomu 19. a 20. století.

TIP: Na Fryštátu se nachází jedna z nejvýznamnějších zámeckých knihoven a je zde také vzácný soubor ručně vázaných koberců francouzské výroby z 18. století.



KARLŠTEJN

od 9. 1. do 31. 1. – pátek až neděle, 10:00 až 15:00

Jako jeden z mála našich hradů má královský Karlštejn otevřeno i v zimní sezoně. Přístupný je v tuto dobu první prohlídkový okruh Císařská rezidence Karla IV., kdy vás průvodce zavede do soukromých a reprezentačních prostor proslulého panovníka. Prohlédnete si Rytířský sál s kaplí sv. Mikuláše, Hodovní síň, Hradní pokladnici, Klenotnici či Karlovu ložnici s kaplí sv. Václava. V klenotnici se dostanete do blízkosti repliky české svatováclavské koruny českých králů. Zázitek je v tomto čase obzvlášť silný, protože díky minimu návštěvníků je velmi snadné navnímat zdejší genius loci.

TIP: Centrální parkoviště najdete v Karlštejně u levého břehu řeky Berounky. Od něj je to k hradu zhruba dva kilometry volnou chůzí.

ZÁKUPY

od 2. 1. do 31. 3. – úterý až neděle, 9:30, 11:00, 13:00, 14:30

Rozlehlý renesanční zámek Zákupy nedaleko České Lípy sloužil ve druhé polovině 19. století jako letní rezidence rakouského císaře a posledního korunovaného českého krále Ferdinanda Dobrotivého. Pobýval zde rád ale i císař František Josef I. Při návštěvě se tak ocitnete v bohatě zařízených místnostech. Speciální zimní okruh trvá hodinu a zahrnuje mimo jiné návštěvu zámecké kaple, historické zámecké kuchyně či apartmá arcivévodkyně Marie Terezy.

TIP: Jen pár kilometrů od zámku leží vesnička Svojkov, kde v místní sklárně od pondělí do pátku uvidíte ruční výrobu replik historického skla. Součástí je také malá galerie.

Iveta Vařečková

Foto archiv hradů a zámků, archiv NPÚ, Muzeum města Brna





DANA MORÁVKOVÁ a PETR MALÁSEK

„V MANŽELSTVÍ JE TŘEBA SE PODPOŘIT
A MÍT PARTNERA V ÚCTĚ“

Svatbu slavili v roce 1996, a přestože je máme celá léta „na očích“, žádné skandály je neprovázejí. Oba jsou úspěšní ve svém oboru, navzájem jsou si parťáky i kritiky, tak jak to v manželství má být. Zatímco Dana Morávková

je úspěšná herečka, její manžel Petr Malásek je známý skladatel a klavírista. Na naše otázky odpovídali velmi ochotně a snad na sebe prozradili vše, co nás jako posluchače a diváky zajímá. Posud'te sami.

OTÁZKY PRO DANU MORÁVKOVOU

JSTE HEREČKA, MODERÁTORKA, DABÉRKA, CHOREOGRAFKA, NÁVRHÁŘKA KABELEK. JAK MÁTE „ČASOVĚ ROZVRŽENÉ“ SVÉ PROFESE?

Podle toho, na čem zrovna pracuji. V současné době se nejvíce věnuji hraní a moderování. Navrhování kabelek není má profese, spíše jeden z mých největších koníčků.

PŘI JAKÉ PŘÍLEŽITOSTI SE DOMA ROZHODLO, ŽE SE VYDÁTE NA HERECKOU CESTU?

Myslím si, že za hereckou profesi vděčím baletním hodinám v přípravce Národního divadla, kde jsme jako děti mohly účinkovat na jevišti, které mi absolutně učarovalo. Pak jsem také chodila do Dismanova dětského dramatického souboru, díky němu mi učarovala práce v rozhlasu.

VÍ SE O VÁS, ŽE JSTE SE V JUNIORSKÉM VĚKU ÚSPĚŠNĚ VĚNOVALA KRASOBRUSLENÍ. JISTĚ VÁM TO POMOHOLO V TANEČNÍCH VYSTOUPENÍCH, JAKO JSOU STARDANCE NEBO PROJEKT ROZTANČENÉ DIVADLO. JAK JE TO S VAŠÍM „MANŽELSKÝM TANCEM“, KTERÝ JE TEN VÁŠ?

Petr se mnou tančil naposledy na naší svatbě... jak na mě dostal papír, s tancem skončil. Ale naštěstí má pochopení pro mé taneční aktivity, protože ví, že tanec je láska na celý život.

POMÁHÁTE POTŘEBNÝM, JSTE PATRONKOU NADACE ZNESNÁZE21, KAM JSTE VĚNOVALA I PENÍZE ZÍSKANÉ V POŘADU NA LOVU. MŮŽETE NÁM JI PŘEDSTAVIT?

Na mě se obracelo mnoho lidí s žádostí o pomoc a není v mých silách pomoci všem a rozeznat, kdo pomoc potřebuje nejvíce. Znesnáze21 je dárcovská platforma, která dělá obrovskou službu právě v této oblasti. Proces založení finanční sbírky zkrátí ze dnů na minuty, umí reagovat na nenadálé události a dává všem možnost říci si o pomoc. Je to skvělá věc!

DABÉRKA FIONY V POHÁDCE SHREK, CHOREOGRAFKA POPELKY V DOCELA VELKÉM DIVADLE ČI RUSALKY VE STÁTNÍ OPEŘE PRAHA. MÁTE RÁDA POHÁDKY? KTEROU JSTE V DĚTSTVÍ MILOVALA NEJVÍCE A KDO VÁM JE VYPRÁVĚL?

Pokud se jedná o televizní pohádky, vždy jsem milovala Popelku s překrásnou Libuškou Šafránkovou. Rodiče mi pohádky spíše četli, milovala jsem v nich i kouzelné ilustrace Heleny Zmatlíkové. Tak, jako má každé dítě svůj vysněný vzor, pro mě to byla víla Amálka a vždy jsem si chtěla vzít čertíka Bertíka. To se mi povedlo!

NEDÁVNO JSTE SE VRÁTILA ZNOVU „DO STEJNÉ ŘEKY“, TEDY DO POŘADU SNÍDANĚ S NOVOU. PRVNÍ „SNÍDÁNÍ“ BYLO V ROCE 1994, TO DRUHÉ NA PODZIM 2022. JAKÝ JE TO POCIT?

Jsem za tuto nabídku opravdu moc ráda a děkuji dramaturgům TV Nova, že dostali tento nápad. Miluji adrenalin a zpovídat zajímavé hosty. Obojího se mi za čtyři hodiny přímého přenosu dostává vrchovatě a já jsem šťastná. Máme krásnou zpětnou vazbu a hosté se k nám do Víkendové snídaně sami hlásí.

V JAKÉM DIVADLE A V JAKÉM PŘEDSTAVENÍ VÁS MŮŽEME AKTUÁLNĚ VIDĚT, KAM BYSTE NÁS POZVALA?

Mám mnoho představení v Divadle Bez zábradlí, nejnovější komedií je „Hra, která se zvrtila“, kterou režíroval Karel Heřmánek starší, a je to velká legrace. Jak jsem velmi pracovně propojená s Janem Čenským, také spolu máme představení, které se jmenuje „Mlčeti zlato“, a v Praze jej hrajeme v Divadle Lucie Bílé. Tam se také diváci hodně nasmějí!



OTÁZKY PRO PETRA MALÁSKA

JAKO SKLADATEL SEDÁTE SÁM U KLAVÍRU, JAKO KLAVÍRISTA NA PÓDIU PŘED ZRAKY DIVÁKŮ. CO JE VÁM BLIŽŠÍ?

Našel jsem si ideální stav právě v kombinaci obou činností. Mám rád samotu i společnost, mám to tedy pěkně vyvážené. Ale upřímně řečeno, čím jsem starší, tím více tíhnu k samotě s tužkou v ruce a notovým papírem na stole.

MŮJ TÁTA MILOVAL SKLADBU BALADA PRO ADÉLKU V PODÁNÍ VAŠEHO TATÍNKA. CO JSTE OD NĚJ NEJRADEJŠI POSLOUČAL VY A JAK DALEKÁ BYLA CESTA OD POSLUCHAČE K ÚSPĚŠNÉMU INTERPRETOVI?

Balada pro Adélku byla fenomén..., kam jsem přišel, musel jsem ji zahrát, lidé poptávali noty, byl to skutečný hit. Možná proto jsem si vybudoval k této skladbě a následně k celému Romantickému klavíru poměrně ambivalentní vztah. Přece jen mi bylo kolem dvaceti a dělal jsem vše pro to, abych si „vyšlapal“ nějakou svoji hudební cestu. Začal jsem poslouchat a hrát jazz, doprovázet různé zpěváky a důsledně se snažil, aby ani jedna nota, kterou zahraji, nebyla „romantická“. Dnes

na to vzpomínám s úsměvem, přesto jsem rád, že jsem nikdy nevyužil žádnou z nabídek na pokračování tatínkových Romantických klavírů. Byla to jeho parketa a nikdo, ani já, by to nesvedl lépe, než to zahrál on.

NEBÁL JSTE SE ZPOČÁTKU SROVNÁVÁNÍ S ÚSPĚŠNÝM TATÍNKEM?

Na srovnávání jsem byl poměrně zvyklý, přece jen jsme oba dělali tožné obory – jak klavír, tak skladbu. Asi jsem s tím v mládí trochu bojoval, snažil se o svébytnost..., ale je to těžké, geny jsou geny. Dnes, když vidím ve starých archivních pořadech nějaká tátova vystoupení, s úžasem zírám, kolik toho máme společného... pohyby, gesta, způsob hraní. A jsem za to dnes vděčný.

BYL JSTE DVORNÍM KLAVÍRISTOU PANÍ HEGEROVÉ, PODĚLÍTE SE S NÁMI O NĚJAKOU HEZKOU VZPOMÍNKU NA NÍ?

„Paní“, jak jsme jí říkali, byla tím nejlepším, co mě v mém muzikantském životě potkalo. Naše cesty se protnuly náhodou a zůstali jsme blízkými spolupracovníky dlouhých čtyřicet let. A jak řekl jeden můj kolega: Vystoupení s ní nebyly koncerty, byly to obřady. Nejhezčí na ní bylo, že byla skvělý člověk..., milovala dobré jídlo,

pítí, chytré lidi kolem sebe, ráda se smála, měla neuvěřitelný přehled napříč obory. Naučil jsem se toho od ní mnoho, jak muzikantsky, tak lidsky a hodně mi ta setkání s ní chybí.

DNES ČASTO SPOLUPRACUJETE S LUCIÍ BÍLOU. V ČEM JE TATO SPOLUPRÁCE PRO VÁS NEJVÍCE ODLIŠNÁ?

Ona zase tak moc odlišná není... Lucie je fantastická zpěvačka a podobně, jako paní Hegerová, je schopná v jeden moment vyvolat u publika smích i slzy. Koncerty s ní jsou velice silné a moc si je užívám. Vlastně mám na dámy zpěvačky obrovské štěstí, vážím si toho!

NEJENŽE VYSTUPUJETE JAKO KLAVÍRISTA, TAKÉ KOMPONUJETE FILMOVOU HUDBU. V KTERÉM FILMU, TELEVIZNÍM POŘADU JI MŮŽEME SLYŠET?

Ono je toho více, přece jen dělám svou práci dlouho a ten výčet by byl poměrně dost dlouhý. Ale co je takové – nejvíce na očích uší, je hudba k seriálu Ulice, který na obrazovkách běží už mnoho let. Ale byly i jiné seriály i filmy, například Bez vědomí, Velmi křehké vztahy, Líbáš jako Bůh, Havel..., a každé Vánoce se opakuje pohádky, kde jsem psal hudbu... Z pekla štěstí, Peklo s princeznou...



JAKÁ JE VAŠE ZATÍM POSLEDNÍ SPOLUPRÁCE S DIVADLEM, TELEVIZÍ?

Momentálně pracuji na hudbě ke dvěma seriálům, první je z prostředí policejních potápěčů, jmenuje se Pod hladinou, a druhý má název Poslední oběť.

OTÁZKY PRO OBA

DÍVÁTE SE RÁD NA SVOU ŽENU V TELEVIZI?

P: Dana je můj první posluchač, já její první divák. Myslím, že máme naše profese navzájem v úctě a dokážeme se podpořit.

JAK NEJRADĚJI TRÁVÍTE SPOLEČNÝ ČAS?

D: Volný čas se snažíme trávit co nejvíce spolu, rádi cestujeme, v létě na kolo, v zimě na lyže. A milujeme společné prodloužené víkendy kdekoli. Hlavně, když jsme spolu, užíváme si to.

JAKÝ BYL VÁŠ NEJNÁROČNĚJŠÍ PROFESNÍ ÚKOL, MĚLI JSTE NĚKDY CHUŤ ZMĚNIT ZAMĚSTNÁNÍ?

P: Nevzpomínám si. Naše profese před nás kladou různé výzvy, ale vždy jsme se s nimi nějak popasovali. Pokud cestou nenarazíte na blbce, vždy to nějak jde...

CO PO KAŽDÉM Z VÁS ZÍSKAL „V GENECH“ VÁŠ SYN A JAKÝM SMĚREM SE VYDAL?

D: Syn zatím studuje, uvidíme, čemu se nakonec bude věnovat. Určitě zdědil pracovitost a vědomí, že nic v životě není zadarmo. A vrchovatě zdědil smysl pro humor, který pomáhá za každé situace!

V ČEM JSTE SE NAVZÁJEM MUSELI NEJVÍC PŘIZPŮSOBIT, ABY TO DOMA „KLAPALO“, A MÁTE NĚJAKOU OBLÍBENOU PÍSNÍČKU, KTEROU SI RÁDÍ SPOLEČNĚ BROUKÁTE?

P: Při našem počtu koncertů a představení by byla škoda, aby to ve zbývajícím společném čase neklapalo... Tak si to spíše užíváme a usmíváme se na sebe. A písničky si broukáme pouze v sebeobraně... při našich pěveckých vlohách...



RADÍTE SI NAVZÁJEM? VZPOMENETE SI, JESTLI SI VÁŠ PARTNER VZAL NĚKDY K SRDCI NĚJAKOU VAŠI KRITIKU?

D: Radíme si. A protože se máme rádi, jsme k sobě jako kritici velmi mírní, ale upřímní. Mě vždy zajímá Petrův názor a Petra zase zajímá, co si o jeho hudbě myslím já. Myslím, že na názor toho druhého hodně dáme.

MÁTE NĚJAKÉ DOMÁCÍ RITUÁLY, JAK SE PŘIPRAVUJETE PŘED PŘEDSTAVENÍM? JAK PŘEKONÁVÁTE PŘÍPADNOU TRÉMU?

P: Dana vždy před premiérou uklízí a já moc trémista nejsem. Ale klasické „pokopání“ pro štěstí mezi kolegy nesmí chybět.

NAŠI ČTENÁŘI JSOU VĚTŠINOU JIŽ BABIČKAMI A DĚDEČKY, JAK VY VZPOMÍNÁTE NA SVÉ PRARODIČE?

D: Milovala jsem babičku i dědečka z jižních Čech, u kterých jsem trávila každé prázdniny. Byli to neskutečně hodní a pracovití lidé, dodnes na ty chvíle moc vzpomínám.

CO POVAŽUJETE ZA SVŮJ NEJVĚTŠÍ PROFESNÍ ÚSPĚCH A NAOPAK, PROZRADÍTE, JESTLI BYLA SITUACE, KDY SE VÁM PODAŘILO NA JEVIŠTI NĚCO POKAZIT?

P: Nejsem člověk, který rád bilancuje, pro mě je vždy nejdůležitější věc, na které aktuálně pracuji. Je údělem skladatelů scénické filmové nebo divadelní hudby, že jejich práce stojí a padá se samotnou předlohou, proto jsou to takové děti, které se premiérou vypustí do světa a ony si pak už žijí svým vlastním životem. Ale na pár věcí jsem docela pyšný, to zase ano...!

PÍŠÍ VÁM LIDÉ, MEZI NIMI I SENIOŘI, VZPOMENETE NA NĚJAKÝ KRÁSNÝ DOPIS OD DIVÁKA ČI NĚJAKÉ DOJEMNÉ SETKÁNÍ?

D: Oba s Petrem jezdíme s divadlem i koncerty po celé republice a máme možnost se setkat s velkým množstvím diváků, mezi kterými je seniorů mnoho. Jsou to hezká setkání, často přinesou něco pro radost, vlastní výrobek, andílka pro štěstí. Je to milé, děkujeme!

NA CO SE V NOVÉM ROCE NEJVÍC TĚŠÍTE A CO BYSTE RÁDI POPŘÁLI NAŠIM ČTENÁŘŮM?

P+D: Těšíme se na všechno, co přijde, hlavně, ať jsme zdraví, šťastní a máme hezkou práci. A totéž bychom chtěli popřát i vašim čtenářům!

Eva Procházková

Foto: Klára Bartheldi

VINYLOVÉ DESKY Z ČECH ZNÁ CELÝ SVĚT

Vinylové neboli gramofonové desky byly vynalezeny na konci 19. století a od té doby se téměř na sto let staly nejrozšířenějším nosičem zvukového záznamu. V osmdesátých letech minulého století ustoupily kompaktním diskům neboli CD, aby se pak s velkou slávou opět vrátily na výsluní zájmu posluchačů v dnešní době.

ČERNÝ ASFALT

Jejich velkou výhodou je totiž tak kvalitní zvuk, že je téměř nerozeznatelný od živého vysílání. Záznam není digitalizován, ale přenášen mechanicky. Uchovává tak veškeré tóny a jde o jediné médium, které dokáže zachovat původní záznam zvuku po celou dobu životnosti plastu, což jsou i stovky let.

Říká se jim také černý asfalt, ale už dávno neplatí, že barva desek je výhradně černá. Je to vlastně kotouč, který dnes už ani nemusí být kruhový. V centru je papírová etiketa s údaji o nahrávání a středovým otvorem určeným pro nasazení na gramofon. Chcete-li si zvuk plně vychutnat, také gramofon musí být velmi kvalitní.

V současné době se gramofonové desky k velké radosti posluchačů opět vyrábějí ve velkém a slouží nejen ke skvělému poslechu, ale dokonce zasklené v rámech i jako dekorace obývacích pokojů. Také obaly desek jsou mnohdy uměleckými díly. A staré gramofonové desky? Ty jsou v řadě případů pro sběratele hoto-
vým pokladem.



Z LODĚNICE DO CELÉHO SVĚTA

Česká republika drží světový primát ve výrobě vinylových desek, a to díky továrně GZ Media v Loděnici na Berounsku. Pod názvem Gramofonové závody Loděnice zde zahájili výrobu již v roce 1951, a to na místě, kde dříve stávala nítárna. Předloni oslavili 70. výročí vzniku a produkce desek jede úspěšně dál. Každý den se tu vy-

robí více než 130 tisíc gramofonových desek, o které je ve světě stále velký zájem. Ročně se jich tak vyvezou miliony. Poptávku nezastavila ani covidová pandemie, právě naopak. Protože živé koncerty nebyly v té době možné, poslech hudby se tak stal mnohem častěji „domácí záležitostí“.

Také zde se technologie neustále vyvíjí, v závodech si dokážou vyrobit všechny potřebné komponenty – hmotu na výlisky, stroje i tisk obalů. Loděnická společnost má své pobočky v USA a v Kanadě, v „běhu“ jsou navíc i jednání o expanzi do dalších zemí. V loňském roce společnost otevřela třetí lisovnu gramofonových desek na severoamerickém kontinentu v americkém státě Tennessee. Každá čtvrtá gramofonová deska, která se v současnosti na světě prodá, pochází od této české firmy.

HISTORIE GRAMOFONOVÝCH DESEK

Za „otce zakladatele“ je považován Thomas Alva Edison a jeho fonograf,



kde se zvuk zaznamenával na válec pokrytý vrstvou vosku. V roce 1888 upravil jeho vynález Emile Berliner, který místo válečku začal využívat kulatou desku a vosk nahradil šelakem, který se u nás používal až do padesátých let. Jedná se o přírodní surovinu, která vzniká jako výměšek brouka červce lakového. Ten se vyskytuje především v Indii a Thajsku.

V loděnické společnosti dnes při lisování desek pracují s polyvinylchloridem, známým pod zkratkou PVC. Vinylová hmota se vkládá do hydraulického lisu a pomocí vysokého tlaku a teploty se vytvoří deska. Nejdůležitější součástí výroby je ale záznam zvuku, který probíhá v nahrávacím studiu. Na rozdíl od CD se v analogovém záznamu odstraňují extrémní výkyvy, takže zvuk je mírnější, mnohým posluchačům příjemnější.

NÁSKOK NEPROMARNILI

Tomu, že se stala firma GZ Media největším výrobcem vinylových desek na světě, napomohlo částečně

i štěstí. V devadesátých letech, kdy začínaly svá slavná léta digitální nosiče, tedy CD, se zdálo, že výroba vinylů je u konce, a firmy se zbavovaly lisovacích strojů jako nepotřebného materiálu. Ve zdejšímu provozu se však likvidace strojů o něco opozdila, a když najednou zažily vinyls znovuzrození popularity, stroje byly na rozdíl od ostatních rychle upraveny a následně připraveny k použití. Šance zdejší majitelé dokonale využili, firma získala náskok a stala se v oboru „jedničkou“. Nyní už si stroje na lisování dokonce vyrábějí sami.

UMĚJÍ NEJEN VINYL

Šéf a většinový vlastník firmy Zdeněk Pelc v loděnickém závodě pracuje více než třicet let. Své nesporné úspěchy přičítá také kolektivu svých spolupracovníků, na které je patřičně hrdý. Patří k našim významným podnikatelům, v roce 2000 získal ocenění Český manažer, v roce 2015 se stal držitelem ceny Podnikatel roku. Pod jeho vedením firma proniká na stále

více zahraničních trhů, rozvíjí se i polygrafická výroba. Například obaly na skotskou whisky, mobilní telefony či francouzské parfémy vznikají právě v Loděnici. Firma je dobře známa také populárním hudebním skupinám, své desky si v GZ Media nechávají vyrábět mimo jiné i hvězdy světové pop-music, například kapely U2 či Rolling Stones, zpěvačky Lady Gaga nebo Madonna.

PLÁNY DO BUDOUČNA

V loděnické firmě dokáží ročně vyrobit více jak padesát milionů desek a to je úctyhodné číslo. Zisky v řádech stamilionů se částečně vracejí do investic, modernizace a rozšiřování výroby. Firma klade důraz i na vyhledávání odborníků v mnoha oborech – ať už jde o softwarové specialisty, chemiky, finančníky, tiskaře, prodejce a mnohé další. Začínali s pěti sty zaměstnanci, dnes jich mají více než tři tisíce po celém světě.

Eva Procházková

Foto: archiv firmy GZ Media

ELEKTRONICKÉ PŘEDPLATNÉ

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

► CELOROČNÍ

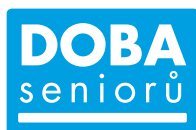
12 VYDÁNÍ
10 KČ / VYDÁNÍ
CENA CELKEM 120 KČ

► PŮLROČNÍ

6 VYDÁNÍ
13 KČ / VYDÁNÍ
CENA CELKEM 78 KČ

► JEDNOTLIVÁ

VYDÁNÍ
15 KČ / VYDÁNÍ



OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

Roční předplatné 276 Kč / Cena za kus jen 23 Kč

Objednávací ☐

Předplatné formou dárku ☐

složenku odeslat na adresu odesílatele objednávky

DOBU SENIORŮ objednávat od čísla (včetně) ☐

ZPŮSOB PLATBY

☐ složenkou

☐ SIPO: spojení č.

☐ fakturou: IČO/DIČ

☐ bank. převodem č.ú.

podpis:

jméno:

příjmení:

ulice:

číslo popisné:

město:

PSČ:

telefon:

e-mail:

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

S NOVOROČNÍM PŘEDSEVZETÍM K POHODĚ

Jaký asi pro nás bude nový rok, do kterého právě vstupujeme? Dáváme si všelijaká předsevzetí, přání, anebo se necháme překvapit bez větších očekávání? Do nového roku si tradičně přejeme především pevné zdraví, štěstí, spokojenost, radost ze života, klidné a radostné vztahy s blízkými i vzdálenými, s rodinou, přáteli...



Květnatou češtinu pro toto všechno právě dohání anglický výraz *wellbeing*, který u nás zdomácní, především proto, že je jednoslovný, a přitom tak mnohovýznamový. Co je vlastně míněno pod pojmem *wellbeing*? *Wellbeing* není jen o subjektivní spokojenosti, pocitu štěstí, materiálním dostatku nebo úspěšnosti. Je také o fyzickém a psychickém zdraví, o celkové kondici, o hlubších aspektech dobře prožitého života, celkově o životní pohodě.

Wellbeing je takovým koktejlem našeho nadšení pro to, co nás naplňuje a co máme možnost a chuť dělat každý den, naší potřeby navazovat a žít kvalitní vztahy, potřeby bezpečnosti našich financí, úrovně našeho duševního a fyzického zdraví včetně celkové fyzické kondice a naší sounáležitosti se sociálním prostředím, v němž se pohybujeme.

Je zajímavé vědět, že americká výzkumná a konzultační společnost Gallup se ve spolupráci s předními experty v oboru psychologie, sociologie či ekonomie věnuje problematice *wellbeingu* už téměř 80 let a na základě výzkumu lidí z více než 150 zemí světa vyhodnotila 5 statisticky

významných faktorů, podle kterých lze rozlišit životy lidí na ty dobře prožité a ty, které spíše přežíváme.

Součástí *wellbeingu* tak, jak je aktuálně vnímán, jsou především:

Smysluplnost: Potřebujeme v životě najít a dělat něco smysluplného, co nás naplňuje, a to nejlépe každý den. Nezáleží na tom, zda jde o práci, rodinu nebo naše koníčky, podstatné je, že nás to baví.

Vztahy: Kvalita našich vztahů je extrémně důležitá pro naše zdraví a celkovou životní pohodu. Každý den bychom měli strávit alespoň chvíli v interakci s druhými lidmi, abychom omezili stres a zvýšili naši životní pohodu.

Materiální zajištění: Vlastní ekonomickou situaci bychom měli mít pod kontrolou.

Zdraví: Celkové duševní i fyzické zdraví a množství energie umožňují každodenní plnění povinností. Díky fyzické aktivitě a zdravé stravě můžeme omezit únavu a být spokojenější.

Společnost: Naše sounáležitost a zapojení se do života v prostředí, ve kterém se pohybujeme, nám umožňuje potkávat se s lidmi se stejnými

zájmy a dává možnost vzájemné výměny zkušeností.

Výzkum přirozeně vyzdvihuje, že lidé s vyšším stupněm životní pohody jsou zdravější, produktivnější, odolnější vůči stresu a lépe čelí výzvám. Snáze se vypořádávají s přírodními katastrofami nebo společenskými krizemi, rychleji se vyrovnají s nenadálými událostmi.

Co z toho všeho je přínosné pro nás? Skutečnost, že každý člověk může sám ovlivňovat jednotlivé oblasti svého *wellbeingu* podle svých možností rozličnými způsoby – trávením času s rodinou, s přáteli, v zájmových aktivitách, v přírodě, ve sportu, na zahrádce, zkrátka při jakékoliv pro nás milé činnosti, ale také možnost volby obklopovat se lidmi s dobrou pozitivní energií. To všechno nám pomůže k životní rovnováze, která je tak důležitá pro naši celkovou spokojenost a pohodu, k tomu abychom mohli žít naplno a smysluplně. *Wellbeing* má mnoho podob v rovině rodinné, partnerské, pracovní, společenské. Možná proto svá vnučata překvapíte a budete „in“, když se jich zeptáte, jaký mají právě *wellbeing*.

Upřímně vám všem přeji šťastný osobní *wellbeing* pro všechny dny začínajícího roku, ať je to rok ve znamení zdraví a radosti.

PhDr. Marie Vlčková
psychologická a mentální koučka
Pražská poradna Rady seniorů ČR
Na telefonu 702 098 482 pro vás
v pondělí a středu od 8 do 12 hod.
ZDARMA

I v novém roce se budu těšit
na vaše ohlasy a náměty.
Neváhejte zavolat, neváhejte
napsat.

JAK JE TO S PLATBOU ZA LÉKY?

Mohu nějak ušetřit na doplatcích za léky? Dělá mi problém neustálé zdražování, nejen v lékárnách. Děkuji za odpověď.

S. H., Brno



V dnešní době, kdy se zdražuje všeho a všude, je správné, že přemýšlíte, kde máte možnost ušetřit. Právě na lécích ušetřit lze. Dokonce máme několik možností.

Nemusíte platit vysoké poplatky u léků na recept ani neustále navyšované ceny u volně prodejných léků či doplňků stravy.

JAK JE TO S LÉKY PŘEDEPSANÝMI LÉKAŘEM?

Lékař má seznam léků s jejich doplatky, požádejte ho, aby vám napsal lék bez doplatku se stejně účinnou látkou, jakou má lék s doplatkem.

Sice vám může poradit i lékárník a dát vám lék bez doplatku, ale lékař zná váš zdravotní stav a ví, které léky používáte.

PROČ JSOU NĚKTERÉ LÉKY DRAŽŠÍ NEŽ JINÉ?

Originální léky jsou dražší, protože je v nich zahrnuta částka např. za vývoj a testování. Pokud lékař nemá nějaký konkrétní důvod proč vám předepsat originál léku, není třeba platit drahý originál. Lékař vám může předepsat lék bez doplatku.

POZOR!!! Lékař může mít konkrétní důvod, proč právě vám je třeba předepsat originál léku. Může jít o to, že vzhledem k vašemu zdravotnímu stavu se obává předepsat jinou variantu léku. Potom je na místě, aby vám ho předepsal i za cenu, že se budete mu-

set smířit s doplatkem u tohoto léku.

PAMATUJTE!!! Vždy je žádoucí konzultovat s lékařem, zda právě u vás je výměna vhodná!

MÁTE PRÁVO ZNÁT MOŽNOSTI?

Ano máte! Především, jak již bylo uvedeno, máte právo vědět, zda lék, který vám **lékař** předepisuje, je hrazen vaší pojišťovnou a zda je zaměnitelný.

Ptejte se tedy, kolik budete dopláct a jaké jsou možnosti léků bez doplatku.

Taktéž tak můžete učinit **v lékárně**. Ptejte se tedy i zde na možnou levnější alternativu, **je to vaše právo**. Potřeba konzultace s lékařem platí i v tomto případě!

KDE NAJDU JINÉ MOŽNOSTI?

Náhradní léky najdete na stránkách SÚKL, zde najdete i **vyhledávač léků**. Doplatky na léky se v jednotlivých lékárnách liší. Zaměřte se tedy i na srovnání cen léků v jednotlivých lékárnách.

JAK JE TO S VOLNĚ PRODEJNÝMI LÉKY A DOPLŇKY STRAVY?

Někdy jdeme do lékárny pro léky bez předpisu. Musíme dát pozor na to, aby nám zde nenabízeli předražené léky či doplňky stravy! Nejlépe je do lékárny přicházet již s názvem léku či doplňku stravy, který jste si vybrali na internetu, nebo s ním již

máte zkušenosti a víte, že vám „zabírá“.

I při koupi léku se ptejte po levnější variantě. Též zde platí, že může existovat mnohem levnější varianta než lék denně několikrát reklamovaný! **Neváhejte se ptát! Při dnešních cenách není třeba platit cokoli navíc!**

DVĚ RADY JAKO BONUS:

1. Nezapomeňte na naše pomocníky – bylinky. I na těch se dá ušetřit. Nejlépe je kupovat bylinky sypané. Jednak jsou většinou kvalitnější než ty porcované. Když propočítáme množství drogy a cenu, zjistíme, že jich za stejné či menší peníze koupíme více. Ještě více to platí o bylinkách v kapslích. Vhodné je kupovat je ve specializovaných prodejnách, nikoliv v supermarketech. Pokud si je nasbíráme v přírodě, neutratíme ani korunu. Je dobré mít po ruce bylinky proti nachlazení, žaludečním problémům nebo prostě proti neduhům, o kterých víme, že nás trápí. Občas neuškodí ani očistná kúra, aby naše tělo bylo v pohodě. Jaro je ideální doba i na zvýšení imunity, stejně tak jako po opakovaných infekčních nemocech. Kopřiva i jiné léčivky udělají svoje.

2. Nezapomeňte na to, že máme možnosti, za něž neplatíme. I doma máme poklady pro naše tělo potřebné. Jako příklad lze uvést okurek (zvláště ten z kvašených okurek), může nám po zředění vodou přinést úlevu od křečí. Někteří na něho nedají dopustit při nachlazení či bolestech v krku. Obsahuje výživné látky, vitamíny, vápník atd. Také ovoce a zelenina pomohou na různé neduhy.

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

NOVÁ ZELENÁ ÚSPORÁM LIGHT PAMATUJE I NA SENIORY

Ministerstvo životního prostředí a Státní fond životního prostředí ČR ve spolupráci s Ministerstvem práce a sociálních věcí představily novinku – program s názvem Nová zelená úsporám Light. Ten nabízí finanční podporu pro seniory a domácnosti s nižšími příjmy a je určený na rychlé a účinné zateplení domů. Peníze dostanou žadatelé předem a důležité je, že k elektronické žádosti nebude potřeba žádné složité papírování.

nová

zelená

úsporám

light

„Pomoc nejzranitelnějším spoluobčanům v období energetické krize a extrémně vysokých cen energií je naší absolutní prioritou. Jsme si vědomi, že ne všichni mají dostatek finančních rezerv na nákladné stavební úpravy, proto jsme připravili podporu rychlých a snadných opatření, která jsou nenáročná na realizaci, mohou být provedena i svépomocí a přinesou okamžitou úsporu. Program NZÚ Light je významnou součástí kampaně Zkrotíme energie. Společně se zavedenými cenovými stropy a široce dostupným příspěvkem na bydlení pomůže zvládnout energetickou krizi i těm nejohroženějším,“ říká ministr životního prostředí Marian Jurečka v tiskové zprávě.

Nová zelená úsporám Light poskytuje finanční pomoc na snadno realizovatelné a jednoduché úpravy a také částečné renovace rodinných domů, a to až do výše 150 tisíc korun. Může jít například o zateplení fasády, střechy domu, stropů, podlah nebo například výměnu oken nebo vcho-

dových dveří. Právě tyto typy úprav mohou v současné době pomoci lidem k okamžitému snížení spotřeby energií na vytápění a tím jim i pomoci k finančním úsporám.

„Nová zelená úsporám Light tu bude pro ty, kteří nedosáhnou na dotace z Nové zelené úsporám, tedy pro domácnosti důchodců a pro rodiny, které pobírají příspěvek na bydlení,“ doplňuje ministr Jurečka. Je tedy určena těm domácnostem, v nichž všichni jejich členové pobírali starobní důchod, invalidní důchod třetího stupně nebo příspěvek na bydlení v období mezi 12. 9. 2022 a datem podání žádosti. Žadatel pochopitelně musí být majitelem, případně spolumajitelem domu, na němž hodlá úpravy realizovat.

Pro zájemce je také důležité, že nemusí mít žádné finanční rezervy, peníze mohou dokonce dostat ještě



před zahájením prací zálohově, tedy předem. Celková výše dotace může dosáhnout až 100 % přímých realizačních výdajů.

Nová zelená úsporám Light bude financována z Modernizačního fondu. V programu HOUSEnerg je vyčleněno zatím 1,5 miliardy na pilotní projekt pomoci pro domácnosti s nižšími příjmy. V první etapě se očekává podpora přibližně deseti tisíc domácností. Pokud bude zájem narůstat, je Ministerstvo životního prostředí připraveno prostředky navýšit.

V tomto případě navíc není třeba podávat projektovou dokumentaci ani energetické posouzení budov. Příjem žádostí začíná 9. ledna 2023, ale pracovat na úpravách můžete třeba již teď – podpořeny totiž budou úpravy provedené již od 12. září 2022. Další informace včetně elektronického podání žádosti najdete na internetových stránkách www.novazelenausporam.cz.

EXTRA INFO

POZOR NA DALŠÍ PŮJČKY

► V poslední době někteří senioři, kteří zažádali o dotace právě na úpravu domů v souvislosti s energetickou krizí, byli následně osloveni s nabídkou „výhodného“ úvěru pro případ, že by jim dotace nestačily, a oni by si tak mohli například zafinancovat fotovoltiku nebo třeba tepelné čerpadlo. Ovšem při zjištění podrobností o takovém úvěru nakonec zjistili, že pro ně již tak výhodný není. Doporučujeme být obezřetní a raději se v takových případech co nejdříve obrátit na akreditované poradny Rady seniorů ČR, případně na Institut prevence a řešení předlužení a situaci rychle řešit.

KTERÝ KRÉM NA RUCE JE NEJLEPŠÍ?

V zimním období se bez něho většina z nás vůbec neobejde. Jenže který je ten pravý? Krémů na ruce totiž existuje celá řada, navíc mají i různé účinky. Poradíme vám proto, jak se mezi nimi jednoduše orientovat a vybrat ten nejúčinnější právě pro váš typ pokožky.

Ruce jsou prakticky po celou zimu neustále vystavovány výkyvům teplot, nesvědčí jim hlavně nízké teploty a studený vítr. Protože je pokožka především na hřbetech rukou tenká a citlivá, rychle ztrácí vlhkost a při pobytu venku často rychle červená. Ani rukavice ji leckdy tak úplně dobře neochrání. A naopak doma v teple, při častějším mytí v teplé vodě se pak ještě více vysušuje a je náchylnější k podráždění. Proto pokožce na rukou uleví dobře zvolený krém. Ten může být například hydratační, vyživující nebo regenerační. Aby krém vaše očekávání skutečně splnil, je třeba ho na ruce aplikovat nejlépe průběžně po celou zimu.



HYDRATAČNÍ KRÉM

Hodí se na sušší pokožku. Mívá lehčí konzistenci a jeho výhodou je, že se do pokožky velmi rychle vstřebává, a nezanedává tak mastný film na rukou. Hodí se i k opakovanému použití během dne. Pokožku hydratuje, zvláčňuje a zjemňuje.

VYŽIVUJÍCÍ KRÉM

Je určený pro hodně suchou až hrubší kůži. Bývá hutnější a mastnější. Kůži hloubkově vyživuje a zvláčňuje pokožku.

REGENERAČNÍ KRÉM

Je ideální na vysušenou i popraskanou pokožku rukou, která je poškozená především vlivem častého mytí rukou v teplé vodě, kontaktem s čisticími prostředky, případně častějším používáním dezinfekce na ruce. Kůži na rukou dobře promašťuje a chrání i před další ztrátou vlhkosti. K dostání bývá i v podobě intenzivní noční regenerační péče o ruce.

Jana Pištěková

EXTRA INFO

TIPY PRO HEBKÉ RUCE

K vláčné a hebké pokožce vám dopomohou také další přípravky určené k péči o ruce. Mezi ně například patří:

- **Peeling na ruce** – setkat se můžete nejčastěji s krémovým nebo olejovým peelingem, nanášejí se na vlhké ruce. Obsahuje drobná zrníčka, která kůži masírují a odstraňují z ní suché šupinky. Zvláčňuje a zjemňuje pokožku rukou. Z pokožky se vždy musí opláchnout vlažnější vodou, doporučuje se pak ještě nanést hydratační krém na ruce.
- **Extra péče o ruce a nehty** – také nehty se v zimě vysušují, to poznáte podle jejich zvýšeného třepení a lámání. Proto je vhodné je ošetřovat krémy určenými k péči o ruce a nehty, například těmi s obsahem bambuckého másla. To dobře vyživuje pokožku a snadno se pro lepší výživu vmasíruje i do nehtů a nehtového lůžka.
- **Maska na ruce** – používá se k okamžité hydrataci a intenzivní výživě suché pokožky.
- **Krém proti pigmentovým skvrnám** – tento typ krémů je ideální pro zralou pokožku, u níž se pigmentové skvrny často objevují na hřbetech rukou. Krémy napomáhají již vzniklé pigmentové skvrny zesvětlovat, zlepšují pružnost suché pokožky, řada z nich obsahuje i SPF faktor, který pomáhá předcházet vzniku nových pigmentových skvrn.
- **Zimní krémy a balzámy na ruce** – jsou určené k péči o ruce při mrazech, ošetřují hodně vysušenou až poškozenou pokožku právě vlivem nízkých venkovních teplot. Zklidňují podrážděnou kůži, dodávají jí výživu, zvláčňují ji a chrání i před dalším poškozením. Jsou ideální hlavně pro ty, kteří si v chladném počasí zapomínají rukavice nebo je jejich pokožka na rukou velmi citlivá a jemná.

CVIČENÍ NA ŽIDLI PRO SENIORY

Pohyb prospívá v každém věku, ale když se přidají zdravotní obtíže, může to být s pohybem složitější. Ovšem s vyškoleným lektorem si můžete protáhnout tělo v klidu i doma. Pomůže vám se rozhýbat a také se udržet ve fyzické kondici.



Cvičení na židli je určeno především hůře se pohybujícím osobám, po úrazu či nemoci. Má celou řadu výhod. Většina cviků se provádí vsedě na židli, v některých případech, pokud to jinak nelze, může cvičení probíhat také na lůžku. Nejedná se rozhodně o žádné náročné silové cviky, ale především jde o cviky s lehkým protažením. „Pohyb, byť minimální a omezený, vždy přispívá k lepší psychické a fyzické kondici,“ uvádí cvičitelka Iva Hoffmannová ze Senior fitness, členské organizace Rady seniorů ČR.

CVIČENÍ SENIORŮ ČASTO INICIUJÍ JEJICH DĚTI

Lekce je vždy individuálně zaměřena na kompletní zdravotní stav klienta. Počáteční lekce jsou velmi pozvolné, protahovací, postupem času lze přidávat s ohledem na zdravotní stav seniora. Cílem je dopomoci tomu, aby se senior dokázal bez problémů pohybovat doma, případně také venku, podle svého aktuálního zdravotního stavu, a zůstal tak co nejdéle soběstačný. „Pokud dojde k situaci, že mají lidé problém s běžným pohybem po bytě, nastává složitá situace

pro celou rodinu. Aby se oslabený jedinec opět zvládl postarat sám o sebe, je nutné s ním začít individuálně cvičit a pracovat tak, aby získal zpět ztracenou sebedůvěru a zlepšila se mu i hybnost. Proto nás napadlo jít se cvičením přímo ke klientům do domácností,“ vysvětluje Iva Hoffmannová, která se cvičení na židli dlouhodobě věnuje, a ještě dodává: „Klienti nás kontaktují v různých situacích, často se na nás obracují děti, které chtějí pomoci zlepšit kondici svých rodičů. Může jít o situaci, kdy se pohyblivost a sebeobsluha zhoršila po úrazu, ale leckdy se senioři začínají méně pohybovat jen z důvodu věku a mají tendenci prosedět dlouhé hodiny u televize. Mnoha seniorům se navíc pohyblivost zhoršila v době covidu, kdy se báli chodit ven.“

ULEVÍ ZTUHLÝM KLOUBŮM

Většinu seniorů trápí především ztuhlé a bolestivé klouby a bez pohybu se tento problém dále stupňuje. S tím pak souvisí úbytek svalové hmoty, která se zároveň snižuje přirozeně se zvyšujícím se věkem. Proto je třeba o svaly pečovat, i ve vyšším

věku lze svalovou sílu udržovat. Další důležitou součástí cvičení je práce s dechem. Velké množství seniorů trápí dušnost a ta je následně omezuje také v pohybu. Cvičení na židli může i v tomto případě pomoci.

Lekce probíhá u seniora doma, známost domácího prostředí je pro něho v tomto případě velkou výhodou. Lektorka je speciálně vyškolená právě na cvičení se seniory. První lekce je ukázková a zdarma, často jsou na ní přítomni také rodinní příslušníci. Ideální je cvičit dvakrát týdně. Za klientem dochází stále stejná cvičitelka a to je velká výhoda, protože tak může lektorka individuálně reagovat a přizpůsobovat i cvičení momentálním možnostem a potřebám seniora.

Další informace o cvičení na židli najdete na internetových stránkách www.seniorfitnes.cz nebo www.rozchodbabicku.cz.

Přihlašovat se můžete přímo u lektorky Ivy Hoffmannové: email i.hoffmannova@seniorfitnes.cz, tel.: 602 558 135.

Karolina Fomenková

Foto archiv Senior fitness



ZMĚNY VÝPLATNÍCH TERMÍNŮ DŮCHODŮ V ROCE 2023

Stejně jako každý rok tak i v roce 2023 státní svátky mírně posunou termíny výplaty důchodů. Přelom roku a přidělení finančních prostředků pro výplatu důchodů v roce 2023 ovlivní posun lednových splatností bezhotovostní výplaty důchodů. V průběhu příštího roku se splatnost výplat posune celkem desetkrát.



Vánoční svátky roku 2022 mírně posunou termín výplaty starobních, invalidních a pozůstalostních (vdovských, vdoveckých a sirotčích) důchodů. Důchody, které mají být vyplaceny na Štědrý den, tedy v sobotu 24. 12. 2022, budou vyplaceny v pátek 23. 12. 2022.

ZMĚNY VÝPLATNÍCH TERMÍNŮ DŮCHODŮ POČÁTKEM LEDNA 2023

Klienti České správy sociálního zabezpečení, kteří dostávají výplatu důchodu bezhotovostně na své účty vždy 2. den v měsíci, budou mít lednovou výplatu připisanou na svých účtech dne 3. ledna 2023 (ve výjimečných případech až následující pracovní den, tj. dne 4. ledna 2023). Klienti, kteří dostávají důchody na účet vždy 4. a 6. den v měsíci, již obdrží lednovou splátku v řádném termínu.

Jde o mimořádné opatření související s tím, že finanční prostředky určené na výplaty důchodů v roce 2023 může ČSSZ čerpat až dnem 2. 1. 2023. V dalších měsících již bude ČSSZ zajišťovat výplatu důchodu běžným způsobem a klienti s výplatním termínem stanoveným na 2. den v měsíci budou mít nejspíše

tento den výplatu důchodu na svých osobních účtech.

Důchody vyplácí Česká správa sociálního zabezpečení buď bezhotovostním převodem na bankovní účet

klienta, nebo v hotovosti prostřednictvím České pošty na adresu jeho bydliště. Klient si volí způsob výplaty důchodu při podání žádosti o dávku důchodového pojištění s tím, že kdykoliv později může požádat prostřednictvím OSSZ o změnu.

Důchody se vyplácí vždy dopředu, a to v pravidelných měsíčních lhůtách. Výplatní termíny důchodů vyplácených ČSSZ jsou sudé dny od 2. do 24. dne v měsíci. ČSSZ zajišťuje výplaty důchodů také do zařízení sociálních služeb s celoročním pobytem, kam se důchody vyplácí 15. den v měsíci.

Oddělení komunikace ČSSZ

Změny výplatních termínů důchodů v roce 2023 pro všechny typy výplat

Ke změně výplatního termínu důchodu dojde kvůli svátkům v roce 2023 celkem desetkrát.

Důchody s výplatním termínem	Budou vyplaceny
2. ledna 2023	3. ledna 2023
6. dubna 2023	5. dubna 2023
8. dubna 2023	6. dubna 2023
10. dubna 2023	11. dubna 2023
8. května 2023	9. května 2023
6. července 2023	4. července 2023
16. listopadu 2023	15. listopadu 2023
18. listopadu 2023	16. listopadu 2023
22. prosince 2023	21. prosince 2023
24. prosince 2023	22. prosince 2023

SUDOKU

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

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

VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ

Správné řešení tajenky z prosincového vydání DS
...SNIŽUJÍ ODOLNOST ORGANISMU.

Na výhry se mohou těšit: Jiří Vévoda z Kladna, Miluše Felcmanová z Pardubic, Jarmila Katucká z Dolního Němčí, Pavel Včelák z Kladna a Elena Ryšavá z Hradce Králové

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 21) – Kateřina Čelechovská**
Dostane od sponzora rubriky vydavatelství Portál publikaci **Zvířata nejsou bez citu**

► **SOUTĚŽ LABETA**

Správná odpověď byla: **C) 10%**
Balíček produktů Labeta získávají: Dušan Brabec, Praha 4, Radka Hertíková, Dobruška, Jiří Chocholousek, Praha 12

► **SOUTĚŽ ZELENÁ ZEMĚ**

Správná odpověď byla: **B) Potravinový doplněk u léčby roztroušené sklerózy**

Konopný olej BIO 250 ml získávají: Zdenka Šponarová, Hradec Králové, Jiří Mika, Karlovy Vary, Ivana Sláviková, Zlín, Květa Žízalová, Třebechovice pod Orebem, Eva Šimonová, Velký Týnec

Tajenku a řešení sudoku z dnešního čísla pošlete na adresu či mail redakce do 15. ledna 2023. Pokud chcete soutěžit o výhru, nezapomeňte napsat korespondenční adresu, kam ji můžeme poslat, a ideálně i telefonní číslo.



SNÍH

Co je sníh?

Malá ledová vločička,
padá na nás z nebička.
Je darem zimního období,
kdy jsou Vánoce,
zdobíme stromček, balíme krásný dáreček.
Hřebenům hor dává bílé čepice,
zdobí stromy i domečky,
čisté jsou jen cestičky.
Horalové mají přání, mnoho sněhu na svahu,
příroda dostane od nich pochvalu.
Vleky a lanovky začnou mít pohyb,
plní účast lyžařů, o tom není pochyb.
Mráz i vločky jsou kamarádi,
okna i celou přírodu krásně zdobí.
Sněhulák je symbol dětské radosti,
stavíme ho i v dospělosti.
Z mrkvičky má krásný nos, oči z uhlíku,
čepice je ze starého rendlíku.
Celou zimu se na nás směje,
nesmí stát, kde slunce hřeje!
Sportování na sněhu je pro děti i dospělé,
moc, moc zdravé.
Přáním, ať padá každou zimu,
i když máme všichni rýmu.
Bílá krása přírody dá nás do pohody.
Na jaře sníh taje, máme plno vodičky,
také mokré botičky.
U potoků začíná květena,
na polích osivo se zelená.

Jana Procházková

VTIP



	ZNAČKA KOSME- TIKY	1	USMRITIT KAMENY	VOJENSKÁ ZBRANĚ								M	VZDÁT SE	HRÁT DUHOVÝMI BARVAMI JAKO OPÁL	MÍSTNOST V DOMĚ
TEXTILNÍ LÁTKA												KULOVITÁ BAKTÉRIE			
DRUH PEČIVA												FILIPÍN- SKÁ SOPKA			
JINAK												PRÁCE A MZDY zkr.			
JMÉNO angl.												MEZINÁR. ORGANIZ. PRÁCE angl. zkr.			
M	VÉZT SE NĚMEC											OZNAČENÍ DÁLKOVÉ PŘEPRAVY			
USUŠENÁ TRÁVA					Muž je tak starý, jak se cítí.							VELMOC LYŽAŘSKÁ VĚTROVKA			
ČÁST MOLEKULY					CUPITATI expr.	M	BEZ OBUVI	TURECKÝ DŮSTOJNÍK	ŘÍMSKÝ 51	POBÍDKA					MĚSTO V ČADU
OBRATLO- VEC						HLÍNA NA KOŘENECH HL. MĚSTO PERU				NAŠE TV STANICE PLUHEM ZAHRNOUT					
M	SEPSAT POHÁR něm.														
CITOSL. TIŠENÍ					ITALSKÉ MĚSTO ÚMRTNOST					MONGOLŠTÍ PASTEVCÍ BAJ.-AMUR. MAGIST. zkr.					
OTEC kniž.					BEZHRBÝ VELBLOUD ČÁST JEŘÁBU				LOD angl. TAJUPL- NOST					TĚHO- TENSTVÍ	JSOUČNO
DRUH ŽELVY								CIZÍ MUŽ. JMÉNO MIHOT sloven.						ZNAČKA GERMANIA AUTOR DI- VADEL. HER	
MONGOL- ŠTÍ PAS- TEVCÍ						LALOŠKA CITOSL. ROZPAKŮ							KUS TRÁVNÍKU INIC. SKLAD. DVOŘÁKA		
BUDDHIS- TICKÝ DUCHOVNÍ					HAL. MISTR. SVĚTA zkr. ZNAČKA AKTINIA					OPĚRNÁ ZED' ARM. SPORT. VÝBOR zkr.					
M	ASIJSKÝ MEDVÍDEK	OBYVATEL ELAMU PĚNA DO KOUPELE									ZÁSTUP HÁZET HNŮJ				AROMA- TICKÝ NÁPOJ
JINOCH kniž.						SEDMÁ VELMOC KTERÝ							CITOSL. ÚDERU DRUH OŘECHŮ		
BÝVALÉ OZNAČENÍ ČEPELEK					2 POVRCHOVÝ DŮL										
ZÁPOR					ŽENSKÉ JMÉNO INIC. KRÁŠ- NOHORSKÉ					TŘETÍ PÁD jaz. DĚTSKÝ POZDRAV					
PODLE kniž.						OSOBNÍ ZÁJMENO				ROVNOST					
RÝNSKÝ ČLUN						NAŠE ŘEKA				NAPADENÍ řídč.					NAME, APO ILO, BOAT AAK, ATI

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 RUDOLFA KŘEŠŤANA

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 to bude úryvek z fejetonu „Úděl“ spisovatele, novináře a redaktora Rudolfa Křesťana (narozen 1943), z jeho souborného díla 100 úsměvných fejetonů z knihy Podkovaná blecha (Praha 2002), v níž spolu s autorem nahlédneme do jeho vidění pestrého světa lidských osudů a příběhů – tak milé počtení!

Marie Vlčková

„Někteří naši závidí ropným magnátům, šejkům a sultánům jejich rozlehlá sídla. Já ne. Naopak – lituji je, protože nerad uklízím.

Úplně největší soucit jsem před lety pocítil k brunejskému sultánovi, když byla dokončena jeho rezidence v Bandar Seri Begawaru. Za 400 milionů dolarů tam vzniklo sídlo se 1788 místnostmi. Tolik místností bych nevyluxoval ani za celou sobotu a neděli.

Při takovém počtu pokojů musí být utrpením, když člověk chce něco říci manželce a ona ho neslyší. Už v našem třípokojovém bytě dochází někdy k dorozumívacím potížím při konverzaci z koupelny do obývacího pokoje. Není pak divu, že se v Bruneji pěstuje polygamie. V tak rozlehlém paláci to představuje jedinou naději, že aspoň některá z manželek bude na doslech.

Svízelná situace musí nastat i v okamžiku, kdy člověk pocítí průvan a vy-

řkne obligátní větu: „Tady někde je otevřené okno!“ Jenže – kde tady? Lítáte po baráku a kontrolujete stovky a stovky oken. Notabene v průvanu, takže je tu riziko nachlazení.

V takové rezidenci je určitě také spousta skříní. Logicky vzniká starost o uložení šatstva, aby se do něj nedali moli. Pán domu se tak musí starat nejen o naftu, ale i o naftalín.

Přímo děsivá situace musí nastat, když si člověk někam odloží brýle a neví kam. To aby si nohy uběhal. Když své brýle konečně najde, může se stát, že už mu budou k ničemu, protože se mu mezitím změnil počet dioptrií.

Za šílenou akci v takovém domě pokládám i malování pokojů. Aby si na to chudák sultán vybral celou dovolenou!

Umím si představit, že při takovém údělu je pak večer člověk uta-

haný a s chutí si odpočine při nějaké humoristické četbě. Třeba při tamním románu „Osudy dobrého vojáka šejka“.

Povzbudivý může být také odskok pro lahvinku z ropotěky. Nebo si lze pustit hudbu od nějakého tamního skladatele – například „Otvírání vrtů“. Při náladách vlasteneckých se lze také zaposlouchat do veršů hymny, ve které se zpívá, že ropa hučí po lučinách.

Pak je tu ještě povinnost přečíst dětem před spaním pohádku o ropovodníkovi Česílkovi.

A příští ráno zase začne všechno znovu.

Úplně slyším, jak některá z manželek volá, že na toaletě došel papír a že je třeba jej doplnit. Pán domu má tím pádem celé odpoledne v trapu. S ruličkou v podpaží musí najít tu příslušnou místnostku, kterých je v rezidenci 257.“

PODĚKOVÁNÍ MGR. ALENĚ DUCHÁČOVÉ

Na tomto místě bychom rádi velmi poděkovali za redakci časopisu Doba seniorů naší dlouholeté kolegyni, jazykové korektorce paní Mgr. Aleně Ducháčové za její spolupráci při výrobě časopisu. Bylo na ni vždy spolehnouti, texty četla pečlivě, v případě nejasností vždy ochotně vysvětlila, poradila. Oceňujeme její vynikající znalost českého jazyka. Přejeme paní Ducháčové pevné zdraví, štěstí a rodinnou pohodu do dalších let.

Redakce časopisu Doba seniorů

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 pozůstalosti, závěti, poradíme vám ale třeba i při řešení občanskoprávních sporů, na telefonu je vám k dispozici také psycholog.



ČASOPIS DOBA SENIORŮ PODPORUJE NADACE ČEZ

DALŠÍ ČÍSLO
DS VYCHÁZÍ
27. LEDNA

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:

Křížovnická 99/4, 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: 9–14 hod. objednaní – 602 718 744

Úterý: 8–12 hod. online,

15–17 hod. objednaní – 702 119 567

Středa: 9–14 hod. objednaní – 602 718 744

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:

Jeremenkova 54/3, Olomouc, kancelář poradny + KRS v přízemí;

Telefon: 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 jen objednaní

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

OSTRAVA

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

Telefon: 596 104 222

E-mail: poradna.ostava@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 A STŘEDOČESKÝ KRAJ:

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 společně, které výhry dodávají a rozesílají. Jiné údaje o čtenářích nevidujeme ani je, s výjimkou popsaných situací, neposkytujeme. Pokud spolu s odpověďmi na současně otázky, křížovky či sudoku své údaje zašlete, vyjadřujete tím souhlas s jejich poskytnutím a s tím, že s nimi bude naloženo podle výše popsaného postupu.

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

ROZCHOD BABIČKU ČI DĚDEČKA

Individuální
cvičení na židli /
lůžku pro Vaše
blízké v pohodlí
jejich domova

- zlepšíme pohyblivost kloubů
- protáhneme a posílíme svaly
- zlepšíme rovnováhu
- ozdravíme psychickou kondici



Objednejte si lektora

www.rozchodbabicku.cz/objednavka-lektora/

Kontakt:

Iva Hoffmannová

602 558 135

i.hoffmannova@seniorfitness.cz



[youtube/_kQK56ljkq4](https://youtube.com/_kQK56ljkq4)

Podrobnosti na:

www.rozchodbabicku.cz