

DOBA seniorů

Č. 02 / XIX. ROČNÍK ÚNOR 2023 25 Kč

Cena v předplatném 23 Kč

05

DS AKTUÁLNĚ

Kdy máte nárok
na příspěvek
na bydlení

12

DS ZAJÍMAVOST

Malá pivní
encyklopedie

22

PSYCHOLOGICKÁ PORADNA

V mládí ženy
milujeme,
ve stáří jim
rozumíme?

16

ROZHOVOR MĚSÍCE

PROFESOR JOZEF ROSINA

„S ÚSMĚVEM JE ŽIVOT BAREVNĚJŠÍ“



03

SENIOR MĚSÍCE

Jaroslav Knapěk: S píšťalkou na hřišti stále boduje

VÁŽENÍ A MILÍ SENIOŘI,

v aktuálním vydání Doby seniorů si můžete přečíst, jak je to s příspěvkem na bydlení a žádostí o něj. Vyzveme vás k pohybu v rámci Národního týdne trénování paměti. I letos se můžete těšit na akci Chodíme pro mozek a pro radost, jejíž součástí je letitá akce členské organizace Právě Teď! Pochod pro mozek. Jakoukoli pohybovou aktivitu v týdnu od 13. do 19. března, z níž pořídíte fotky, můžete přihlásit do soutěže o ceny. Pokud se chcete přidat k Pochodu pro mozek a máte to daleko do pražské Stromovky, uspořádejte si ho ve svém okolí a dejte o tom vědět prostřednictvím speciální webové stránky. Více informací najdete na straně 4.

V článku Malá pivní encyklopedie se dozvíte hned několik zajímavostí o pivu – jaké jsou jeho druhy, jak se vyrábí, a třeba i to, jak je to s obsahem alkoholu.

O rozhovor do únorového čísla jsme tentokrát požádali děkana Fakulty biomedicínského inženýrství Českého vysokého učení technického, profesora Jozefa Rosinu, který nám povyprávěl nejen spoustu zajímavostí o svém oboru, ale i tom, jaký má vztah se svými vnoučaty. Tradiční seriál DS je tentokrát věnovaný bývalému vynikajícímu hokejisti a úspěšnému trenérovi Ivanu Hlinkovi.

Samozřejmě, že i v tomto čísle jsou pro vás připraveny poradny, a to psychologická a právní. Jako obvykle nechybí ani soutěže o ceny v podobě křížovky a sudoku.

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

Jana Pištěková

OBSAH

03 SENIOR MĚSÍCE

03 S písťalkou na hřišti stále boduje

04 AKTIVITY RS ČR

04 A je to tady! Chodíme pro mozek a pro radost 2023

05 DS AKTUÁLNĚ

05 Kdy máte nárok na příspěvek na bydlení

06 Z RS ČR

06 Jak pomáhají bezplatné poradny Rady seniorů
08 Představujeme nové členy Kolegia Rady seniorů
09 Vandrování s Krajskou radou seniorů Olomouckého kraje

24 DS PŘEDPLATNÉ

31 ADRESÁŘ BEZPLATNÝCH PORADEN RS ČR

10 ZE ŽIVOTA KRAJŮ

10 Společenské posezení v Mikulově
10 Křížovkářská liga má své vítěze
10 Senioři Středočeského kraje na plavbě s europoslankyní
11 Tradiční výstup na Svatý kopeček
11 Seniorské sportování v Ostravě
11 Super děda je z Vlachova Březí

12 DS ZAJÍMAVOST

12 Malá pivní encyklopedie

14 TIP NA VÝLET

14 Jordánsko: Království dvou moří a růžové pouště pro zdraví i poznávání

ROZHOVOR MĚSÍCE



strana 16

16 ROZHOVOR MĚSÍCE

16 Profesor Jozef Rosina

20 SERIÁL DS – 72. DÍL

20 Říkalo se mu Šéf

22 BEZ ČEKÁRNY

22 Psychologická poradna
23 Právní poradna
25 Kosmetika
26 Zdraví

27 DS RECEPTY

27 Domácí těstoviny s vůní moře

SOUTĚŽE A ZÁBAVA

28 Sudoku
28 Vtipy
29 Křížovka

30 LITERÁRNÍ OKÉNKO

30 Sloupek Istvána Őrkényho

S PÍŠŤALKOU NA HŘIŠTI STÁLE BODUJE

Patří jednoznačně k nejstarším aktivním fotbalovým rozhodčím u nás. Jaroslav Knapěk, který letos v květnu oslaví své devětasmdesáté narozeniny, se již nyní těší na další fotbalovou sezonu. Jak jinak než s píšťalkou v ruce.



Jaroslav Knapěk je člověkem, který rozhodně neumí odpočívat, a nuda nemá v jeho životě místo. Právem proto patří k těm velmi aktivním členům Městské organizace seniorů v Dobrušce ve východních Čechách.

Narodil se v květnu roku 1944 a své dětství si užíval nejdříve v Bělově, potom několik let v Horním Benešově a později se společně se svými rodiči a dvěma mladšími bratry odstěhoval do Ostravy - Poruby.

Jednoho dne ho ale povinná základní vojenská služba dovedla ze severní Moravy až do Orlických hor, kde se poznal se svojí životní láskou, slečnou Vlastičkou. Vzájemná náklonnost jim vydržela a později si ji vzal

za manželku. Jejich šťastné manželství již trvá krásných pětapadesát let.

Společně vychovali tři dcery a dnes se radují ze tří vnuků, tří vnuček a již pět měsíců také z pravnučky Emičky.

A i když rodina vždy byla a stále je u něho na prvním místě, sport patří k tomu, bez čeho si Jaroslav Knapěk neumí svůj život představit. Sportu se věnoval již od svého mládí a zůstal mu věrný až do současnosti.

Nejdůležitějším sportem je pro něho jednoznačně fotbal. A to nejen proto, že se kopané věnují také jeho dva vnuci, z čehož má samozřejmě velkou radost. Celý svůj život zůstává navíc věrným fanouškem klubu FC Baník Ostrava. Sportovcem zůstal

až do současnosti. Ani v době, kdy se nehrají žádné fotbalové soutěže, nezahálí, nelenoší, ale svoji kondici si pečlivě udržuje, nejčastěji jízdou na kole.

Již od roku 1980 běhá po hřištích jako uznávaný rozhodčí a může se pyšnit také tím, že patří do pětice nejstarších aktivních rozhodčích v naší republice. A pravdou je, že ho to s píšťalkou na hřišti stále moc baví a s mladšími dokáže udržet tempo.

Před několika lety si stanovil za svůj cíl, že bude pískat fotbalové zápasy až do svých osmdesáti let. Pokud byste ho viděli, s jakou radostí si užívá své chvíle mezi hráči, jak je na fotbalovém hřišti spokojený, určitě byste si v tu chvíli řekli, že tou osmdesátkou jeho kariéra rozhodčího zdaleka neskončí, ale že po lajně bude běhat s píšťalkou v ruce ještě o nějaký ten rok navíc.

Fotbalových zážitků, a to nejen s píšťalkou, má Jaroslav Knapěk nespočet, ale jaký je pro něho ten skutečně největší? Když mohl před lety pískat zápas, v němž hrál Real Top Praha, který byl poskládaný z hráčů naší fotbalové reprezentace.

Ale ještě jedno jeho velké přání zůstává nesplněno – moci jednou pískat zápas, kde si zahrají hráči staré gardy jeho milovaného ostravského „Baníčku“.

Pro Jaroslava Knapka byla a stále je v životě důležitá především upřímnost, férovost a spravedlnost, tedy ty vlastnosti, které začínají být v dnešní době tak trochu vzácností, a my všichni, kteří ho známe a máme ho rádi, mu přejeme, ať ho ještě dlouhá léta neopouští ten jeho elán docela obyčejného, ale šťastného života.

Takže, Jardo, drž se!

Renata Moravcová

Foto archiv Jaroslava Knapka

A JE TO TADY! CHODÍME PRO MOZEK A PRO RADOST 2023

V březnu bude opět probíhat Národní týden trénování paměti a po loňských ohlasech se Rada seniorů i letos připojí aktivizačním programem Chodíme pro mozek a radost. Připojte se k nám a hýbejte se! Zvláště pak v týdnu od 13. do 19. března.



S tímto programem přišla pražská členská organizace Právě Ted!, která ho pod názvem Pochod pro mozek pořádá již několik let v metropoli a chtěla oslovit i další organizace a kraje. Iniciativy se chopila místopředsdkyně Rady seniorů Milena Hesová, která obtelefonovala předsedy Krajských rad. Týden spojený s pamětí tak byl i ve znamení pohybu, neb mozek je sval, a tak potřebuje nejen trénink, ale i pohyb. Protože to, jak mozek funguje, souvisí s fyzickou a mentální kondicí a zdravotním stavem. Nakonec se zapojilo šest krajů, jednotlivci i kolektivní posílali snímky z nejrůznějších aktivit, počínaje procházkami a výlety a konče jógy či hodinami tance.

KAŽDÁ FYZICKÁ AKTIVITA SE POČÍTÁ

Nášim společným cílem je zapojit co největší počet seniorů i organizací do aktivního pohybu a je úplně jedno, jakému druhu dáváte přednost. Právě Ted! vybralo pochod, protože chůze je nejprůroznější, nejvhodnější, nejjednodušší i nejlevnější. Ale fantazii se meze nekladou! Stejně tak neděláme rozdíly ve věku účastníků, pokud se přidají i mladší ročníky, budeme rádi, že jsme se stali jejich inspirací.

Součástí týdne je fotosoutěž, do níž se mohou přihlásit jednotlivci, spolky, kluby či skupiny ze všech krajů České republiky, kteří v týdnu od 13. března do 19. března 2023 uspořádají a zároveň se zúčastní jakékoliv pohybové aktivity – může to být procházka, pochod, tanec, plavání, cvičení, bowling, lyžování, běh na lyžích. Zkrátka počítá se jakákoli fyzická aktivita v uvedeném časovém období. Tuto soutěž si vzala na svá bedra opět místopředsdkyně Milena Hesová a Krajská rada seniorů Olomouckého kraje. Podmínkou pro registraci do soutěže je zaslání jedné fotografie z vaší pohybové aktivity, kterou jste v daném týdnu uskutečnili, a chybět nemohou samozřejmě ani další údaje - celé jméno, adresa, ideálně také název spolku či organizace, datum akce, název uskutečněné aktivity. Na vaše snímky čekáme od 13. do 19. března 2023. Pokud jste z Olomouckého kraje, snímky zasílejte na e-mail info@krsol.cz, pokud z ostatních krajů, posílejte fotky svým krajským radám – kontakty na ně najdete na www.rscr.cz/krajske-rady, případně na mail rscr@rscr.cz nebo dobaseniou@rscr.cz.

Vítězové budou vyhodnoceni a mohou se těšit na zajímavé ceny.

VRCHOL TÝDNE – PÁTEČNÍ POCHOD

Pátek 17. března se ponese ve znamení tradičního pochodu. V Praze startuje Pochod pro mozek od 14 hodin ve Stromovce. Sraz účastníků je u budovy Planetária. Pokud se do Prahy nedostanete, zapojte se na dálku, vydejte se kdykoliv během zmíněného týdne na vlastní pochod po své oblíbené trase! A dejte nám o něm vědět. Registrovat se můžete na www.pochodpromozek.cz do 10. března.

Foto archiv

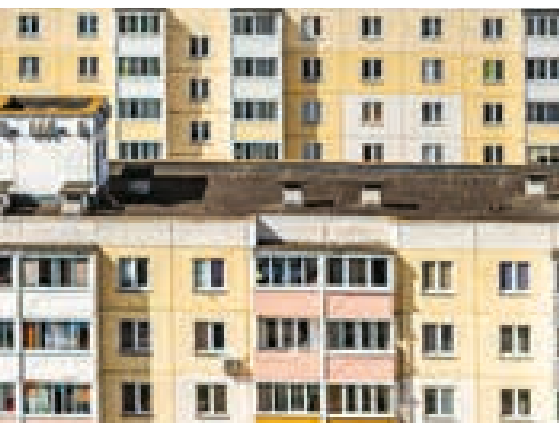


EXTRA INFO

► Pochod má ukázat, že právě chůze je pro člověka v každém věku přirozeným pohybem, dostupnou možností, jak si udržet fyzickou kondici, zlepšit svůj zdravotní stav, a zároveň že právě chůze, ale vlastně celá fyzická kondice velmi úzce souvisí s fungováním mozku a pamětí. A právě proto je pohyb i v seniorském věku tak důležitý. Navíc jeho dalším benefitem je pobyt na čerstvém vzduchu, který je pro organismus též velmi prospěšný.

KDY MÁTE NÁROK NA PŘÍSPĚVEK NA BYDLENÍ

Příspěvek na bydlení je v poslední době často skloňován v souvislosti se vzrůstajícími cenami, a to nejen za energie. Právě v bezplatných akreditovaných poradnách Rady seniorů ČR odborníci poradí, jak o příspěvek správně zažádat.



Příspěvek na bydlení je určen pro domácnosti, které vydávají na bydlení více než 30 % svých příjmů. Nově to bude platit i pro obyvatele Prahy, u nichž byla dosud hranice 35 %. Příspěvek na bydlení je nárokový a žadatelé nepodléhají majetkovému testu. Podle odborných odhadů a průzkumů splňuje podmínky pro přiznání příspěvku 24 % domácností v České republice, žádost dosud podalo jen něco málo přes 4 %. Neumím si ale představit situaci, když by se počet žadatelů výrazně zvýšil. Jak by pracoviště Úřadu práce takovou situaci zvládala? Již nyní bývají v některých krajích příspěvky zasílány opožděně, zejména ve větších městech dokonce ani nestačí včas žádosti vyřizovat.

Došlo navíc ke změně normativních nákladů na bydlení, to pomůže zvýšením příspěvku především lidem z menších domácností, jako jsou senioři nebo samoživitelky, a též se změna dotkne menších měst a obcí. Zvyšují se i normativní náklady u domácností, které topí pevnými palivy. To se týká zejména domácností s vlastním rodinným domem. Průměrná výše příspěvku se pohybuje kolem 4000 Kč měsíčně a od letošního roku se nemusí dokládat příjmy a náklady na bydlení za čtvrté čtvrtletí roku 2022, pokud žadatelům

nevzrostly náklady na bydlení nebo poklesly příjmy. Výše příspěvku se po úpravách může pohybovat i v řádech tisíců korun, ve velkých městech u osamělých seniorů s důchodem kolem 16 000 Kč může činit příspěvek až 10 000 Kč měsíčně. Úprava normativů je sice správná, stále však zejména ve velkých městech přetrvává plošný systém nákladů. Přitom je zřejmé, že například v Praze je velký rozdíl v nákladech mezi okrajovými částmi města a lukrativními lokalitami především v centru.

PRO LEPŠÍ PŘEHLEDNOST PŘINÁŠÍME KONKRÉTNÍ PŘÍPADY VÝPOČTU:

Seniorka z Prahy:

Starobní důchod ve výši 17 000 Kč, náklady na malý nájemní byt 13 000 Kč. Nárok na příspěvek je ve výši 7 900 Kč.

Samoživitelka se synem (12 let) z Jablonce nad Nisou:

Měsíční příjem 14 795 Kč, přírůstek na dítě 1470 Kč, náklady na bydlení v nájemním bytě 16 500 Kč. Nárok na příspěvek na bydlení je ve výši 10 258 Kč.

V bezplatných akreditovaných poradnách Rady seniorů ČR vám také zodpoví i dotazy týkající se například bytové tematiky. Zde je jeden z nich:

Bydlím 30 let v nájmu v bytě, jehož vybavení jako kuchyňská linka, dřeň, sporák a vestavěné skříně v chodbě je staré několik desetiletí. Za toto vybavení mám na evidenčním listu bytu uvedenou částku, která je mi přičítána ke smluvnímu nájemnému. Slyšel jsem, že vyhláška, která se vybavením bytu zabývá, je již dávno zrušena. Domnívám se tedy, že bych za vybavení bytu neměl pronajíma-

teli platit. Ještě podotýkám, že se o vybavení řádně starám. Jaký je váš názor?

Odpověď: Pronajímatel už nesmí po nájemci požadovat takzvanou zálohu, pravidelný poplatek či nájemné za vybavení bytu. Občanský zákoník s účinností od 1. 1. 2014 změnil a upravil práva a povinnosti pronajímatele a nájemce jinak, než tomu bylo před tímto datem podle dřívějších předpisů. Nelze tedy již osm let nutit nájemce, aby kromě plateb nájemného a záloh za služby spojené s užíváním bytu hradil pronajímateli například příspěvek do fondu oprav, příspěvek na správu domu či pojištění domu, příspěvek na stavební úpravy domu či bytu, aby se finančně podílel na odstraňování závad na domě. K těmto platbám, které již nemůže pronajímatel po nájemci požadovat, patří i poplatek či nájemné za vybavení bytu. Byt lze pronajmout s vybavením nebo bez něj, tuto skutečnost by měl pronajímatel zohlednit ve výši nájemného. Za byt vybavený například kuchyňskou linkou, sporákem, myčkou, pračkou, chladničkou, nábytkem apod. bude nájemce vždy hradit vyšší nájemné než za byt nevybavený, do kterého si bude všechno pořizovat na vlastní náklady. Někteří pronajímatelé v rozporu s tímto ustanovením stále předepisují nájemcům jako další platbu spojenou s užíváním bytu právě nájemné za vybavení bytu. Pokud nájemci pobírají příspěvek na bydlení, úřady práce tyto poplatky nájemcům nemohou uznat a do nákladů na příspěvek na bydlení se nezapočítávají. I s ohledem na stáří vybavení bytu oslovte pronajímatele a dohodněte se na tom, že je třeba tuto platbu v evidenčním listu upravit na nulovou hodnotu.

Milan Taraba

JAK POMÁHAJÍ BEZPLATNÉ PORADNY RADY SENIORŮ

V posledním roce výrazně vzrostl počet seniorů, kteří vyhledávají pomoc v akreditovaných poradnách Rady seniorů. Je jich osm, ale mají celostátní působnost, což znamená, že se na ně mohou obrátit senioři ze všech koutů republiky. K dispozici jsou maily i telefony včetně mobilních, na nichž jsou poradci k zastížení během svých úředních hodin. A pokud je třeba osobní schůzka a senior se nemohl do poradny dostavit, může se s poradci dohodnout na schůzce u sebe.



Jak to konkrétně v poradnách chodí a co zaměstnanci nejčastěji řeší, o tom se v pořadu Českého rozhlasu Olomouc podělila předsedkyně Krajské rady seniorů Olomouckého kraje a zároveň vedoucí poradny v Olomouci a Konicích Milena Hesová. Spolu s ní pozvání přijala i jedna ze zaměstnankyň – poradkyně Miroslava Lattenbergová.

JAKOU POMOC PORADNY NABÍZEJÍ

Jak obě dámy v rozhovoru uvedly, jsou pro seniory nejen poradci, ale také průvodci tíživou situací klientů. Poradny nabízejí právní, finanční, sociální poradenství a pomoc, řeší i problémy ze sociálně zdravotní oblasti. Jsou určeny osobám starším 65 let, pro které jsou zcela zdarma. Na rozdíl od mnoha jiných poskytovatelů se v těchto poradnách na čas nehledí. S tím souhlasí

i Milena Hesová, která uvedla: „Věnujeme lidem tolik času, kolik potřebují.“

Jak to v takové poradně funguje, popsala Miroslava Lattenbergová: „Při první návštěvě nejprve zjistíme, co seniory trápí, a probereme s nimi to základní. Pak je požádáme, aby dohledali nezbytné informace, pokud si přejí, tak jim seznam napíšeme a domluvíme si další schůzku. To je nutné právě proto, aby senioři na poradce nečekali, nebyli nervózní a byli si jisti, že na ně má pracovník poradny dostatek času. V praxi většinou pokračujeme za týden, to je tak optimální doba, kdy klient dal dohromady potřebné doklady a v poradně je volný termín,“ vysvětlila pro Český rozhlas Olomouc a zároveň ještě dodala, že je to práce postupná, kterou rozhodně nelze uspěchat. To, že poskytnou jednu radu, neznamená konec. Klien-

ti mají další dotazy nebo se ptají, zda neexistují jiná řešení. „Často se tedy setkáváme vícekrát, vysvětlujeme klady i zápory jednotlivých řešení, která na základě požadavků a specifikací seniorům předkládáme. Z nich si dotyčný může vybrat takové, které mu vyhovuje nejvíce,“ popsala s dovětkem, že snahou je vyjít seniorům maximálně vstříc, maximálně jim pomoci.

MÁ TO SMYSL

Akreditované poradny Rady seniorů dokáží zprostředkovat i finanční pomoc seniorům, kteří se ocitli v tíživé situaci a vyčerpali možnosti pomoci státu nebo na ni nemohou čekat. Poradci, stejně jako v ostatních případech, zjistí, jak se člověk do svízelné situace dostal a zda se snažil ji řešit. Někdy samozřejmě mají přehled o tom, že klient neuspěl se žádostmi o dávky. Poradce popíše případ a napíše doporučení na uvolnění financí. Pak požádá seniora o možnost předat jeho údaje Institutu předlužení, který na základě těchto dat pak zasílá požadovanou částku. „Taková pomoc se uplatňuje zejména tehdy, když lidem chybí finanční prostředky na doplatky za energii. Institut pak posílá peníze rovnou energetické společnosti,“ doplňuje Milena Hesová.

Jak uvedený příklad z olomoucké poradny dokládá, rozhodně má pro seniory smysl se na akreditované poradce Rady seniorů ČR se svými dotazy obracet.

Foto David Jahoda, Český rozhlas



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



PŘEDSTAVUJEME NOVÉ ČLENY KOLEGIA RADY SENIORŮ

Kolegium Rady seniorů České republiky zaznamenalo v poslední době důležité změny – obměnilo totiž své řady a přijalo do nich hned tři nové členy, kteří se okamžitě pustili do práce. Jsou jimi nová předsedkyně Sdružení křesťanských seniorů Mgr. Nina Nováková, nově zvolený předseda Krajské rady seniorů Královéhradeckého kraje Ing. Mgr. Petr Tojnar a také Jana Ouředníčková, prezidentka spolku Seniori ČR, členské organizace Rady seniorů.

A právě všem třem novým členům jsme se rozhodli na téma jejich práce v Kolegiu Rady seniorů ČR položit tři otázky a tímto vám je i představit:

1. S jakými představami se přicházíte zapojit do Kolegia Rady seniorů ČR?

2. Jaká bude podle vás vaše úloha v Radě seniorů?

3. S jakou novou ideou do Rady seniorů přicházíte, kam byste chtěli Radu seniorů posunout?



**NINA NOVÁKOVÁ,
PŘEDSEDKYNĚ SDRUŽENÍ
KŘESŤANSKÝCH SENIORŮ**

1. Zatím mám za sebou jedno setkání Kolegia RSČR a upřímně říkám, že mi otevřenost jednání byla velmi sympatická. Celkovou atmosféru významně a pozitivně ovlivňuje i osobnost předsedkyně. Její neformální vystupování a zároveň

přísně racionální a praktické uvažování, to je výborná kombinace.

2. Seniori představují, stejně jako další věkové skupiny, pestrou mozaiku. Jsou mezi nimi lidé více i méně vzdělaní, různě ekonomicky postavení, s různými politickými názory a filozofickým či náboženským přesvědčením. Já v Kolegiu reprezentuji Sdružení křesťanských seniorů. V něm se sdružují lidé, kteří jsou přesvědčeni, že nesmíme zapomínat na základy evropské a tím i celé západní civilizace. Především na řeckou důvěru v rozum, římské hledání spravedlnosti a křesťanský přínos lidstvu v podobě solidarity se slabšími, ochoty odpouštět a dávat každému další šanci.

3. Ráda bych přispěla k podpoře sebevědomí a odvahy seniorů. Nemůžeme zůstat stranou ani ve veřejném životě. Můžeme totiž nabídnout to, co sebelepší vzdělání, ani drahé kurzy v jednání s lidmi nemají šanci dát. Životní zkušenost. Mám moc ráda mladé lidi, ale nesmíme si nechat líbit nevychovanost ani projevy nadřazenosti vůči seniorům. Jsem pedagog a před patnácti lety jsem vytvořila vzdělávací program „Nestárneme – zrajeme k moudrosti“, který stále probíhá. Nejde jen o přednášky z různých oborů. Jako učitel etické výchovy vím, jak je důležité vědomí vlastní jedinečnosti a přemýšlení o smyslu toho, co se mi v životě přihodilo, i o tom, co mohu ještě dobrého v životě udělat. Snad můj pohled na svět a na stáří i mládí něco přidá do mozaiky osobností v Kolegiu Rady seniorů ČR.



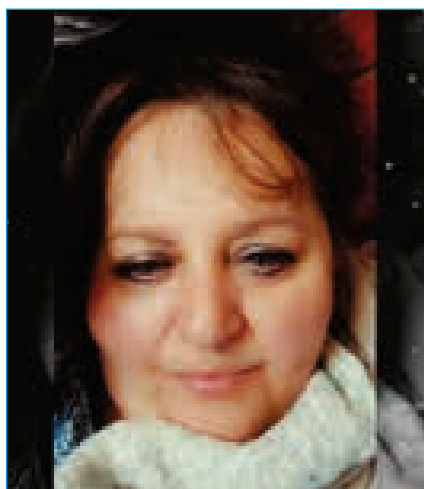
**PETR TOJNAR, PŘEDSEDA
KRAJSKÉ RADY SENIORŮ
KRÁLOVÉHRADECKÉHO KRAJE**

1. Vzhledem k tomu, že každý spolek funguje zcela odlišně, tak jsem velmi zvědavý na to, jak funguje takto různorodé společenství, jako je Kolegium Rady seniorů, kde jsou zástupci dvaadvaceti různých organizací z odlišných sfér, jako je například Klub novinářů seniorů a oproti tomu třeba Asociace důchodců odborářů či Senior fitness, a k tomu ještě čtrnáct předsedů krajských rad. Zcela jistě v něm však najdu své uplatnění za Královéhradecký kraj.

2. Budu se maximálně snažit svoji úlohu v Kolegiu Rady seniorů České republiky vykonávat zodpovědně, spolehlivě, aktivně a s plným nasazením.

3. Rád bych v tomto případě prosazoval takové zájmy a potřeby seniorů, které jim pomohou zlepšit a zároveň také zkvalitnit prožití jejich aktivního, spokojeného a naplněného

ho podzimu života. Protože právě to je pro seniorskou populaci nesmírně důležité.



**JANA OUŘEDNÍČKOVÁ,
PREZIDENTKA SPOLKU
SENIORŮ ČR**

1. Kolegium Rady seniorů vnímám jako orgán složený z osobností, které zasvětily významnou část života seniorské části obyvatel České republiky. Důvěra, kterou jsem dosta-

la na 11. sjezdu spolku Seniori ČR od většiny delegátů, mě zavazuje k prosazování jejich zájmů a oprávněných požadavků na všech úrovních státní správy i mezi běžnými obyvateli. Kolegium RS vnímám nejen jako skupinu nadšenců, ale i odborníků, od kterých se ráda něco přiučím. Cílem mého působení bude hledání shody nad řešením seniorských témat.

2. V Radě seniorů chci být aktivním účastníkem nejen v debatách, ale i v předkládání podnětů ostatním členům. Inspirací jsou pro mě osobní setkání i dlouhé rozpravy po telefonu se seniory na všech úrovních našeho spolku. Jsem také předsedkyní jedné ze základních pražských organizací a krajskou předsedkyní pro hlavní město Praha a díky široké členské základně ve všech krajích mohu reagovat na různorodá témata, která seniory trápí. Zároveň se však s nimi těším ze všech úspěchů, ocenění jednotlivců od krajů a obcí, s úctou se skláním před všemi, kteří jsou ve spolku desítky let a pomáhají ostatním senio-

rům v zapojení do společenského života v poslední životní etapě.

3. Základní ideou našeho spolku je, aby člověk nebyl sám. To se nám zcela jistě daří. A kam bych chtěla Radu seniorů ČR posunout? Rozhodně blíž a častěji k uším těch, kteří rozhodují o životě nejen seniorů, ale nás všech. Velmi bych uvítala, aby Rada prosadila pravidelná setkání politiků na všech úrovních řízení státu se seniory. Aby se námi zvolení zástupci do vedení státu, krajů, měst a obcí v průběhu svého čtyřletého mandátu více zajímali o to, co si senioři přejí a jak jim mohou pomoci v tom, aby byli šťastní a spokojení. Aby se mohli plnohodnotně zapojit do veřejného života všichni, kteří mají ještě dost životního elánu pomáhat druhým. Často slyšíme, že děti jsou naše budoucnost. Ale jejich budoucností je, že jednou z nich budou senioři. Je na nás, abychom jim připravili takové podmínky, aby je na závěr života nečekalo zklamání.

Foto archiv

VANDROVÁNÍ S KRAJSKOU RADOU SENIORŮ OLOMOUCKÉHO KRAJE

Téměř desetiletá spolupráce s CK Senior Travel a vedením Hotelu MAS* v Sezimově Ústí a stovky spokojených seniorů nás inspirovaly k vyhlášení cestovatelské soutěže, která vás bude zcela jistě bavit.**

Cestovat znamená nacházet věci, které by vás nikdy nenapadlo hledat. Žijeme v nádherném světě, který je obklopen krásou, půvabem a dobrodružstvím. Objevování nových zajímavých míst, poznávání různých kultur, zvyků, tradic je to, co vás udělá šťastnými. Získáte rozhled, nové zkušenosti, zažijete nová dobrodružství, cestování vám otevře oči.

Další informace najdete na www.krsol.cz.

Tak s chutí do toho! Přejeme vám skvělé zážitky z cestování a hodně štěstí v soutěži.

Milena Hesová



SPOLEČENSKÉ POSEZENÍ V MIKULOVĚ

Výbor MO Seniori ČR v Mikulově zorganizoval v hotelu Galant pro své členy společenské posezení. V úvodu přivítala předsedkyně Mgr. Ludmila Holubová přítomné hosty, včetně senátora Rostislava Koštiala a nově zvoleného vedení radnice. Organizace předala dárky jubilantům a tím i zároveň poděkovala svým dlouholetým členům za jejich činnost. Formou videoprezentace byla v další části připomenuta aktivní činnost naší organizace. A pak již následovala volná zábava, během níž k poslechu i tanci hrála živá kapela.

Květa Budínová

Foto autorka



KŘÍŽOVKÁŘSKÁ LIGA MÁ SVÉ VÍTĚZE

V Havířově mají za sebou další Křížovkářskou ligu, které se zúčastnilo 76 seniorů a seniorek. Cílem je soutěžící pobavit a nabídnout i pravidelnou volnočasovou „mozkovou“ aktivitu. A zároveň absolvují zdravotní procházku, protože vyluštěné křížovky jdou odevzdat do Centra volnočasových aktivit, kde si zároveň vyzvednou další křížovku k vyluštění. Po správném vyluštění deseti zadaných křížovek si šest šťastných výherců odneslo hodnotné dárkové balíčky. V podstatě ale zvítězili všichni,

ostatní se dočkali cen útěchy – balíčků s croissanty, sušenkami a čajem. Poděkování patří Ivanu Sekaninovi, předsedovi Spolku Počteníčko, který akci připravuje, Věře Baborové z Klubu učitelů seniorů, která zajišťuje evidenci, vydávání a sběr křížovek, a Slávce Lepíkové ze sociálního odboru MMH za organizační řízení této seniorské aktivity. Všichni se již těší na další kolo Křížovkářské ligy.

Vilém Uher

Foto autor

SENIORŮ STŘEDOČESKÉHO KRAJE NA PLAVBĚ S EUROPOSLANKYNÍ

Na pozvání europoslankyně Dity Charanzové se sešlo 50 seniorů ze Středočeského kraje na luxusní lodi Bohemia Agnes na plavbě po Vltavě. V přátelské atmosféře senioři kladli dotazy a paní europoslankyně, podporovaná místopředsedou Poslanecké sněmovny Parlamentu České republiky Karlem Havlíčkem, na ně spolu s ním odpovídala. Pozvání navazovalo na návštěvu Evropského parlamentu ve Štrasburku, kterou většina přítomných absolvovala. Na závěr plavby si všichni společně zazpívali a shodli se, že se akce skutečně vydařila na výbornou a všichni byli z plavby i ze setkání nadšení.

Miloslav Vajs

Foto autor



TRADIČNÍ VÝSTUP NA SVATÝ KOPEČEK

Senioři ČR z místní organizace v Mikulově uskutečnili svůj tradiční výstup křížovou cestou s kapličkami na vrchol Svatého kopečku s poutním kostelem sv. Šebestiána a starobyrou zvonici. Na pětáctýřicet účastníků výstupu si pochvalovalo slunečné počasí s velmi dobrou viditelností nejen na město Mikulov, ale i do blízkého Rakouska. Akci zakončil hrnek svařeného vína doprovázený několika písničkami.

Květa Budínová

Foto autorka



SENIORSKÉ SPORTOVÁNÍ V OSTRAVĚ

Sportovní hala TJ Ostrava byla svědkem seniorského sportovního klání, kdy se sešlo na devadesát žen a mužů odhodlaných podat v soutěži Ostravská vánočka co nejlepší výkon v sedmi disciplínách – v házení bollasa, florbalové střelbě na branku hájenou maketou brankáře, střelbě z luku, patování disk golfu, golf snagu, šipkách a trestných kopech na branku. Akce se zúčastnili i zahraniční senioři z Bardějova a Bratislavy. Také na letošní rok připravili organizátoři seniorských sportovních aktivit v Moravskoslezském kraji kromě dalšího ročníku Ostravské vánočky i různé turnaje – v pétanque, kuželnách, bowlingu, tenisu, minigolfu, stolním tenisu, disk golfu, soutěže v krosu a seniorských vícebojích.

Jaroslav Lom

Foto autor



SUPER DĚDA JE Z VLACHOVA BŘEZÍ

V prachatickém společenském sále Národního domu se konalo první kolo celokrajské soutěže „Super děda“. Na její organizaci se podílela především prachatická organizace Senioři ČR, vedená Zdenou Hružovou, město Prachatice a Rada seniorů Jihočeského kraje. Z pěti kandidátů, které nominovaly jednotlivé organizace a spolky, vybrala porota tři vítěze. První skončil Jiří Noha z Vlachova Březí, druhý Karel Král z Prachatic a třetí Zdeněk Škoda z Českých Budějovic. Senioři se v soutěži hodnotili ze dvou pohledů – jak jsou vzorem pro svá vnoučata a také se přihlíželo k jejich aktivitě v seniorském hnutí. Ceny předával starosta města Prachatic Ing. Jan Bauer. Přítomní čeští senioři i senioři z Ukrajiny si mohli v závěru nejen zazpívat, ale také zatancovat.

Marie Nollová

Foto autorka



MALÁ PIVNÍ ENCYKLOPEDIE

O našem národu se říká, že je velkým milovníkem piva. Však se také pohybujeme na čelních místech světového pивního žebříčku nejen co se týká vaření piva, ale především jeho spotřeby. Pojdme se tedy podívat, s jakými nejčastějšími typy piv se nejen u nás můžeme setkat.



Pivo je nejrozšířenější alkoholický nápoj na celém světě. Obecně se jedná o kvašený a hořký zlatavý mok, při jehož výrobě se používá pouze pár surovin – voda, slad (naklíčená a usušená obilná zrna ječmene, pš-

nice, ovsa či žita), chmel a pivovarské kvasnice. Přesto existují při jeho výrobě rozdíly. Však jsou také na světě stovky druhů piv, které se od sebe liší nejen výrobním postupem, ale i barvou, extraktem původní mladiny (dříve se piva rozdělovala podle stupňovitosti) nebo například používanými ingrediencemi. Hodně však také záleží na lokalitě, z níž konkrétní pivo pochází.

Nejčastěji se však piva dělí podle způsobu kvašení. To je totiž pro výslednou chuť piva velmi důležité. Existují tak piva spodně a svrchně kvašená.

Nejčastěji se však piva dělí podle způsobu kvašení. To je totiž pro výslednou chuť piva velmi důležité. Existují tak piva spodně a svrchně kvašená.

SPODNĚ KVAŠENÁ PIVA

Právě takových piv je na našem trhu převážná většina, ať už v podobě piva čepovaného nebo lahvéového. Kvašení probíhá při nižší teplotě, přibližně kolem 10 °C až 14 °C, a pak ještě pivo leží v sudech či tancích, a proto se pro tento druh piva vžil název ležák. Ve výsledné, poměrně hořké, ale svěží chuti je výrazně cítit slad a aromatický chmel. Pro spodně kvašená piva je typická bohatá krémová pěna. Nejznámější je v tomto případě pivo Pilsner Urquell, proto se pro spodně kvašené ležáky všeobecně vžil pojem piva plzeňského typu.



EXTRA INFO

► Ještě poměrně nedávno se u nás síla piv označovala ve stupních, jako 10° nebo 12°, ovšem po změně legislativy podle Evropské unie došlo k důležité změně značení. Piva se totiž nyní rozdělují podle obsahu extraktu původní mladiny (mladina je v podstatě uvařený roztok sladového cukru a hořkých chmelových látek, jedná se o meziprodukt při výrobě piva), tedy množství rozpuštěných cukrů v mladině ještě před procesem kvašení piva, což se vždy uvádí v procentech. Nejedná se však o procenta alkoholu.

► Původní desetistupňové pivo nyní najdete pod oficiálním názvem pivo výčepní. Může mít extrakt původní mladiny od 7 % do 10,99 %. Pokud jste rádi konzumovali dvanáctku, tak ta se v případě spodně kvašených piv přejmenovala na ležák a extrakt původní mladiny se v tomto případě uvádí v rozmezí 11 % až 12,99 %, svrchně kvašená piva, dříve s označením 11° a 12°, se nyní nově nazývají plná piva a mají také extrakt původní mladiny mezi 11 % až 12,99 %, piva s extraktem původní mladiny nad 13 % spadají v současnosti do kategorie silná piva.

► A jak je to tedy s opravdovým obsahem alkoholu? Výčepní pivo má kolem 3,5 až 4,5 % alkoholu, ležák a plná piva 4,6 až 5,3 % alkoholu a silná piva pak nad 5,5 % alkoholu.

SVRCHNĚ KVAŠENÁ PIVA

Jsou oblíbená hlavně v zahraničí, u nás si na ně milovníci tekutého zlata postupně stále více zvykají. Vyrábí se při vyšších teplotách, obvykle kolem 15 °C až 25 °C. Svrchně kvašená piva se navíc dělí ještě do dalších podskupin obvykle podle chuti. Největší podskupinu tvoří piva typu Ale, která jsou populární hlavně v anglosaských zemích. Často jsou označována i podle místa svého vzniku. U nás se svrchně kvašená piva vaří především v minipivovarech. Mají výraznou a aromatickou chuť.

IPA, India Pale Ale – indické světlé pivo, vyznačuje se citrusovo-mangovou vůní s vysokým obsahem hořkosti

APA, American Pale Ale – pivo vyráběné z hořkého a aromatického amerického chmele

EPA, English Pale Ale – jedná se o vysoce chmelené pivo s výrazným podílem pšenice

Stout – vzniká z praženého sladu, který je cítit i z jeho lehce kyselé chuti, má výrazně tmavou až černou barvu, oblíbené je hlavně v Británii

Pšeničné pivo – světlé pivo s vyšším obsahem extraktu z pšenice, i když patří do skupiny svrchně kvašených pív, má poměrně bohatou pěnu a nebývá tak hořké

BARVA PIVA

Další možností, jak piva dělit, je jejich barva. Rozlišují se tři základní barvy piva – světlé, polotmavé a tmavé. Zajímavostí je pak bílé pivo. O výsledné barvě piva rozhoduje druh použitého sladu.

Světlá piva – vyrábějí se ze světlého sladu, bývají spíše hořká

Polotmavá piva – jedná se o piva, která byla vyrobená kombinací světlého a tmavého sladu

Tmavá piva – říká se jim piva bavorského typu, obsahují speciální pražený, karamelový nebo mnichovský slad, mívají nasládlou chuť

Bílá piva – jedná se vesměs o pšeničná, svrchně kvašená piva, mají světlou barvu. Rozšířená jsou především v Německu, u nás se s nimi můžete setkat pod názvem staročeská bílá piva.



FILTROVANÉ, NEBO NEFILTROVANÉ?

Piva můžete rozdělit i podle toho, zda jsou filtrovaná, nefiltrovaná, případně kvasnicová.

Filtrovaná piva – ještě před tím, než jsou piva finálně stáčená do sudů nebo do lahví, se z nich filtrací odstraní zůstatkové pivovarské kvasnice. Piva jsou čirá a mívají delší trvanlivost.

Nefiltrovaná piva – v nich naopak zbytky pivovarských kvasnic zůstávají a piva vypadají, jako by byla zakalená. Protože mají kratší trvanlivost, vyrábí se obvykle v omezeném množství. Oproti pivům filtrovaným mají výraznější chuť, z níž jsou především cítit kvasinky.

Kvasnicová piva – v tomto případě se do již hotových piv ještě dodatečně přidávají další kvasnice. Taková piva jsou mnohem bohatší na vitaminy skupiny B a zároveň voní po kvasnicích.

EXTRA INFO

PIVA NÍZKOALKOHOLICKÁ

► Za nealkoholické pivo je označován kvašený nápoj z obilného sladu, který má nízký, případně žádný obsah alkoholu, tedy do 0,5 % alkoholu. Vyrábí se prakticky stejně jako pivo s vyšším obsahem alkoholu, jen s tím rozdílem, že se zkracuje doba hlavního kvašení, aby právě nevznikalo větší množství alkoholu. Někdy se používají i speciální kvasnice, které vytvářejí jen malé množství alkoholu. Anebo se z již vyrobeného piva může různě zvolenou technologií alkohol odstranit.

► Samostatnou kapitolou jsou pak radlery. Jedná se o míchaný nápoj z piva a ovocné limonády, případně ovocné šťávy. Mají nízký nebo žádný obsah alkoholu.

Jana Pištěková

Foto Plzeňský Prazdroj



JORDÁNSKO: KRÁLOVSTVÍ DVOU MOŘÍ A RŮŽOVÉ POUŠTĚ PRO ZDRAVÍ I POZNÁVÁNÍ

Jordánsko je stále více oblíbeným turistickým cílem a rádi bychom Vám jej dnes více představili.

Rozlohou i počtem obyvatel je velmi podobné České republice. Od severu k jihu má země zhruba 450 km a žije zde 10 milionů obyvatel, z nichž zhruba polovina bydlí v hlavním městě Amman, které je pulzující metropolí.

Jordánsko je zcela bezpečnou zemí i pro ženy – individuální cestovatelky. Místní obyvatelé jsou přátelští a velmi laskaví. Základem kultury je soudržnost rodiny a úcta jednoho k druhému.

Přestože je Jordánsko zemí s muslimskou většinou, najdete zde základní kameny křesťanství, například ve městě Madaba, na hoře Mt. Nebo či u řeky Jordán na místě křtu Ježíše Krista. Náboženství se zde těší společné harmonii, takže určitě uvidíte kostely a mešity stojící mezi sebou navzájem ve vzájemném respektu, stejně tak můžete slyšet zvuky církevních zvonů a Athanu. Nemusíte se obávat, že zde ženy automaticky navlečou do šátků a burek. Pro turisty neplatí žádné předpisy vyjma návštěvy mešit, kam vám pro vstup šátek nebo plášť zapůjčí, a otázka oblékání je víceméně výrazem respektu k místním zvykům. Islám je zde tra-



diční – sunnitský – poklidný a odráží se i v názvu země. Jordánsko je Hášimovské království nesoucí jméno přímého potomka proroka Mohameda.

Země je na severu hornatá a směrem na jih se svažuje k Rudému moři.

Stačí 50 km z Ammanu směrem na jih a po horské oblasti, kde v zimě i sněží, se ocitnete na nejnižší položeném místě naší planety – u Mrtvého moře. Mrtvé moře bylo kdysi propojené se Středozezemním mořem, avšak

při pohybu zemských desek bylo odděleno a dnes je bezpřítokovou nejslanější vodní plochou světa.

Je vědci odhadováno, že Mrtvé moře zmizí ze světových map zhruba za 50 let – bohužel se vypaří, proto dovolenou právě zde příliš neodkládejte.

Nejen dámy ocení kosmetický přínos pobytu u Mrtvého moře, kam za účinky silného koktejlu minerální vody a bahna pro zdraví i krásu míří turisté už od dob faraonů. I týdenní pobyt zde nahradí alergikům, astmatikům a lidem s lupenkou často lékovou léčbu až na další dva roky. Léčí se zde v řadě renomovaných klinik také autoimunitní a revmatické choroby. Kombinace klimatu, koupání a bahenních zábalů má téměř zázračné účinky. Díky poloze je zde i slunce laskavější k naší pokožce – pěkně hřeje, ale obávané škodlivé záření tu má menší sílu.

Místní voda je 9x slanější než oceán a nedovolí vám se potopit, ani plavat nemusíte umět. Má sametově olejo-





vou konzistenci a koupání zde je velký zážitek. Není to Karibik s bílým pískem, ale klidná drsná krajina s výhledem na hory a zálivy se solnými krystaly, ale to je právě to skvělé.

Kdybyste si měli zvolit jen jeden jediný výlet, měla by to být ikonická Petra, která patří k sedmi divům světa.

Na okraji Arabské pouště byla Petra třpytivým hlavním městem nabaťské říše krále Aretase IV. Unikátní město uprostřed růžových skal vystavěli mistři obchodu a vodních technologií a najdete zde nejen nejznámější Pokladnici, ale také řadu paláců, účelových staveb, vodní komory, divadlo pro 4000 lidí, palácové hrobky, chrámy i klášter. Setkáte se s působivými příklady kultury Středního východu, které se staly kulisami řady slavných filmů v čele s nejznámějším Indiana Jones a Chrám zkázy. Můžete zde strávit den, ale i týden a bude stále co objevovat.

Po prohlídce v Petře v pozdním odpolední většina romantiků zamíří do údolí Wadi Rum, které je považováno za jednu z nejmalebnějších oblastí Arabské pouště.

Ocitnete se v oblasti, která připomíná krajinu Marsu. Růžové písečné duny, barevné kopce a kaňony se staly kulisou pro natáčení hvězdných válek a řady dalších filmů s vesmírnou tematikou.

A co pravá mořská dovolená? Vydejte se do Akabského zálivu k Rudému moři. Odpočívat zde můžete jako zhýčkaní šejkové, kteří sem míří z rozpálených Emiráťů a Saudské

Arábie, aby zde strávili letní měsíce. Aqaba je menší rodinné letovisko, kde budete mít skvělý přehled. Potkáte tu pestrý městský i podmořský život, vše je jen pár kroků od hotelu. Písčité soukromé pláže, klidné vlny, kvalitní hotely a čisté moře jsou jako stvořené pro poklidnou dovolenou.

Ať už budete v kterékoliv části země, od stolu plného lahodných

pokrmů s plnou chutí a vůní orientálního koření se nebudete chtít zvednout, o dezertech ani nemluvě. Tradiční kuchyně potěší každého labužníka, vyberou si i zastánci zdravé výživy a vegetariáni.

Svůj domov zde má i silná arabská káva doplněná kardamomem a slazený mátový čaj podávaný tradičně po jídle.

Pokud si chcete báječně odpočinout, ozdravit se, zažít místa kolébky naší civilizace a rádi dobře jíte – Jordánsko je vaší vysněnou destinací.

Nejpříznivější dobou pro návštěvu země je jaro a podzim, kdy jsou pro nás Evropany příjemné teploty kolem 30 °C a teplota vody v Mrtvém moři je 26 – 34 °C. Léto je velmi horké a teploty dosahují i přes 40 °C.



PRO NÁVŠTĚVU JORDÁNSKA VÁM S POTĚŠENÍM A PÉČÍ RÁDI POSKYTNEME SLUŽBY SPECIALIZOVANÉHO TOUOPERÁTORA VČETNĚ MIMOŘÁDNÉ NABÍDKY POBYTU U MRTVÉHO MOŘE PRO SENIORSKÉ KOLEKTIVY.

► Týdenní pobyt u Mrtvého moře s letenkou, 7 nocí/8 dní ve 4* hotelu s polopenzí formou bufetu, transfery z/na letiště, s českým delegátem, včetně zařízeného jordánského víza, pořídíte jako členové Rady seniorů místo v ceně 35 990 Kč za cenu 30 990 Kč (sleva 5000 Kč).

► Záloha 5000 Kč, doplatek měsíc před odletem. Obáváte se storna ze zdravotních důvodů? Pojistíme Vás.

► Termíny zájezdů 2023

Jaro: 21.4.-28.4., 28.4.-5.5., 5.5.-12.5., 12.5.-19.5., 19.5.-26.5.

Podzim: 22.9.-29.9., 29.9.-6.10., 6.10.-13.10., 13.10.-20.10., 20.10.-27.10.

► Při sestavení skupiny 20 osob zajistíme transferový autobus z místa vašeho bydliště na letiště do Prahy.

► Zájezdy doprovází český delegát a v některých termínech je přítomen i český lékař.

► Letí se necelé 4 hodiny, odlet z Prahy je v 10:00 h dopoledne, návrat ve 20:00.

► Pro účast je potřeba pouze platný cestovní pas 6 měsíců po návratu. Žádná omezení nebo očkování nejsou požadována.

► A máme toho více. Dvě moře a Petra, kombinace s návštěvou Izraele, Egypta a další.

► Více informací o rezervaci:

Golden Travel and Tours, s.r.o., Praha, www.goldentraveling.cz, booking@goldentraveling.com, tel: 604 266 110, 732 760 767

CK je pojištěna proti úpadku u pojišťovny Union.

A portrait of Professor Jozef Rosina, a middle-aged man with thinning hair, wearing a blue suit, white shirt, and patterned tie. He is standing in front of tall bookshelves filled with books. The lighting is soft, and the background is slightly blurred.

Profesor JOZEF ROSINA

„S ÚSMĚVEM JE ŽIVOT BAREVNĚJŠÍ“

Svůj profesní život zasvětil převážně medicíně a vědě. Stál u zrodu Fakulty biomedicínského inženýrství Českého vysokého učení technického v Praze, která se spolupodílí na vývoji celé řady pomůcek pro seniory a handicapované občany. V mládí býval aktivním sportovcem

a láska ke sportu jej provází celý život. Před lety převzala Fakulta biomedicínského inženýrství ČVUT v čele s děkanem prof. MUDr. Jozefem Rosinou, Ph.D., MBA záštitu nad Během míru Kladno – Lidice, který organizuje Krajská rada seniorů Středočeského kraje.

JSTE DĚKANEM FAKULTY BIOMEDICÍNSKÉHO INŽENÝRSTVÍ ČVUT, CO SI MOHOU ČTENÁŘI POD TÍMTO NÁZVEM FAKULTY PŘEDSTAVIT?

Založení Fakulty biomedicínského inženýrství bylo úzce spjato s rozvojem medicíny 21. století. Lékaři se v posledních desetiletích prakticky každodenně setkávají s průlomovými objevy a s vývojem nových technologií i zdravotnických přístrojů, ať už diagnostických či terapeutických, a nemohou ve všech případech zvládnout jejich rostoucí složitost. A právě tato skutečnost stála za vznikem Fakulty biomedicínského inženýrství.

Biomedicínské inženýrství je multidisciplinární profesní a vědecký obor, který využívá a spojuje inženýrské, fyzikální, matematické, chemické i biologické zkušenosti a dovednosti pro řešení praktických otázek současné medicíny.

VÁŠ OBOR SE VELMI DYNAMICKY VYVÍJÍ, DÁ SE VŮBEC PŘEDPOVĚDĚT, JAKÝM SMĚREM SE BUDE UBÍRAT, KDE BUDE BIOMEDICÍNSKÉ INŽENÝRSTVÍ ZA DVACET, TŘICET LET A ČÍM SE ASI TAK BUDOU JEHO ABSOLVENTI ZABÝVAT?

Biomedicínské inženýrství patří ve světě k jednomu z nejvíce perspektivních profesních vědecko-výzkumných směrů. Je zřejmé, že biomedicínské inženýrství bude patřit v budoucnu mezi „top“ profese. Rostoucí poptávka po biomedicínských inženýrech souvisí s novými moderními přístupy medicíny v diagnostice a terapii. Naši absolventi se zabývají a budou zabývat vývojem umělých orgánů, chirurgických robotů, zdravotnických přístrojů, nepostradatelní budou při vývoji a výrobě pokročilých protéz, v oblasti bio materiálů, bio nanotechnologií, významné bude jejich postavení v oblasti lékařského zobrazování, v oborech tkáňového a buněčného inženýrství, v oblasti genetického inženýrství. Naši absolventi budou hrát rozhodující roli v oblasti telemedicíny, v oblasti analýzy obrazu a bio signálů. A protože za dvacet, třicet let bude medicína i díky objevům biomedicínského inženýrství v dimenzích, které teď můžeme jenom těžko odhadnout,

výzvy, které stojí před fakultou a jejími studenty a pedagogy, zaručí v budoucnu jistotu zaměstnání a vynikající pracovní podmínky.

KROMĚ TRADIČNÍ VÝUKY VYSOKOŠKOLSKÝCH STUDENTŮ SE SPOLEČNĚ SE SVÝMI KOLEGY VĚNUJETE TAKÉ VÝVOJOVÉ ČINNOSTI, V POSLEDNÍ DOBĚ ZAMĚŘENÉ MIMO JINÉ I NA SENIORY. NA ČEM PRÁVĚ PRACUJETE A JAK TÍM MŮŽETE SENIORŮM I JEJICH RODINÁM POMOCI?

Na fakultě byl například vyvinut a uveden na trh produkt pod názvem Protectu. Jedná se o čtyřřadvacetihodinovou službu vzdálené pomoci pro osoby, které se mohou ocitnout v život ohrožující situaci nebo v nouzovém stavu, kdy si nedokážou pomoci samy. Je vhodný pro seniory a pro osoby se zdravotními nebo pohybovými problémy. Prostřednictvím chytrého zařízení, které uživatel nosí u sebe, je v nepřetržitém kontaktu s týmem asistentů připravených pomoci čtyřřadvacet hodin denně, sedm dní v týdnu po celý rok. Pokud se uživatel tohoto produktu ocitne v nouzové situaci a potřebuje pomoc další osoby, zmáčkne tlačítko SOS nebo za-

řízení samo rozpozná jeho nehybnost a ohlásí nouzi, vyškolený asistent rychle a efektivně řeší vzniklou situaci, na místo je přivolána podle potřeby rodina nebo záchranná služba a nakonec asistent prověří, zda všechno dobře dopadlo.

Máme vyvinuté chladicí chytré ortézy s řízeným elektronickým chlazením, kamerové systémy určené pro využití v domácím prostředí pacientů, umožňující diagnózu na základě známého pohybu v distanční rehabilitaci, vyvíjíme nové asistivní technologie pro udržitelný rozvoj a aktivní život seniorů a handicapovaných osob. To je jenom stručný výčet toho, co jsme pro naše seniory a lidi s poruchami pohybového aparátu realizovali.

CO VÁS VEDLO K TOMU ZAMĚŘIT SVŮJ VÝVOJ PRÁVĚ NA SENIORY?

Vidíme, že díky modernímu zdravotnictví se dožíváme stále vyššího věku. Světová zdravotnická organizace definuje zdraví jako stav úplné tělesné, duševní i sociální pohody a za zdravého seniora je považován spokojený jedinec, u něhož není přítomna zjevná choroba a který je schopen sociální komunikace a interakce. Jde tedy o jedince v jakési zdravotně sociální rovnováze.





V České republice je nemocnost seniorů vysoká. Se zvyšujícím se věkem trpí bohužel většina našich seniorů dlouhodobými nebo i trvalými onemocněními. Jsou to zejména nemoci srdce a cév, zvýšený krevní tlak, ischemická choroba srdeční, cukrovka, nemoci psychiatrické povahy, závažné postižení kloubů a kostí, roste počet nádorových onemocnění. Některé statistiky uvádějí, že pouze čtyři procenta našich seniorů jsou bez chronických onemocnění.

Stárnutí populace je doprovázeno postupným snižováním fyzické schopnosti a výkonnosti. Úbytek svalové síly a rostoucí počet pohybových obtíží našich seniorů nás vedl k vývoji a výrobě pomůcek, které zlepšují kvalitu jejich života. Využili jsme skutečnost, že se na fakultě sešli specialisté se znalostmi z oblasti robotiky, informatiky a medicíny, se zkušenostmi z oblastí simulací, měření, zpracování a analýzy mechanických a medicínských dat. Jenom práce týmu, ve kterém jsou různí specialisté, může vyvíjet takové pomůcky.

CO VÁS NA VAŠÍ PRÁCI NEJVÍCE BAVÍ?

Každý den pozoruji, jak se naše mladá fakulta rozvíjí, jak roste počet zájemců o studium i počet studentů, máme jich už 2000, jak se zlepšují podmínky práce na fakultě, vznikají nové laboratoře a učebny. Naši mladí kolegové se stávají docenty a profesory, máme stále více grantů a projektů. Fakulta oslovuje každého svou milou atmosférou, studentskými akcemi či sportovními dny, během Kladno – Lidice, plesem, nábořem hrdinů – dárců kostní dřeně, dárcovstvím krve a podobně. To mě nikdy nepřestane bavit.

PŘED LETY JSTE SE PROSTŘEDNICTVÍM PRAŽSKÉHO ČESKÉHO VYSOKÉHO UČENÍ TECHNICKÉHO ZAČALI FINANČNĚ SPOLUPODÍLET NA TRADIČNÍM BĚHU MÍRU Kladno – Lidice, KTERÝ ORGANIZUJE KRAJSKÁ RADA SENIORŮ STŘEDOČESKÉHO KRAJE. BÝVÁTE TÉŽ AKTIVNÍM ÚČASTNÍKEM TOHOTO ZÁVODU?

Je to již řada let, kdy za mnou přišel nesmírně aktivní předseda Krajské

rady seniorů pan Vajs s dotazem, jestli je fakulta ochotná podpořit tehdy připravovaný 3. ročník Běhu míru Kladno – Lidice. Myšlenka nás oslovila a Fakulta biomedicínského inženýrství Českého vysokého učení technického v Praze počínaje 3. ročníkem převzala nad během záštitu a každoročně sponzoruje tuto akci. Běhu se zúčastňuje fakulta aktivně, běží naši studenti i zaměstnanci, teď již v stovkových číslech. Kromě toho se studenti fakulty spontánně domluvili se základní školou Korálek v Kladně, kterou navštěvují děti se souběžným postižením více vadami, a běží s nimi, pokud to zdravotní stav dětí dovolí, jinak je vezou na vozíčku. Každý rok si trasu s těmito dětmi projdu i já. Studenti se vzdávají každý rok svého mimořádného stipendia, které získávají za účast na této akci, ve prospěch této školy, a tak kromě sponzorství běhu darujeme každoročně několik desítek tisíc korun i škole. Je to krásný počín našich studentů. Zahájili jsme tradici, která přilákala i profesionální sportovce, herce a jiné osobnosti. Při posledním běhu nás bylo několik stovek.

MÁTE NĚJAKÝ OBLÍBENÝ SPORT?

V mládí jsem sportoval aktivně, moje výška mi umožnila hrát volejbal i basketbal, hrál jsem fotbal i hokej. Byl jsem „zapálený“ sportovec. Ještě i jako student vysoké školy jsem si na aktivní sport našel čas. Rodina, práce a další povinnosti mě přenesly do polohy pasivního sportovce a teď se s chutí chodím koukat na fotbalové zápasy vnuka Matýska, moje vnučka Emma zkouší v pěti letech trénovat jízdu na koni.

ZBÝVÁ VÁM JEŠTĚ ČAS NA NĚJAKÉ DALŠÍ AKTIVITY? NAPŘÍKLAD ČTENÍ KNIH, CESTOVÁNÍ, PRÁCI NA ZAHRADE...

Mám rád teplo a moře, a pokud to jde, každý rok se snažíme strávit týden v některé „přímořské“ destinaci. Tam nepracuji, a proto je čas i na knížky a časopisy, jinak přes rok jsou to zejména odborné publikace nebo psaní nových učebnic.

Víte, jsem typické vesnické dítě, práci na zahradě mám velice rád, spolu s vařením jsou to jediné dvě činnosti,

u kterých skutečně „vypnu“ mozek a jsou pro mě neskutečným psychickým oddychem.

MÁTE PĚT VNOUČAT. JSTE ROZMAZLUJÍCÍM DĚDEČKEM? CO S VNOUČATY NEJRADEJÍ PODNIKÁTE?

Protože chci, aby si všechna vnoučata pamatovala dědečka jako hodného, milujícího a nezakazujícího, povolují jim prakticky vše, málo vychovávám, to nechávám na jejich rodičích, a hodně rozmazluji. Musím neskromně přiznat, dosahuji v tom výborných výsledků. Jsem u vnoučat jako děda velice oblíbený. Podřizují se jejich přáním, nejčastěji je to návštěva zoologické zahrady, procházky a také různé prolézačky, míčové hry nebo třeba trampolíny.

CO POVAŽUJETE V ŽIVOTĚ ZA NEJDŮLEŽITĚJŠÍ, CO VÁM DODÁ DOBROU NÁLADU?

Celý život jsem optimistou, asi to mám dáno geneticky. V mém věku už vím, že jsem měl to štěstí, že se rád usmívám, protože věřte, s úsměvem je život barevnější, příjemnější. Pozitivně naladěný člověk dokáže lépe překonávat zdravotní potíže, ale také osobní i pracovní problémy, setkávat se s člověkem s dobrou náladou je skutečně obohacující a takzvaně to dobíjí baterky. Myslím, že žít je krásné, krásné je obklopovat se blízkými lidmi, poučit se z životních zkušeností, dávat své poznání nazpět ostatním, to jsou moje důležité věci v životě. Mám kolem sebe mnoho dobrých a usměvavých lidí a to mi dodává dobrou náladu.

DOKÁŽETE SI PŘEDSTAVIT, ŽE JEDNOHO DNE POVĚSÍTE, JAK SE ŘÍKÁ, SVOU PRÁCI NA HŘEBÍK, A BUDETE SI UŽÍVAT DŮCHOD? NAJEDNOU BYSTE MĚL SPOUSTU VOLNÉHO ČASU. JAK BYSTE JEJ VYUŽIL?

Zatím si to nedokáži představit, i když vím, a říkám to občas na promocích našim absolventům, že nejlepší životní vzpomínky se nebudou točit kolem počtu hodin strávených v práci. Částečně se vrátím „ke kořenům“. Budu pracovat na zahrádce,

užívat si vnoučat, pokud nám s mou paní dovolí zdraví, budeme možná více cestovat, nebudu čekat nic světoborného a velkého, vím i to, že také velké věci jsou skryty v maličkostech. A možná budu navštěvovat univerzitu třetího věku, sledovat, co nového se ve světě vědy, techniky a medicíny objevilo.

JE VE VAŠÍ RODINĚ NĚKDO, KDO JDE STEJNÝM, PŘÍPADNĚ PODOBNÝM PRACOVNÍM SMĚREM JAKO VY?

Nikdo z mých příbuzných není lékař a i akademické dráze se věnuji pouze já. Moje dvojče - bratr vystudoval matematiku, věnuje se podnikání v oblasti těžkých stavebních konstrukcí a sestra pracovala až do důchodu jako chemička a administrativní pracovnice. Oba žijí se svými rodinami na Slovensku.

NARODIL JSTE SE NA SLOVENSKU, CO VÁS DOVEDLO DO PRAHY?

Bylo to zejména zaměstnání. Po ukončení vysoké školy jsem coby voják základní služby svůj roční vojenský život trávil jako lékař na útvaru v Českém Krumlově. Tam jsem si jednou přečetl v novinách inzerát ohledně pracovního místa v Praze, přihlásil jsem se do konkurzu, byl jsem vybrán, a tak začal můj život v Praze.

VYSTUDOVAL JSTE LÉKAŘSKOU FAKULTU, VĚNOVAL JSTE SE MEDICÍNĚ. CO VÁS VEDLO K TOMU, ŽE JSTE SE ZAČAL VĚNOVAT VĚDĚ NA FAKULTĚ ČVUT?

V době, kdy se připravovalo založení Fakulty biomedicínského inženýrství ČVUT, která byla mimochodem založená v roce 2005, jsem byl požádán prorektorem ČVUT, abych se podílel na vytvoření struktury fakulty. Pravděpodobně se panu prorektoru spolupráce líbila, a tak mi navrhl při otevření fakulty, abych kandidoval na místo děkana fakulty. Nejdříve jsem nabídku nepřijal, ale když ji zopakoval o tři roky později, v roce 2008, rozhodl jsem se kandidovat. Byla to výzva, něco úplně nového, a chtěl jsem formovat fakultu směrem, o kterém jsem byl přesvědčen, že bude správný. Doba ukázala, že to bylo dobré rozhodnutí. Od roku 2008 do roku 2016 jsem byl děkanem fakulty, pak, protože funkční období děkana je maximálně osm let bez přestávky, jsem byl čtyři roky proděkanem a teď druhým rokem opět děkanem. Kolegové mi na dlouhou dobu svěřili do rukou osud mladé fakulty. Výsledky naší práce ukázaly, že naše rozhodnutí o směřování fakulty bylo správným krokem.

Jana Pištěková

Foto archiv prof. Jozefa Rosiny



ŘÍKALO SE MU ŠÉF

Litvínov, malé nenápadné město v podhůří Krušných hor. A přesto je velmi známé. Právě odsud totiž vyšla do světa celá řada špičkových českých hokejistů, kteří dosáhli významných úspěchů nejen na domácích kluzištích, ale především v zahraničí. K těm nejúspěšnějším se bezesporu řadí Ivan Hlinka, který se nesmazatelně zapsal do dějin českého i československého hokeje. Letos by oslavil třiasedmdesáté narozeniny.



Ivan Hlinka se narodil 26. ledna 1950 v Mostě. Celý svůj život zasvětil lednímu hokeji. Lásku k němu zdědil po svém otci. Ten býval trenérem a funkcionářem litvínovského hokeje. Na proslulém litvínovském zimáku se Hlinka proháněl s pukem již od svých šesti let. A ten stejný zimní stadion se také od roku 2004 jmenuje Zimní stadion Ivana Hlinky.

HOKEJOVÉ SRDCE BILO PRO LITVÍNŮV

Na ledě si vždy rychle dokázal zjednat respekt, ať už to bylo v domácí hokejové lize nebo v reprezentačních zápasech. Však se mu také říkávalo Šéf. Byl přirozenou vůdčí osobností v kabině i na ledě, uměl výborně burcovat i povzbuzovat spoluhráče, a to nejen kvůli tomu, že nosil kapitánskou pásku, ať už v Litvínově nebo v československé reprezentaci. V sedmdesátých

a osmdesátých letech minulého století byl jako hráč u nejednoho úspěchu československého hokeje.

Litvínovu patřilo celé jeho hokejové srdce, ve žlutočerném dresu hrál patnáct let, jen vojnu strávil v Trenčíně. Patřil k nejlepším středním útočníkům u nás. V sedmdesátých letech minulého století dokonce zářil mezi domácími ligovými střelci.

Zlom v jeho kariéře přinesl rok 1981. Tehdy odešel z Litvínova za moře, do týmu prestižní NHL Vancouver Canucks. A to společně se svým litvínovským spoluhráčem, a navíc i velkým kamarádem, obráncem Jiřím Bublou. Ve Vancouveru odehrál Hlinka nakonec dvě úspěšné sezony, a dokonce si v dresu Vancouveru zahrál finále Stanley Cupu.

Z kanadského Vancouveru odešel zpět do Evropy a další dva roky strávil v dresu EV Zug, a zahrál si tak švýcarskou nejvyšší ligu. Pak se vrátil domů a opět po letech znovu

oblékal dres Litvínova. Zároveň zde zahájil i svou první trenérskou misi. Aktivní hráčskou kariéru nakonec ukončil v roce 1987.

NEJVĚTŠÍ ÚSPĚCHY ZAŽIL S REPREZENTACÍ

Poměrně brzy přišla nabídka německého Freiburgu, a tak šel zkusit své trenérské štěstí tam. Od roku 1991 vedl poprvé coby trenér československou reprezentaci a hned ve své úvodní trenérské sezoně zaznamenal dva mezinárodní úspěchy – v roce 1992 získalo Československo bronz na olympijských hrách a také na mistrovství světa. Po světovém šampionátu v roce 1994, kde se týmu vůbec nedařilo, své účinkování u reprezentace ukončil. Nějaký čas pak působil coby generální manažer Litvínova a Českého svazu ledního hokeje. Bez trénování ale dlouho nevydržel a opět se vrátil na střídačku Litvínova a také k české reprezentaci.

O rok později, tedy v roce 1998, pak zaznamenal svůj největší trenérský úspěch – pod jeho vedením vyhráli čeští hokejisté proslulý



olympijský turnaj v Naganu. Byla to první zlatá olympijská medaile pro český hokej. Stejného triumfu zatím u nás nikdo jiný nedosáhl. Hlinkova úspěšná trenérská kapitola pokračovala dál, o rok později totiž čeští hokejisté přivezli z mistrovství světa opět zlato. Hlinku jeho úspěchy na střídačce národního týmu vynesly v trenérském hokejovém žebříčku skutečně hodně vysoko a začala se psát jeho další významná trenérská kapitola – v roce 2000 se jako první evropský trenér dostal na střídačku týmu NHL, konkrétně Pittsburghu Penguins, kde se stal hlavním koučem a vedl tým po celou sezonu.

Měl v tu dobu určitou výhodu v tom, že v tehdejšímu týmu Penguins hrálo hned několik českých hokejistů, ať už to byl Jaromír Jágr, Martin Straka nebo Robert Lang. Po Hlinkově příchodu do mužstva přišli ještě další čeští hokejisté, nakonec jich zde v jednu chvíli hrálo jedenáct, a vytvořila se tak zde poměrně významná česká hokejová kolonie. Ze střídačky Pittsburghu se nakonec vrátil k české reprezentaci coby generální manažer českého národního týmu. V roce 2003 pak odešel trénovat ruský Avangard Omsk. Tam vydržel jen krátce a po návratu se rozhodl zkusit nové angažmá – stal se hráčským agentem.

DALŠÍ PLÁNY PŘEKAZILA AUTONEHODA

Ivana Hlinku to ale táhlo zpět na střídačku. A opět k české hokejové reprezentaci, s níž také dosáhl nejvýraznějších trenérských úspěchů. Bylo to dáno mimo jiné tím, že si u hráčů dokázal rychle vybudovat přirozenou autoritu, a navíc měl velmi dobrý „čich“ na vytipování vhodných hráčů do sestavy. Národnímu týmu se tak upsal v květnu 2004, jenže jeho další hokejové i životní plány utnula tragická nehoda v Karlových Varech – 16. srpna téhož roku se jeho vůz střetl s autem, které mu nedalo přednost... Svým zraněním krátce po převozu do nemocnice Ivan Hlinka podlehl.

V roce 2005 vznikl Nadační fond Ivana Hlinky, jehož předsedkyní je Hlinkova manželka Liběna Hlinková.



Fond pomáhá bývalým hráčům a ostatním činovníkům ledního hokeje, kteří se buď sami, či případně jejich rodiny, nacházejí v sociálně obtížné životní situaci.

CHARISMATICKÝ BAVIČ

Dařilo se mu nejen na ledě, ale dobře si rozuměl i s učebnicemi a skripty. Po absolvování střední průmyslové školy vystudoval Vysokou školu ekonomickou v Praze a také Fakultu tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze.

Charismatický Ivan Hlinka svůj obrovský hokejový talent dokázal přetavit v řadu úspěchů. Nezkazil žádnou legraci, byl zábavný, vtipný, dokázal si nejednou „vystřelit“ z lidí kolem sebe. Zkrátka bavič jak

se patří. A jeho heslo „hlavně se z toho nepo...“ bylo mezi hráči také všeobecně velmi dobře známé. Tak jako řada jeho spoluhráčů byl Ivan Hlinka coby aktivní hokejista pověřivý a vždy si prý zavazoval nejprve levou brusli.

V roce 2002 se mu dostalo mezinárodní pocty – dočkal se zařazení do Síně slávy IIHF (Mezinárodní hokejové federace), o dva roky později byl zvolen Hokejovou legendou ČR a v roce 2008 byl uveden do Síně slávy českého hokeje. Navždy se tak svými výkony na ledě i trenérskými úspěchy zapsal mezi největší ikony českého i československého hokeje.

Jana Pištěková

Foto archiv Liběny Hlinkové a HC Vervy Litvínov

EXTRA INFO

Ivan Hlinka v číslech

- ▶ 532 zápasů odehrál v nejvyšší hokejové lize
- ▶ 347 gólů vstřelil v nejvyšší hokejové lize
- ▶ 256 zápasů odehrál se lvíčkem na hrudi
- ▶ 132 gólů vstřelil v reprezentačním dresu
- ▶ 11x hrál na mistrovství světa
- ▶ 4x získal titul mistra světa (1972, 1976, 1977, 1999 jako trenér)
- ▶ 5x získal stříbro na mistrovství světa (1971, 1974, 1975, 1978, 1979)
- ▶ 3x získal olympijskou medaili (bronz 1972, stříbro 1976, zlato 1998 jako trenér)
- ▶ 1x vyhrál Zlatou hokejku (1978)

V MLÁDÍ ŽENY MILUJEME, VE STÁŘÍ JIM ROZUMÍME?

Tak schválně, pánové, kolik z vás rezonuje s tímto krásným finským příslovím, v originálu bez otazníku? A kolik žen si o tomto odvážném tvrzení myslí své? Zvláště když životní pout' pádí a důchod klepe na dveře, anebo již v důchodu prostě jsme. Je to období vysněné, dobré či zlé?



V mé praxi mentální koučky hovořím velmi často s klientkami a klienty, kteří hledají mimo jiné radu a oporu v nevyjasněných problémech s postupujícím věkem jich samých a jejich partnerů, a to v souvislosti s dobou pro ně „otevřených dveří stáří“, dobou odchodu z práce a nástupu do důchodu, tedy opuštění pracovních pozic a samotné práce. Převážně jsou však shovívavější ženy, jejichž partneři odcházejí do důchodu a které se jim snaží odchod z práce ulehčit. Ale i ony často s partnerem po jeho odchodu do důchodu zažívají složité a překvapivé proměny a změny ve vztahu, v chování a jednání, povětšinou změny nepřijemné. A popravdě – muži se s těmito problémy většinou neradi svěřují a tyto problémy zlehčují nebo zamlčují a utajují, protože si je nechťejí ani připustit, natož je odkrýt!

Odchod do důchodu je nepochybně závažný životní krok, ne vždy zcela dobrovolný – přináší řadu otázek a problémů a každý ho prožívá a snáší různě. Nejvíce zasáhne ty, kteří mají svou práci rádi a cítí se v ní dobře, ty, pro které je kolektiv, se kterým pracují a který je obklopuje, téměř jedinou jejich sociální „bublinou“ a kteří

jsou případně zvyklí takový kolektiv řídit nebo v něm mít vedoucí postavení. Jde o ty, kteří pak po odchodu do důchodu nemají (a také těžko hledají) zástupné prostředí, zájmy a společnost, které by jim ty dosavadní, na které si v práci zvykli, nahradily – pokud s konkrétními mimopracovními zájmy a koníčky a známými do důchodu vlastně připraveni neodcházejí, protože je dlouhodobě pěstují a stýkají se při nich s dalšími lidmi.

Na mne se diskretně obrátila klientka, manželka, jejíž muž po odchodu do důchodu z relativně manažerského místa v menším kolektivu, který si jej vážil a respektoval, jak ona říká, najednou „zdědkovatěl“, a nemyslela tím věk či zdraví, ale zlomové chování: Přestal si rozumět s ní i s rodinou (dcerou a vnoučaty), přestal se jim věnovat, ztratil zájem o společné procházky, pobyty a výlety, o společné dění kulturní (výstavy, kino, divadla) i sportovní akce, kterých se dříve rád účastnil, často je i inicioval. A teď? Kde je ten laskavec? Nečekaně je tu mrzutý a nevlídný senior, který našel útěchu i v pití a zapšklé samoty (to jsou také slova klientky). Spolu s ní jsme proto hledaly nejprve cestu, jak s manželem o tom všem mluvit, protože nejhorší pro jakékoliv řešení těchto obecně vztahových problémů v rodině, a nejen v rodině, je nedostatek nebo úplná ztráta komunikace mezi lidmi, vyplývající obvykle z neochoty jedince si jakýkoliv problém na své straně přiznat.

Protože se mi posléze podařilo dostat jak klientku, tak jejího manžela ke společnému stolu a rozmluvit je, ukázalo se nakonec, že jsou schopni spolu mluvit a vyslechnout druhého, dokonce i snažit se navzájem pochopit, co vede manželku k jejímu úsilí vrátit manžela k rodině a k tomu, aby

manžel začal uvažovat o tom, co a jak ho změnilo, a zdali je cesta k tomu, aby se neuzavřeli do svých „pravd“ a neodmítali spolu o problémech hovořit, dokázali se vyslechnout a snažili se pochopit i důvody „protistrany“ a byli schopni o nich dokonce uvažovat. Každá dobře vedená dohoda začíná právě nekonfliktní výměnou názorů a snahou o vzájemně pochopitelný a přijatelný kompromis. K takovému přístupu a rozhovoru vedu klienty s tím, že je nezbytným základem úspěšnosti řešení.

Smysluplné a cíleně řízené rozhovory, které se nám s klientkou povedlo po prvním z nich, více méně rozpačitém, opakovat a dovést až potřeby k určité dohodě o tom, co se v jednání a chování manžela má změnit, vedly k cíli. Tady se ukázala jako potřebná stupňovaná a otevřená debata nad vzniklým problémem a nesouladem v rodině, v čemž manželku věcně podporovala i dcera. Diskuse proto vedla k nalezení kompromisu, který přispěl jak k výraznému uklidnění vyhocené situace a rozkoilu v rodině, tak na straně manžela k zamyšlení se nad novou životní situací. Účinným se ukázal také můj vstup jako nezaujaté třetí strany do dost možná rostoucího manželského střetu, kterým se ulomily jeho hroty, a podařilo se pomoci oběma manželům najít odvahu k nové životní etapě. Vždyť naše zralost a moudrost by měla být pro nás pohodovou odměnou ve stáří a zároveň inspirací pro mladé kolem nás.

PhDr. Marie Vlčková
psychologická a mentální koučka
Pražská poradna Rady seniorů ČR
telefon do poradny
v pondělí a středu
od 8 do 12 hodin – 702 098 482

CO BY MĚL KAŽDÝ VĚDĚT

Pro všechny čtenáře si dovoluji v kostce shrnout, co je třeba vědět při nákupech. Pokud uzavřete smlouvu s obchodníkem-prodejcem-zhotovitelem (v obchodě, při nákupu na internetu, při smlouvě o dílo...), nesmí v žádném případě její ustanovení odporovat zákonu! Nemůže se tak stát ani s vaším souhlasem.



Máte nárok na to, aby vás prodejce informoval o vlastnostech prodáváných výrobků. Pokud to dovoluje charakter zboží, pak můžete požadovat předvedení jeho funkčnosti. Při nepřesných informacích nebo jejich neuvedení se může prodejce dopustit klamání spotřebitele, v tomto případě je možno podat podnět České obchodní inspekci.

Nejdůležitější zákony závazné pro obchodníky i spotřebitele jsou platný občanský zákoník a zákon na ochranu spotřebitele.

Spotřebitel má právo reklamovat zakoupené zboží, které má vadu, ve lhůtě dané zákonem (24 měsíců). Nebojte se a reklamujte!

Pokud jde o běžné opotřebení, na to se záruční doba nevztahuje. Taktéž pokud si vadu způsobil spotřebitel sám (například pád mobilu na zem a tím způsobené rozbítí displeje).

V případě, že zboží reklamujete, máte právo, aby vám prodejce zaplatil poštovné, které zaplatíte za odeslání zboží k reklamaci, případně za dopravu zboží (tu nejlevnější, např. hromadným dopravním prostředkem, nikoliv taxíkem, uschovejte si tedy doklady - jízdenky, potvrzení z pošty). Totéž platí při odstoupení od smlouvy. Prodejce je třeba k plnění této povinnosti co nejdříve vyzvat.

Zákon vám dává právo na prodloužení záruční doby po celou dobu, kdy prodejce reklamaci vyřizoval.

Při výměně zboží musí jít o zboží stejné - totožné (druh, barva...).

Záruka neběží znovu, ale pokračuje tam, kde skončila záruka původního zboží, tam záruka u vyměněného zboží pokračuje.

Prodávající odpovídá za vady, které se projeví v záruční době. Ta běží od okamžiku převzetí.

Pokud se vada projeví do půl roku od zakoupení tohoto zboží, je třeba jednat rychle, v této době se totiž předpokládá, že tato vada existovala již v době koupě při předání zboží. Právo je na vaší straně. Při zamítnutí reklamace musí prodejce podrobně popsat důvod zamítnutí a v případě vady do půl roku doložit své tvrzení znaleckým posudkem, a to opět na své náklady.

V případě, že není oprava provedena ve lhůtě 30 dnů, máte ze zákona právo na odstoupení od smlouvy, to znamená, že máte právo na vrácení ceny zaplacené za zakoupené zboží a vy jako spotřebitel máte povinnost vrátit zboží, pokud ho prodejce nemá u sebe. Pak nastává situace, jako byste toto zboží vůbec nezakoupili, jako by smlouva vůbec nebyla uzavřena.

Při reklamaci je třeba vždy nejprve uplatnit právo na opravu či výměnu, až poté na odstoupení od smlouvy.

Je-li spotřebitel nespokojen s vyřízením reklamace nebo prodejce při vyřizování reklamace neplní své povinnosti, jako např. neseíše-li reklamační protokol, má spotřebitel právo podat podnět na dohledový orgán - Českou obchodní inspekci, tato má na svých stránkách uvedeno, jak podnět podat, co řeší ona a kam se obrátit v jiných případech, viz www.coi.cz.

Prodávající je povinen vás jako spotřebitele řádně informovat o rozsahu, podmínkách a způsobu vyřízení reklamace.

Nesmí se při prodeji výrobků a poskytování služeb chovat v rozporu s dobrými mravy.

Je povinen reklamaci přijmout po celou prodejní dobu, v každé jeho prodejně se stejným sortimentem. Nemusíte chodit druhý den či jezdit tam, kde jste zboží zakoupili.

Pokud obdržíte upozornění prodejce, že je reklamované zboží připrave-

né k vyzvednutí, kde a kdy si ho máte vyzvednout, jste povinen tak učinit do měsíce. Poté má prodejce právo vám účtovat úložné-skladné.

V záruční době vám nesmí opravná účtovat cenu za tzv. diagnostiku či posouzení vady technikem ani jiné náklady.

PRO ÚPLNOST UVÁDÍM ČASTÉ PŘÍPADY Z PORADNY:

- Nevyžádané zboží. Pokud se vám stane, že vám je doručeno zboží bez vaší předchozí objednávky, nejste povinen zboží vracet ani platit. Často bývá přiložena složenka nebo pokyny k platbě, toho není třeba si všimnout. Dle občanského zákoníku s ním můžete naložit dle svého uvážení - vyhodit ho, darovat někomu, ponechat si ho. To platí i tehdy, pokud vám prodejce-obchodník pošle urgenci či výzvu k zaplacení nevyžádaného zboží. Nemá na to právo

přímo dle občanského zákoníku. Nic neplatíte, nereagujte! Vyhrožuje-li soudem, má možnost podat žalobu, ale soud ji zamítne, obecně řečeno tento spor by prohrál. Takoví „podnikavci“ to moc dobře vědí a brzy svého jednání zanechají.

- Změna údajů o živnosti. Podnikatel je povinen nahlásit změny týkající se údajů ohledně živnosti příslušnému Živnostenskému úřadu, aby spotřebitel věděl, kde může uplatnit případnou reklamaci např. o zániku prodejny.

- Zrušení obchodu. V případě, že místo obchodu objevíte na jeho dveřích vzkaz, že prodejna ukončila svoji činnost či byla zrušena, oslovte s žádostí o informaci příslušný Živnostenský úřad. Správně by informace o tom, kde lze zboží zakoupené v této bývalé prodejně reklamovat, měla být uvedena u oznámení o ukončení činnosti prodejny.

- Zkažené maso, plesnivé ovoce. Zde může zasáhnout Státní veterinární správa – zabývá se především kontrolou potravin živočišného původu. Státní zemědělská a potravinářská inspekce zajišťuje kontrolu v oblasti potravin rostlinného původu. Můžeme říci, že v podstatě potravinářská inspekce kontroluje všechny produkty, které nekontroluje veterinární správa. Při výrobě potravin působí i další kontrolní orgány.

- Neuvedená, nezjistitelná cena. Prodejce musí mít u zboží uvedenou cenu! Pokud by měl zboží označeno jinou cenou, než mu naúčtuje pracovník u pokladny, má kupující právo na cenu, kterou má prodejce u zboží nebo na zboží.

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

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

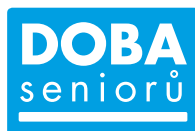
12 VYDÁNÍ
10 KČ / VYDÁNÍ
CENA CELKEM 120 KČ

► 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

DOBU SENIORŮ objednáвам od čísla (včetně) ☐

ZPŮSOB PLATBY

☐ složenkou

☐ SIPO: spojovací č.

☐ fakturou: IČO/DIČ

☐ bank. převodem č.ú.

podpis:

jméno:

příjmení:

ulice:

číslo popisné:

město:

PSČ:

telefon:

e-mail:

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

MLÉČNÁ KOSMETIKA

Kosmetické přípravky obsahují pestrou paletu ingrediencí. K těm méně tradičním patří mléko. Ať už je to mléko mandlové nebo třeba oslí.



KOZÍ MLÉKO

Je bohaté na vitaminy a antioxidanty, především A, B, C a D, obsahuje také minerální látky, jako je vápník, hořčík nebo draslík, dále pak stopové prvky, lipozomy, koenzym Q10 a AHA kyseliny. Hodí se pro všechny typy pleti. Je ideální složkou k výživě a hydrataci pleti, výborně prospívá suché a zralé pokožce, podporuje její pružnost a regeneraci, omezuje viditelnost vrásek. Vlasové přípravky s obsahem kozího mléka posilují vlasové vlákno, hydratují a napomáhají chránit konečky vlasů před jejich třepením.

V čem ho najdete: Pleťový krém s kozím mlékem Vivapharm; Krém na ruce kozí mléko Ziaja; Balzám na vlasy z kozího mléka Vellie

OSLÍ MLÉKO

Je bohaté na antioxidanty, vitaminy, ceněné je zejména pro svůj vysoký obsah vitamínu C, dále obsahuje bílkoviny, minerály a esenciální mastné kyseliny. Výborně se hodí k hydrataci pokožky, zlepšuje její pružnost, dodává jí hedvábný vzhled. Traduje

se, že královna Kleopatra za svoji dokonale hebkou pokožku vděčila pravidelným koupelím právě v oslím mléce. Hodí se i na citlivou a alergickou pokožku, přípravky s oslím mlékem se využívají také při některých kožních problémech.

V čem ho najdete: Krém na nohy oslí mléko Bodypharm; Krém proti vráskám Oslí mléko Olive; Pleťová maska s oslím mlékem Florinda Delicato d'Asina

MANDLOVÉ MLÉKO

Tento mléčný zázrak je doslova nabitý vitaminy, antioxidanty, minerály, stopovými prvky. Působí proti vráskám, zlepšuje pružnost pleti, regeneruje a hydratuje ji, proto je ideální k péči o zralou pleť. Přípravky s obsahem mandlového mléka se hodí i pro suchou pokožku, protože mají vyživující účinky. Šampon s mandlovým mlékem je vhodný nejen pro suché a poškozené vlasy, ale vyživuje a hydratuje i suchou pokožku hlavy.

V čem ho najdete: Tělové mléko Bielenda Beauty Milk; Hydratační sprchový gel s mandlovým mlékem

Body Tip; Šampon jemný s mandlovým mlékem a rýžovým proteinem So'Bio Étic

KOKOSOVÉ MLÉKO

Není to sice úplně klasické mléko, vyrábí se totiž z vody a mleté dužniny kokosového ořechu, ale pro svou chuť i účinky je velice oblíbené. Využívá se nejen v asijské kuchyni, ale také v kosmetice. Obsahuje řadu vitaminů a minerálů. Použití nachází nejčastěji v tělové a vlasové kosmetice. Skvěle se hodí pro péči o poškozené, suché, křehké a oslabené vlasy, které intenzivně vyživuje a regeneruje, pomůže zacelit i roztřepené konečky vlasů, uhladit strukturu vlasů a usnadňuje rozčesávání. Zároveň podporuje lesk vlasů. Hodí se ale i k péči o suchou a povadlou pokožku, kterou vyživuje, a zlepšuje tak její pružnost.

V čem ho najdete: Pečující šampon Botanic Therapy Coco Milk & Macadamia Garnier; Přírodní tělový peeling kokosové mléko Hristina; Krémové toaletní mýdlo Dove Relaxing s kokosovým mlékem a jasmínovými okvětními listky

Jana Pištěková



ROZHÝBEJTE TĚLO VE VODĚ

Cvičení ve vodě je zejména mezi seniory velmi populární. Zábavnou formou při něm totiž posilují i protahují svaly, a navíc také zároveň účinně zatěžují kardiovaskulární systém.



Cvičení probíhá v bazénu a jeho výhodou je, že je vhodné pro všechny věkové skupiny, nesportovce, starší jedince, ale i pro rekonvalescenty po úrazech či po operacích, hodí se například také jako součást rehabilitace po výměně kloubu. Jak uvádí zkušená lektorka aquafitness Karolina Fomenková z organizace Senior fitness, jež se lekcím se seniory dlouhodobě věnuje, má takové cvičení ještě další bonus, a to v podobě pozitivních psychologických účinků. „Ponoření se do vody totiž dodává člověku určitý pocit soukromí a lépe se mu tak cvičí. Skupinový trénink navíc bývá zábavnější, zejména pak při dobře sestavené hodině a výběru vhodné motivační hudby. Takové cvičení seniory baví mnohem víc.“

KLOUBŮM SE ULEVÍ

Cvičení ve vodě je tak pro tělo velmi příjemné. Voda pomáhá hýbat se a zlepšovat tak fyzickou kondici. Protože voda nadnáší, snižuje tělesnou hmotnost, a při cvičení se proto ulevuje celému pohybovému aparátu, zejména pak páteři a nosným kloubům.

Neméně důležité také je, že riziko poranění se ve vodě snižuje na minimum, a to i při nesprávném provádění pohybů. Cvičí-li se ve vodě pravidelně a dlouhodobě, organismus se postupně přizpůsobuje zátěži a to pozitivně působí na krevní oběh, srdce, svalstvo, vazy i klouby. Cvičení má navíc příznivý vliv také na kvalitu spánku.

VODA ZVYŠUJE ÚČINNOST CVIČENÍ

Také při cvičení ve vodě je ale třeba dbát nejen na správné provádění cviků, ale neméně důležité je i správné dýchání. To se navíc s pravidelným tréninkem prohlubuje, člověk se méně zadýchává. „Působením tlaku vody se ztíží nádech a tím se posiluje dýchací svalstvo. Výdech je naopak ulehčen,“ vysvětluje Karolina Fomenková.

Pro vyšší účinek se během jednotlivých cvičebních lekcí používají nejrůznější pomůcky. Ty často zvyšují odpor vody a tím zefektivňují celé cvičení. Karolina Fomenková k tomu říká: „Podle druhu používaných pomůcek může být tréninková hodina zaměřena například na posi-

lování oběhového systému, na sílu nebo třeba zlepšení hybnosti. Voda navíc umožňuje provádět i takové cviky, jejichž realizace by mnohdy byla na suchu velmi obtížná nebo dokonce nemožná.“

SENIORI SI CVIČENÍ CHVÁLÍ

Jak na závěr lektorka Karolina Fomenková ještě dodává, cvičení ve vodě se rozhodně není třeba obávat. „Rozhodně nejde o žádné soutěžení, ale o to v klidu si zacvičit, a navíc v těchto lekcích často pozitivně působí skupinová motivace a to je moc dobře. Účastníci mnohdy sami přiznávají, že na ně má cvičení pozitivní účinky. Někteří se pravidelným cvičením ve vodě téměř zbavili bolestí zad, jiným se zlepšila hybnost kloubů nebo se špatně hýbali kvůli nadváze, ale právě ve vodě jim šlo cvičení snáz, nebolely je tolik klouby, a dokonce se jim postupně podařilo i nějaké to kilo zhubnout. A samozřejmě neméně důležité je vzájemné setkávání seniorů, kteří si pochvalují, jak si po cvičení rádi společně popovídají.“

Foto archiv Senior fitness

EXTRA INFO

KDE MŮŽETE CVIČIT SE SENIOR FITNESS

► Cvičení ve vodě pro seniory s vyškolenou lektorkou aquafitness Karolinou Fomenkovou probíhá v bazénu v Aquacentru Šutka v Praze 8, s dalšími lektory Senior fitness si pak můžete jít zacvičit do Plaveckého stadionu Podolí v Praze 4 a do bazénu ve Sportovním centru Olšanka v Praze 3.

► Další podrobnosti o cvičení ve vodě a také o dalších aktivitách pořádaných Senior fitness najdete na www.seniorfitness.cz.

DOMÁCÍ TĚSTOVINY S VŮNÍ MOŘE

Čerstvá pasta, hrášek, kalamáry..., tohle italské jídlo vás i v zimě zahřeje středomořským přívalem chutí. A už tak trochu i voní jarem. Přípravou raviol se nenechte odradit, spojit dvě placičky z jednoduchého těsta není nic složitého. A výsledek vás rozhodně překvapí.

RAVIOLI S ČERSTVÝM HRÁŠKEM, MÁTOU A KALAMÁRY

Pro 4 osoby

INGREDIENCE:

Ravioli:

300 g pšeničné hladké mouky speciál
(dříve dvounulka)

3 žloutky

Náplň:

300 g hrášku (může být mražený)

50 g parmezánu

50 g másla

Omáčka:

300 g olivní/kalamárů

olivový olej

1 stroužek česneku

1 chilli paprička

2 rajčata

čerstvá máta na dozdobení

POSTUP:

Z mouky a žloutků vypracujte těsto. Hrášek povařte, propasírujte přes síto, přidejte horké máslo, parmezán a mixujte dohladka. Z rozváleného těsta vykrojte kolečka, na jedno dejte lžičku směsi, překryjte druhým, přitlačte, nechte odležet. Vařte v osolené vodě, než vyplavou.

Na oleji osmažte česnek a chilli papričku nasekanou na kousky, restujte, když česnek zezlátne, vyndejte jej. Přidejte nakrájené olivně, restujte asi minutu, přidejte kousky oloupaných rajčat, rychle provařte a stáhněte z ohně. Servírujte s nasekanou mátou.

Radana Vítková

Foto Pavel Vítek



EXTRA INFO

► Mají deset chapadel, protáhlé tělo a při obraně vypouštějí inkoustové barvivo. Stejně jako chobotnice patří mezi hlavonožce. Často bývají olivně i sépie označovány jako kalamáry, zvlášť jsou-li již gastronomicky upravené. Jejich maso je bílé, měkké, lahodné a platí, že čím jsou mladší a menší, tím je křehčí.

► Jde o velmi všestrannou surovinu. Můžete je grilovat, vařit, smažit, plnit, zapékat. Kalamáry pak lze použít rovnou, bez úprav.

SUDOKU

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

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

VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ

Správné řešení tajenky z lednového vydání DS:

ŽENA JE TAK STARÁ, JAK VYPADÁ.

Na výhry se mohou těšit: Jana Stratilová z Němčic nad Hanou, Marie Vanýsková z Pardubic, Dagmar Lešová z Hradce Králové, Miloslav Koubek z Českých Budějovic a Hana Novotná z Nového Boru.

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 20) – Petr Laník

Dostane od sponzora rubriky vydavatelství Portál publikaci **Zvířata nejsou bez citu**.



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

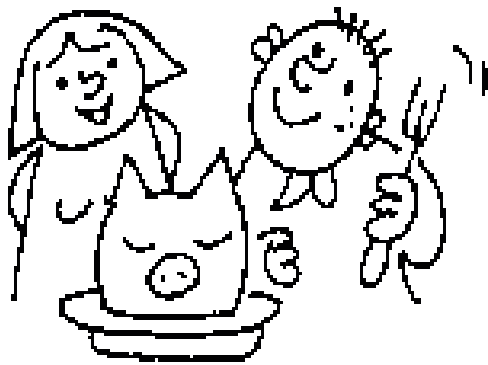
MATČIN HLAS

Matčin hlas, který do vínku nám byl dán,
matčin hlas ochrání nás jako chrám.
Matčin hlas, který nejsladší je,
matčin hlas je naše naděje.
Vnímejte ho, ať jsme kdekoli,
stačí na něj vzpomenout,
přiletí jako něžný vánek
a ochrání náš klidný spánek.
Její hlas má sílu takovou,
že i sedmery hory přenesou.
Tak jak orlice své mládě chrání,
milující matce to nikdo nezabrání.
Milující matka nezná čas,
který by jí zapomenout dal,
je jako pevná skála,
která stojí a nezaváhá.
I když odloučena je,
zbývá jenom naděje,
tu nosí stále v srdci svém.
Nosme ji jako talisman,
který nás chránit bude,
je v nich skrytý matčin hlas,
jak na poli zralý klas.
Tak na ně slunce září,
bude to jako každý den v kalendáři,
který prožívat budeme rádi,
pokud matčino slovo budeme bráti.
Jedině kdo nás nezradí,
matka a její něžný hlas.
Až bude odcházet z tohoto světa,
bude její poslední věta.
Ani smrt nás nerozdělí,
jak od stromu jeho jmelí,
které po celý rok zelené je,
tak zůstane nám naděje.
Nikdo zakázat nám nemůže,
abychom svou matku milovali.
Její hlas ať nám stále zní,
jen na cestě plné radostí.
Pokud ho vnímat budeme chtít,
pak nejšťastnější můžeme být.

Oldřiška Sedlářová

VTIP



	PODPĚRA	1	PLOŠNÁ MÍRA	KÓD LOTYŠSKA	M	NOCLEH POD ŠÍRÝM NEBEM	OPATŘIT DATEM	PODOKEN- NÍ DESKA							
OCHRANA TOVARU					DŽEZOVÝ STYL JEMNÝ SMETÁK										
EGYPTSKÁ STAVBA															
POVZDECH			PŘEDMĚT PRODEJE VESNICKÝ BOHÁČ												
365 DNŮ				ČÁST NOHY CHEMICKÝ PRVEK zn. Rn											
ŘÍČNÍ RYBA					ÚDER NOHOU ŘEHOLNÍ ČEKATEL				Kdybys uměla vařit, mohli bychom propustit kuchařku. A ty, kdybys byl lepší milenec, mohli ...						
M	PLÁNÍ bás. TRANS- FORMÁ- TOR slang.					PŘED- LOŽKA PASTÝŘ OVČÍ									
ŠÍŘIT TRADICI															
VĚST JEDNÁNÍ							ŠIKMO TERASA zast.								
INICIÁLY FOTBAL. PANENKY			AFRICKÝ VELETOK BODATI			TOMÁŠ dom. CIKÁN									
FOUKNUTÍ				SYN CARA MRAVO- UKA								SPZ KOLÍN DOPLNĚK			
MLÁDĚ OSLA					SBOROVÁ PÍSEŇ MALÁ IVETA							ZÁSTUP SLEVA NA CENĚ			
M	JIHNOUTI expr. KAPALNÉ PALIVO					ZÁPAS slang. SVAZEK ROŠTÍ					VOJENSKÁ JEDNOTKA NÁDOBA NA VÍNO				
PITÍ hovor.							ZBAVIT FUNKCE ASI bás.								
NÁLEPKA								OSTROVNÍ STÁT TAHLE					VYNÁ- LEZCE ŽÁROVKY	BÝT V SOULADU	
INICIÁLY TENISTY SMÍDA			OSVĚD- ČENÍ HORA NA MĚSÍCI					LESNÍ PTÁK CHOROBA							
OFSETOVÝ TISK Z VÝŠKY angl. zkr.				ZN. KILO- PONDU VOJENSKÝ PAKT			KDYŽ zast. TURISTIC. OBYDLÍ			TEDY ob. NAČ					
VLASY DO ČELA						ZASTÉ- NÁNÍ SMYČKY					SPZ KARVINÁ KÓD NEPÁLU				
ROKY					POHOVKA ŘÍMSKÁ 4								ZNAČKA KŘEMÍKU POPĚVEK		
SMYSL- NOST								AMERICKÁ ŠELMA							
OBYVATEL JANOVA								VELKÝ COP expr.							ROP BOP PITON

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 ISTVÁNA ŐRKÉNYHO

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 miniatura „Řidič“ z díla maďarského dramatika a spisovatele, označovaného za tvůrce maďarské minutové grotesky, Istvána Őrkényho (1912-1979) z jeho souborné kníčky drobných próz *Minutové grotesky* (Odeon, Praha 1978), v níž spolu s autorem nahlédneme do jeho vidění pestrého světa lidských osudů a příběhů, a to ve zjednodušeném slovním formátu přeskakujícím od konkrétního a uvěřitelného do abstraktního a nemožného v rovině černého humoru – tak milé počtení!

Marie Vlčková

„Pomocný dělník József Pereszlényi zastavil se svým wartburgem poznávací značky CO 75-14 u novinového stánku na rohu ulice.

„Prosím jedny Budapeštské zprávy.“

„Bohužel, jsou vyprodány.“

„Mně stačí i včerejší.“

„Ty taky jsou už vyprodány. Ale mám tu náhodou jedny zítřejší.“

„Jsou v nich programy kin?“

„Ty jsou v nich denně.“

„Tak mi dejte ty zítřejší,“ řekl pomocný dělník.

Nasedl do vozu. Nalistoval si programy kin.

Po krátkém hledání našel český film Lásky jedné plavovlásky, který slyšel chválit. Hráli je v ulici Stáció v kině Modrá jeskyně a představení začínalo o půl šesté.

To se mu hodilo. Ještě měl chvilku času. Listoval si v novinách na příští den.

Píchla ho do očí zprávička o pomocném dělníkovi Józsefu Pereszlényim, který s osobním vozem wartburg poznávací značky CO 75-14 jel ulicí Stáció nedovolenou rychlostí a nedaleko kina Modrá jeskyně narazil na nákladní vůz jedoucí v proti-

směru. Nepozorný pomocný dělník na místě zemřel.

„No tohle!“ řekl si Pereszlényi.

Pohlédl na hodinky.

Hned bude půl šesté.

Strčil noviny do kapsy, rozjel se, vyšší než povolenou rychlostí zabočil do ulice Stáció a nedaleko kina Modrá jeskyně najel do nákladního auta.

Na místě zemřel s novinami na příští den v kapse.“



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.



NADACE ČEZ

Akreditované poradny jsou spolufinancovány MPSV

ČASOPIS DOBA SENIORŮ PODPORUJE NADACE ČEZ



DALŠÍ ČÍSLO
DS VYCHÁZÍ
24. ÚNORA

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

Vedoucím poradny je Milena Hesová

Úřední hodiny:

Pondělí: 8–16.30 hod.

Úterý: pouze konzultace telefonem

Středa: pouze konzultace telefonem

LIBEREC:

Poradna je spolufinancována Libereckým krajem

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.

Vedoucím 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.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 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.

Vedoucím 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.

► **Sociální pracovník:**

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 popsanych situací, neposkytujeme. Pokud spolu s odpověďmi na současnou otázku, 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.

SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ S MEZINÁRODNÍ ÚČASTÍ

KDY:

12. 7. 2023 – 14. 7. 2023

KDE:

**VYSOKÁ ŠKOLA BÁŇSKÁ – TECHNICKÁ
UNIVERZITA OSTRAVA, SPORTOVNÍ AREÁL**

HRY POŘÁDÁ:

RADA SENIORŮ ČESKÉ REPUBLIKY



PARTNEŘI AKCE JSOU:

