

DOBA seniorů

Č. 04 / XIX. ROČNÍK DUBEN 2023 25 Kč

Cena v předplatném 23 Kč

04 | **AKTIVITY RS ČR**
Pochod pro mozek
a pro radost 2023

20 | **TIP NA VÝLET**
Procházka
po zaniklém
slaném
jezeře

16 | **ROZHOVOR MĚSÍCE**

LJUBA KRBOVÁ

„CESTOVÁNÍ JE ŠKOLA ŽIVOTA“



06 | **DS AKTUÁLNĚ**
Mýty a fakta k důchodům

VÁŽENÍ A MILÍ SENIOŘI,

také v letošním roce se Rada seniorů ČR podílela na pravidelné akci členské organizace Právě teď! Chodíme pro mozek a přidala motto a pro radost. Ohlédnutí za touto událostí přinášíme v dubnovém vydání Doby seniorů. Proběhla nejen tradičním pochodem v pražské Stromovce, ale zároveň se k ní přidaly také další členské organizace Rady seniorů napříč Českou republikou, a předvedly tak, že jim pohyb rozhodně není cizí.

V článku Mýty a fakta k důchodům předkládáme výčet nejčastějších omylů, které provází důchody.

Rozhovor do tohoto čísla jsme pro vás připravili s oblíbenou televizní i divadelní herečkou a milovnicí čínských bojových umění i asijské kuchyně Ljubou Krbovou.

S rubrikou Tip na výlet vás tentokrát vezmeme až do nejzápadnějšího cípu naší země. Jen kousek od Františkových Lázní totiž leží netradiční, ale velmi zajímavá přírodní rezervace Soos.

Také v tomto čísle jsou pro vás připravené poradny – psychologická a právní. V rubrice Zdraví se dozvíte informace o tom, co by měla obsahovat domácí lékárnička a jak se o ni správně starat.

A nechybí ani soutěže o ceny – výherní křížovka či tradiční sudoku.

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

Jana Pištěková

OBSAH

03 SENIORKA MĚSÍCE

03 Hanácké kraslice zdobené slámou putovaly i za oceán

04 AKTIVITY RS ČR

04 Chodíme pro mozek a pro radost 2023
30 Senior foto 2023

06 DS AKTUÁLNĚ

06 Mýty a fakta k důchodům
10 Příspěvek na úsporu energií

08 Z RS ČR

08 Debata u kulatého stolu aneb Senioři aktuálně
08 Zasedání EURAG
10 Vedení RS ČR na setkání s vedením České televize

30 DS PŘEDPLATNÉ

31 ADRESÁŘ BEZPLATNÝCH PORADEN RS ČR

12 ZE ŽIVOTA KRAJŮ

12 Senioři si připomněli svátek žen nejen tancem
14 Výroba velikonoční výzdoby
14 Pyžamový bál plný smíchu
14 Liga seniorů úspěšná pro strakonické diabetiky
14 Velikonoční výstava se vydařila
15 Zlaté ruce a velká srdce
15 Aktivní senioři z Hradce Králové
15 Horničtí důchodci sněmovali

ROZHOVOR MĚSÍCE



strana 16

16 ROZHOVOR MĚSÍCE

16 Ljuba Krbová

20 TIP NA VÝLET

20 Procházka po zaniklém slaném jezeře

22 BEZ ČEKÁRNÝ

22 Psychologická poradna
23 Právní poradna
24 Kosmetika
26 Zdraví

27 DS RECEPTY

27 Jehněčí hřebínky na bylinkách

SOUTĚŽE A ZÁBAVA

28 Sudoku
28 Vtipy
29 Křížovka

HANÁCKÉ KRASLICE ZDOBENÉ SLÁMOU PUTOVALY I ZA OCEÁN

Jana Absolonová je členkou předsednictva a dlouholetou kronikářkou Krajské rady seniorů Olomouckého kraje a také má velmi zajímavého koníčka – barví vajíčka různých velikostí a zdobí je slámou.



Skrbeň je menší obec v Olomouckém kraji, ležící severozápadně od Olomouce. Je známá i v zahraničí, a to díky své obyvatelce Janě Absolonové. Právě ona je totiž autorkou zajímavě zdobených hanáckých kraslic, kterých ročně vyrobí až kolem stovky. A hned několik jich ze Skrbene putovalo do různých koutů světa. A několik se jich dostalo až za oceán. „Naše hanácké kraslice cestovaly na Slovensko, do Německa, do Chorvatska dokonce jako svatební dar, Španělska a také do Kanady. Tam mně udělaly obzvlášť velkou radost, protože rodina, která je dostala, je použila jako součást své velikonoční výzdoby, z té vytvořila pohlednici a poslala mi ji k Velikonocům,“ usmívá se paní Absolonová.

Zdobení takových kraslic je poměrně zdoluhavá práce, která v podstatě začíná již v období žní. Na takto zdobená vajíčka je totiž třeba sláma. A ne ledajaká. Jana Absolonová vysvětluje: „Ideální je ječná sláma,

která se sbírá v létě před sečením. Neláme se tolik a je hezky pružná. Jednotlivá stébla se musí ještě čistit a stříhat na menší kousky, aby se dala dobře stočit do klubíčka a také se z nich pak mohly dobře vystřihovat různé tvary.“ S malováním vajíček pak začíná nejčastěji po Novém roce. Do této práce také zapojila manžela. „S barvením vajíček mi pomáhá manžel, jinak finální zdobení dělám sama podle své fantazie,“ uvádí Jana Absolonová s tím, že nejčastěji vajíčka barví červenou, zelenou, a dokonce i černou barvou. A má pro svůj výběr barev také konkrétní vysvětlení: „Na Hané se prý nedělaly modré kraslice, tak se držím tradice. Barvím je na zeleno, to znamená štěstí, jarní probouzení přírody, pak na červenou, to je láska, přátelství, a na černou. Tahle barva je symbolem tradiční úrodné hanácké černozemě a v kombinaci se zlatou, což v tomto případě představuje sláma, zlaté obilí, znamená bohatství, peníze.“

K barvení a následnému zdobení používá paní Absolonová hned několik různých velikostí vajíček. „Dělám kraslice z vajíček křepelčích, slepičích, kachních, ale ze všeho nejraději pak z husích. To jsou krásná velká vajíčka, která se moc hezky zdobí. A letos, až bude po Velikonocích, tak se chystám na takovou svoji zajímavost – začnu s barvením a zdobením pštrosích vajec. Musím si ale pečlivě promyslet vzor, protože skořápky jsou opravdu hodně velké a takové zdobení bude trvat opravdu dlouho.“

Své umění s kraslicemi předvedla v loňském roce na soutěži Babička roku Olomouckého kraje, kde se ve finále umístila na třetím místě. Soutěž pořádá Krajská rada seniorů Olomouckého kraje, v níž je Jana Absolonová členkou předsednictva. A to hned od jejího vzniku v roce 2014. „Ráda se zapojuji do akcí, které pořádá Krajská rada,“ podotýká paní Absolonová. A je to také ona, kdo tyto akce velmi pečlivě dokumentuje. Od počátku totiž působí v Krajské radě Olomouckého kraje jako kronikářka. „Průběžně zaznamenávám do kroniky veškeré dění a práci Krajské rady, naše akce, výstřižky o naší aktivitě z novin, časopisů, je to taková památka na naši činnost, třeba i pro budoucí generace.“

Jana Absolonová vychovala s manželem syna a dceru. Nyní se těší ze dvou vnuček a jednoho vnuka. I přes svůj věk je stále velmi aktivní. Například ráda pracuje na zahrádce, kde je, jak sama říká, stále práce víc než dost. Ale nejen to. Jezdí také na kole a s vnukem si dokonce zakope fotbal.

Jana Pištěková

CHODÍME PRO MOZEK A PRO RADOST 2023

**Také letos se Rada seniorů ČR podílela na akci členské organizace Právě teď!
Chodíme pro mozek a přidala motto a pro radost. Mezi seniory se setkala
s velkým úspěchem a je vidět, že seniorům není pohyb vůbec cizí, ba naopak.**



Akce probíhá každoročně v rámci Národního týdne trénování paměti, protože i mozek je třeba trénovat. Hlavní pochod, jehož pořadatelem je organizace Právě teď!, probíhá vždy v hlavním městě Praze. A jako tradičně se i letos pochod uskutečnil ve Stromovce. Pochodu se zúčastnilo na dvě stovky seniorů, někteří přišli i s holemi pro nordic walking, zájemci měli také možnost si je vypůjčit i před startem pochodu. Trasy byly celkem tři – jeden, dva nebo čtyři kilometry, záleželo na každém, na jakou délku se aktuálně cítil. Do evidence účastníků se nakonec zapalo 154 seniorů, kteří dohromady ušli 504 km. Každý obdržel zakysaný nápoj Activia pro doplnění energie. Přítomné seniory zabavil také do-

provodný program, jako bubnování, výuka salsy nebo cvičení jógy.



SENIORI POCHODOVALI I CVIČILI

V loňském roce se za přispění Krajské rady seniorů Olomouckého kraje a její předsedkyně Mileny Hesové akce prvně rozšířila do více krajů České republiky pod názvem Chodíme pro mozek a pro radost. A letos se do ní zapojilo ještě více krajských organizací Rady seniorů ČR. Nešlo pouze o pochod, ale důležitá byla ja-

kákoli fyzická aktivita právě během Národního týdne trénování paměti. A jak je vidět, řada seniorských klubů to pojala po svém, velmi často dokázaly spojit pohyb, poznávání okolí a mnohdy došlo i na zábavu.

Od krajských organizací Rady seniorů nám přišla celá řada zajímavých informací, článků i fotografií odkazujících na uskutečněné aktivity v rámci Pochodu pro mozek a pro radost. Rozhodli jsme se proto vyhodnotit ty nejzajímavější, nejoriginálnější, které oceníme dárkem.

K soutoku Moravy a Moravské Sázavy se na pětikilometrový pochod vydali členové Klubu seniorů z Leš-

tiny. Zajímavostí je, že nejstaršímu účastníkovi pochodu bylo úctyhodných pětasedmadesát let. Jako dárek posíláme roční elektronické předplatné Doby seniorů.

Cestu kolem Světa si v rámci Pochodu pro mozek a pro radost vybrali Třeboňští senioři. Akce se za hezkého počasí zúčastnilo 27 seniorů. Našlapali celkem 162 km a dostanou roční elektronické předplatné Doby seniorů.





Velmi chladné počasí provázelo pochod devěťadvaceti členek a členů Diaklubu a Levicového klubu žen Kladno. Během sedmikilometrové trasy v okolí Kladna je zastihly sněhové přehánky, před silným větrem pak zamířili do lesa. Za svůj výkon získávají knihu.

Aktivní byli celý týden členové spolku Senioři ČR Humpolec. Nejenže se věnovali kondičnímu cvičení, mimochodem velkém zájmu se těšilo právě cvičení s posilovací gumou, ale vydali se i do přírody. Celkem se během týdne zapojilo na sto seniorů a nachodilo 435 km. Za jejich výkon je oceňujeme knihou.

S nadsázkou pojaly své aktivity členky spolku A jdeme dál svou zaječící výpravou k větrnému mlýnu Dona Quijote de la Mancha. Kromě této se vydaly i na další dvě vycházky a během týdne našlapaly 15 kilometrů a zahrály si i turnaj v bowlingu. Také ony dokázaly, že jim pohyb není cizí, ale je součástí jejich každodenního života, a za to získávají knihu.

Jak je vidět, letošní ročník Pochodu pro mozek a pro radost se nadmíru



vydařil, senioři mají z pohybu radost a všichni se již těšíme na vyhlášení dalšího ročníku, který bude, doufejme, alespoň stejně tak vydařený jako ten letošní. Členské organizaci Právě

ted! i místopředsedkyni RS ČR Mileně Hesové patří za jejich organizaci velké poděkování.

Jana Pištěková

Foto Jan Kůstka, Hana Brožková, Alena Kamišová



**Rada seniorů
České republiky**
zapsaný svaz spolků



MÝTY A FAKTA K DŮCHODŮM



Kolem důchodů je stále mnoho neznámého a mezi lidmi koluje řada mýtů, polopравd nebo zcela chybných informací. Přinášíme proto výčet nejčastějších omylů, které uvádíme na pravou míru.

Jak se vlastně stanoví výše důchodu? Důchod se skládá ze dvou částí: základní výměry a procentní výměry. Ta základní je pro všechny stejná a činí 10 % průměrné mzdy v ČR. Procentní výměra tvoří obvykle větší část důchodu a odvíjí se od celoživotních výdělků a odpracovaných let. Všechny hrubé výdělků, z kterých se odvádělo důchodové pojištění, se zprůměrují a přepočítají na výpočtový základ. Čím vyšší byly výdělků, tím je vyšší výpočtový základ. Čím více odpracovaných let, tím větší část z tohoto základu bude tvořit procentní výměru důchodu.

MÝTUS: NA SOUČASNÉM DŮCHODOVÉM SYSTÉMU NENÍ TŘEBA NIC MĚNIT.

Fakt: Reforma důchodů je zcela nezbytná, stávající systém je výhledově neufinancovatelný.

Stát se musí chovat zodpovědně a musí předejít naprostému kolapsu důchodů, který by v budoucnu nastal.

MÝTUS: VÝCHOVNÉ VE VÝŠI 500 KČ K DŮCHODU BYLO JEDNORÁZOVÉ.

Fakt: Lednové navýšení důchodů ženám o 500 Kč za každé vychované dítě je trvalé.

Nejedná se o jednorázový příspěvek.

MÝTUS: VYDĚLÁVÁM A TÍM SI PLATÍM SVŮJ DŮCHOD.

Fakt: Lidé v produktivním věku financují penze lidem v důchodu.

V Česku funguje plně průběžný důchodový systém. V tomto systému lidé v produktivním věku (pracující) financují penze spoluobčanů v důchodovém věku, popř. invalidních nebo ovdovělých (osiřelých). Z hrubé mzdy totiž odvádějí pro tento účel

příspěvky na důchodové pojištění. Všichni pracující občané se tak podílejí na výplatě penze současným důchodcům. Přitom očekávají, že jejich důchody bude financovat budoucí produktivní generace. Není to tedy tak, že bychom si nyní z důchodového pojištění platili svůj budoucí důchod.

MÝTUS: DŮCHOD DOSTANE VE STÁŘÍ KAŽDÝ.

Fakt: Pro vznik nároku na starobní důchod je třeba nejen dosáhnout důchodového věku, ale i splnit délku důchodového pojištění.

Nárok na získání starobního důchodu vzniká splněním dvou podmínek: 1. dosažení zákonem stanoveného důchodového věku, 2. potřebná doba důchodového pojištění (příspěvková nebo náhradní).

MÝTUS: STAROBNÍ DŮCHOD SE VYPOČÍTÁVÁ Z VÝDĚLKŮ ZA POSLEDNÍCH DESET LET ZAMĚSTNÁNÍ PŘED DŮCHODEM.

Fakt: Výše důchodu se počítá z celoživotních příjmů.

Pro výpočet výdělkového průměru se zohledňují všechny příjmy od roku 1986 až do roku, který předchází roku přiznání důchodu. Příjmy dosažované před rokem 1986 se do výdělkového průměru nezahrnují (důchod tedy nemohou ovlivnit ani pozitivně, ani negativně); z tohoto období se hodnotí pouze doba pojištění.

MÝTUS: VÝPOČET STAROBNÍHO DŮCHODU SE PROVÁDÍ Z ČISTÉ MZDY.

Fakt: Starobní důchod se vypočítává z hrubé mzdy nebo příjmů před zdaněním.

U zaměstnanců se pro výpočet důchodu vychází z hrubých ročních příjmů, u OSVČ z ročního vyměřovacího základu. Jsou navíc násobeny koeficienty mzdového nárůstu.

MÝTUS: MINIMÁLNÍ VÝŠE DŮCHODU JE STEJNÁ JAKO MINIMÁLNÍ MZDA.

Fakt: Minimální mzda a minimální důchod jsou zcela odlišné částky.

Minimální důchod vzniká součtem minimální výše procentní výměry důchodu a základní výměry. Například v tomto roce je minimální důchod 4 810 Kč.

MÝTUS: PRÁCE „NAČERNO“ SE DO DŮCHODU DÁ ZAPOČÍTAT, POKUD JE DOLOŽENA SVĚDECKÝM PROHLÁŠENÍM.

Fakt: Do výše důchodu se počítá pouze doba, po kterou se řádně odvádí důchodové pojištění.

Práce tzv. „načerno“ se nezohledňuje do výpočtu důchodu, protože za ni není odváděno pojistné na důchodové pojištění ani veden evidenční list důchodového pojištění. Svědecké prohlášení je možné uznat pouze v mimořádných případech, kdy byly doklady o zaměstnání zničeny např. při živelní katastrofě.

MÝTUS: VYLOUČENÁ DOBA JE OBDOBÍ, KTERÉ SE PRO VÝŠI DŮCHODU NEZAPOČÍTÁ.

Fakt: Vyloučená doba nesnižuje výši důchodu, ale naopak ji zvyšuje.

Vyloučené doby (např. dočasná pracovní neschopnost, péče o dítě do 4 let věku nebo závislou osobu) mají na výši důchodu pozitivní dopad. Počet vyloučených dnů se odečítá od celkového počtu dnů, na který se

MÝTY a FAKTA k důchodům



MINISTERSTVO PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ



rozpočítává průměr výdělků, díky čemuž je tento průměr vyšší.

MÝTUS: DO DŮCHODU SE AUTOMATICKY ZAPOČÍTÁVÁ CELÁ DOBA EVIDENCE UCHAZEČE O ZAMĚSTNÁNÍ NA ÚŘADU PRÁCE.

Fakt: Do důchodu se započítávají maximálně 3 roky evidence na Úřadu práce bez pobírání podpory.

Doba vedení v evidenci Úřadu práce, po kterou uchazeč o zaměstnání nepobíral podporu v nezaměstnanosti nebo podporu při rekvalifikaci, se započítává nejvýše v rozsahu tří let (resp. jednoho roku, jde-li o dobu před dosažením věku 55 let). Doba, po kterou tuto podporu pobíral, se započítává v celém rozsahu. Obě tyto doby jsou náhradní doby pojištění a pro výši důchodu se krátí na 80 %.

MÝTUS: PRÁCE PŘI STAROBNÍM DŮCHODU NEMÁ VLIV NA VÝŠI DŮCHODU.

Fakt: Práci při starobním důchodu je možné si zvýšit tento důchod.

Za každých odpracovaných 360 dnů je možné požádat o zvýšení starobního důchodu. Za každých 360 odpracovaných kalendářních dnů se zvyšuje procentní výměra důchodu o 0,4 % výpočtového základu. Samozřejmě platí, že kdo v důchodu pracuje, pobírá jak důchod, tak odměnu za práci. Tzv. předčasný starobní důchod nelze pobírat souběžně s výkonem činnosti, která zakládá účast na důchodovém pojištění – takový souběh je možný až od dosažení důchodového věku.

MÝTUS: PRÁCE PŘI INVALIDNÍM DŮCHODU MÁ POZITIVNÍ VLIV NA VÝŠI TOHOTO DŮCHODU.

Fakt: Práci při invalidním důchodu se tento důchod nezvyšuje.

Invalidní důchod se nepřepočítává za práci vykonávanou souběžně s jeho pobíráním. Zvýšení důchodu přichází v úvahu pouze při zvýšení stupně invalidity. Práce vedle invalidního důchodu může však pozitivně ovlivnit nárok na budoucí starobní důchod.

MÝTUS: POKUD ČSSZ NEEVIDUJE URČITOU DOBU ZAMĚSTNÁNÍ, NEZAPOČÍTÁ JI DO DŮCHODU A NELZE TO ZMĚNIT.

Fakt: Dobu pojištění evidovanou u ČSSZ si lze ověřit. Neevidovanou dobu lze dodatečně doložit.

Případnou chybějící dobu pojištění je možné doložit i zpětně. Vzniklý rozdíl ve výši důchodu lze doplatit až 5 let zpětně od data, kdy byla chybějící skutečnost řádně doložena.

DEBATA U KULATÉHO STOLU ANEB SENIOŘI AKTUÁLNĚ

Další, tentokrát již V. kulatý stůl zaměřený na seniorskou tematiku s názvem Senioři aktuálně se uskutečnil v prostorách Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR.

Kulatý stůl věnovaný aktuálním otázkám ze života seniorů opět uspořádala poslankyně Nina Nováková a uvedla, že tato setkání mají za cíl mapovat aktuální problémy, které seniory trápí a o nichž je třeba diskutovat a řešit je.

Místopředsdkyně Evropské seniorské unie a členka etické komise Lidmila Němcová připomněla úlohu Evropské seniorské unie, jež se mimo jiné zabývá digitální gramotností seniorů. Ta je v poslední době často skloňována a je třeba na ní stále pracovat.

Předsdkyně Rady seniorů ČR Lenka Desatová zmínila s ohledem na konkrétní zkušenosti z akreditovaných poraden Rady seniorů poměrně překvapivá čísla. „Na základě dat Českého statistického úřadu jsme zjistili, že pouze 40 % domácností osob 60+ má internet, pouze 41 % seniorských domácností má doma počítač, a dokonce jen 20 % seniorů 60+ používá internet v mobilním telefonu,“ konstatovala předsdkyně Desatová

a dále uvedla, že seniory v poslední době mimo jiné zajímá, jak je to s uvažovaným zvyšováním daně z nemovitosti, protože v České republice je vysoký počet lidí, kteří mají bydlení v osobním vlastnictví, ať už ve vlastním domě, nebo bytě. Koordinátorka dobrovolníků Marie Dvořáková ze společnosti Elpida uvedla, že již pátým rokem funguje v jejich společnosti dobrovolnický program, do něhož se úspěšně začlenila řada seniorů – dobrovolníků, ať již třeba tím, že chodí dětem do mateřských škol předčítat, nebo doučují školáky.

Na závěr Nina Nováková uvedla, že je třeba se na seniory dívat novými



očima a uvědomit si, že senior nerovná se důchodce. „Zavírat oči před přirozenou věcí, jako je stárnutí, nic nepřináší. Nemusíme stárnout a vadnout, můžeme zrát,“ řekla Nina Nováková.

Jana Pištěková

ZASEDÁNÍ EURAG

Za účasti 40 delegátů ze 17 zemí Evropy proběhlo v Praze zasedání mezinárodní Evropské asociace pro seniory EURAG.



Hostitelem, sponzorem a aktivním účastníkem byla Fakulta biomedicínského inženýrství ČVUT, která dlouhodobě spolupracuje se seniorskými organizacemi ve Středočeském kraji. Konference na téma „Zdravé a nezdravé stárnutí lidského mozku“ byla rozdělena do čtyř jednacích bloků a za řečnickým pultem se vystřídali zahraniční i tuzemští hosté, členové asociace, zaměstnanci FBMI ČVUT, jejíž proděkan Doc. Hozman celou konferenci zahájil. Po něm vystoupil prezident EURAG Prof. Dirk Jarré a následovali další, mezi nimi například Danuše Steinová,

předsdkyně České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging, která letos oslavila své 25. výročí založení. Místopředseda Rady seniorů ČR Miloslav Vajs vystoupil s tématem „Aktivním způsobem života ke zdravému stárnutí a dlouhověkosti“, v němž zdůraznil potřebu pohybových aktivit seniorské generace a jejich vliv na zdravé stárnutí. Uvedl, že právě Rada seniorů je tou organizací, která k těmto aktivitám prostřednictvím svých projektů seniory vyzývá a velmi je podporuje.

Miloslav Vajs



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 kdekoli a kdekoli**, 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



VEDENÍ RS ČR NA SETKÁNÍ S VEDENÍM ČESKÉ TELEVIZE

Vedení České televize se opět setkal v Praze na Kavčích horách se zástupci vedení Rady seniorů ČR. Probírala se především aktuální témata týkající se seniorské populace na obrazovkách České televize.



Za Českou televizi se setkání zúčastnil její generální ředitel Petr Dvořák, dále pak výkonný ředitel ČT24 Petr Mrzena a ředitel programu Milan Fridrich. Za Radu seniorů pak její předsedkyně Lenka Desatová a místopředsedové Lidmila Němcová, Milena Hesová a Miloslav Vajs.

Hned v úvodu setkání všechny přítomné pozdravil ředitel Dvořák a uvedl, že je rád, že se po delší

době opět s vedením Rady seniorů ČR může setkat. Pak dostala slovo místopředsedkyně Němcová, která tlumočila nevoli řady seniorských diváků ze svého okolí ze zrušení programu ČT3. Ředitel Dvořák k tomu poznamenal: „Nás také mrzí, že byl program ČT3 zrušen, probírali jsme to i s paní předsedkyní, ale bohužel jsme nyní v úsporném režimu a je tak nutné k tomu přistupovat.“

Výkonný ředitel ČT24 Petr Mrzena též zmínil projekt Drahé Česko, ...?, který ČT loni zahájila s cílem nejen na problémy poukázat, ale zároveň a zejména poradit, kde najít pomoc a co si počít. „Řada lidí se v této složité situaci velmi špatně orientuje, například neví, co znamenají čísla na fakturách za elektřinu, za plyn, a tak jsme se jim snažili na obrazovkách České televize vše podrobně vysvětlovat, aby to pro ně bylo srozumitelnější. Velice nás překvapilo, jak velký zájem o tento pořad mezi seniory byl,“ konstatoval Petr Mrzena a dodal, že množství diváckých dotazů bylo skutečně velké. „Přes 80 procent tazatelů bylo navíc v důchodovém věku, takže je vidět, že se tato problematika seniorů velmi dotýká a zajímají se o ni.“

Během setkání se též mluvilo o důležitosti věnovat určitý vysílací čas právě seniorské populaci. „Seniory jsou pro nás coby cílová skupina samozřejmě velmi důležití a nesmíme na ně zapomínat,“ uzavřel setkání ředitel Dvořák.

Jana Pištěková

Foto autorka

PŘÍSPĚVEK NA ÚSPORU ENERGÍÍ

Sociální nadační fond hlavního města Prahy v rámci opatření Pomoci Pražanům administruje příspěvek na úsporu energií. Pomáhá tedy zejména těm, kteří pobírají velmi nízký starobní důchod a mají v tom případě problémy s úhradou nákladů na energie.

O příspěvek na úsporu energií mohou zájemci požádat u Sociálního nadačního fondu hlavního města Prahy. Cílem tohoto jednorázového příspěvku ve výši 3 000 Kč je umožnit pražským domácnostem s nejnižšími příjmy překlenout aktuální energetickou krizi, ať už například pomocí drobných úprav v domácnos-

ti, které jim tak umožní snížit náklady na energie. Příspěvek je financován z rozpočtu hl. města Prahy.

V současné době je vyplácení tohoto příspěvku určeno právě pro domácnosti vdov/vdovců pobírajících starobní a současně vdovský/vdovecký důchod v součtu do 17 000 Kč.

Podrobné informace a stručný on-line formulář pro podání žádosti najdete na internetových stránkách <https://www.socialnina-dacnifond.praha.eu/prispevek-na-usporu-energiu>.

Žádost je pak možné podat online na adrese: <https://podani.socialnina-dacnifond.cz/>.

PVZP FénixRun – Charitativní běhy pro celou rodinu



Charitativní běhy PVZP FénixRun jsou krátké závody na několik kilometrů, které jejich účastníci mohou podle své chuti a kondice běžet nebo jít. Do závodění se tedy mohou pustit i senioři se svými vnoučaty nebo kamarády, rodiče s malými dětmi nebo hendikepovaní. Odměnou za sportovní výkon bude nejen dobrý pocit z fyzické aktivity, ale také krásná, barevná medaile na památku.

V roce 2023 proběhne celkem jedenáct závodů PVZP FénixRun – osm v rámci běžeckého seriálu Běhej lesy a tři další samostatné závody. Běhy PVZP FénixRun v rámci Běhej lesy můžete absolvovat v osmi malebných lokalitách České republiky, ale také virtuálně (lze běžet kdekoliv). Další tři závody se poběží na zámčích v Pardubicích a Náchodě a na pražské Letné. Smyslem závodů je mimo podpory zdravého životního stylu také jejich charitativní rozměr. Platbou startovného a/nebo dobrovolných příspěvků závodníci přispívají na deset neziskovek, které se dlouhodobě věnují vážně nemocným, lidem po vážných úrazech, po amputaci dolních končetin, předčasně narozeným dětem nebo sourozencům vážně nemocných dětí.

V minulém ročníku PVZP FénixRun se podařilo vybrat 1 600 000 korun. Věříme, že v sezóně 2023 se podaří tuto částku minimálně zdvojnásobit. A to i díky vám!

Charitativní běhy PVZP FénixRun připravila Pojišťovna VZP, a. s., (PVZP), komerční pojišťovna se širokým portfoliem špičkových pojistných produktů, v rámci svých společensky odpovědných aktivit.



Charitativní běhy pro celou rodinu

5. 4. 2023 | Brdy

1. 5. 2023 | Pardubice

13. 5. 2023 | Karlštejn

16.–18. 6. 2023 | Vysočina

17. 6. 2023 | Praha

15. 7. 2023 | Klínovec

12. 8. 2023 | Bílá

26. 8. 2023 | Jizerská

9. 9. 2023 | Boletice

23. 9. 2023 | Lednice

24. 9. 2023 | Náchod



Tady se zaregistrujte na charitativní běhy PVZP FénixRun!

Výtěžek bude rozdělen mezi deset nadačních fondů a spolků.



SENIORŮ SI PŘIPOMNĚLI SVÁTEK ŽEN NEJEN TANCEM

Napříč celou Českou republikou slavili seniorky i senioři Mezinárodní den žen zábavou, přidali i taneční či pěvecká vystoupení a někteří se příjemně pobavili při zábavném bloku známých osobností.



TRADIČNÍ OSLOVA S NETRADIČNÍM DÁRKEM

Krajská rada seniorů společně s městskou organizací seniorů Hradec Králové uspořádaly již tradičně v kině Centrál v Hradci Králové oslavu u příležitosti Mezinárodního dne žen. Zaplněný sál čekal zábavný pořad režiséra Tomáše Magnuska a jeho hostů, z nichž senioři nejvíce znali Zuzanu Bubílkovou. Na oslavy si tradičně našli cestu představitelé Královéhradeckého kraje i města Hradec Králové, jimž předseda Krajské rady Petr Tojnar poděkoval za podporu nejen tohoto dne, ale i dalších akcí a programů Krajské rady. Pak následovala gratulace velmi vitální stoleté Martě Kolesové Svobodové. Netradiční dárek dostal na závěr sám režisér Magnus – a to šek na 20 000 Kč jako příspěvek na jeho snímek Ležáky, na kterém aktuálně pracuje. Jde o finance ze vstupného právě na oslavu MDŽ. Tomáš Magnus byl překvapen, neskrýval své dojetí, a kromě díky hned uvedl, nač budou tyto peníze použity – na výrobu dekorací některých scén. Při odchodu pak pří-

tomné dámy dostaly i květinu, která k MDŽ neodmyslitelně patří.

OSLAVY LEVICOVÝCH KLUBŮ ŽEN

Republiková rada Levicových klubů žen uspořádala své oslavy u příležitosti Mezinárodního dne žen v budově ÚV KSČM. Zástupkyně organizace ze všech koutů republiky se sjely do Prahy, kde pro ně byl připraven kulturní program, ale také zdravotní kurzy od kubánské chargé d'affaire Vanesy Ortega Guerrové a běloruské chargé d'affaire Olgy Filimonchikové. Přítomné dámy namísto kytíčky dostaly drobné dárky, v příjemné atmosféře si pak s pozvanou kapelou zapěly z plných plic.



SPOLEČENSKÉ ODPOLEDNE OZDOBILY MAŽORETKY

Zajímavé odpoledne k Mezinárodnímu dni žen připravil Levicový klub žen a Český svaz žen. Oslava svátku žen se uskutečnila v Plzni v tělocvičně TJ Sokol Nová Hospoda. Hned při vstupu přivítali pořadatelé všechny příchozí dámy květinou. Jako obvykle setkání moderovala paní Zdeňka Hornofová, příjemnou zábavu všem přišel popřát předseda Krajské rady seniorů Plzeňského kraje Miloslav Hora a krajský zastupitel Jiří Valenta. S novým programem přišla oživit setkání seniorů taneční skupina Hanka z Domažlic. Největší zájem a pozornost ale jednoznačně vzbudilo vystoupení mladých mažoretek Maršálek.

SCHŮZI VYSTRÍDALA ZÁBAVA

Oslava Mezinárodního dne žen proběhla ve Strakonici v malém sálu Sokolovny, kde se zároveň uskutečnila také členská schůze místního Svazu diabetiků. Členové Svazu diabetiků se seznámili s plánovanými akcemi na další čtvrtletí letošního roku. K poslechu a tanci všem přítomným zahrál pan Tomáš Brožák. Všichni se velmi dobře bavili a na závěr si ještě každá žena domů odnesla krásnou růži, která všechny dámy potěšila.



V PARDUBICÍCH SE ZPÍVALO

Letošní oslavy MDŽ v Pardubicích se nesly ve znamení společných setkání, rozhovorů a hlavně zábavy. Jsme rádi, že pro potřeby seniorů mají pochopení velké obchodní a energetické firmy z regionu až do té míry, že jsou ochotné naše aktivity významně podpořit. Velký dík i touto cestou proto patří firmě Atrium Palác Pardubice, která nám umožnila akci v jejich prostorech realizovat, a ještě nám přispěla významnou finanční částkou k pokrytí nákladů, a také Elektrárně Opatovice, jejímiž zákazníky značná část seniorů z našeho regionu je. Oslavu Mezinárodního dne žen jsme tentokrát pojali i tak, že jsme si prostřednictvím v našem regionu známých a dodnes u star-

pardubických seniorů Petr Jančařík. Akce se zúčastnily na čtyři stovky seniorek a seniorů nejen z Pardubic, ale třeba i z České Třebové, Chrudimi, Brandýsa nad Orlicí, Přelouče a dalších míst kraje.



ší generace populárních zpěváků a zpěvaček - zazpívali nám například Josef Sochor, Marie Hanzelková a Zuzana Grohová - připomněli největší české hity padesátých a šedesátých let. Byly okamžiky, kdy s umělci zpíval i celý sál. Součástí oslav byla korunovace Senza babčí, vítězky za rok 2022, která náš kraj bude letos reprezentovat v celostátním kole Babička roku v Olomouci. Celým odpolednem provázela moderátor a přítel

TANEC NEJEN S KLOBOUKY

Pozvání na taneční sváteční odpoledne do dědinky Skrbeň na Hané přijalo více než 220 seniorů z okolních seniorských klubů.

Lenka Desatová, Karel Knap, Marcela Štveráková, Vladimír Berounský, Milena Hesová

Foto Bedřich Prácheňský, Lenka Desatová,

Marcela Štveráková, Karel Knap, Milena Hesová



VÝROBA VELIKONOČNÍ VÝZDOBY



Členky Svazu diabetiků a Sdružení zdravotně postižených jsou velmi kreativní a prožily ve strakonické klubovně Sdružení zdravotně postižených hned dvě tvořivá odpoledne. Vyráběly velikonoční závěsné dekorace, ovečky, zajíčky, vajíčka, zkrátka ozdoby, které neodmyslitelně patří k velikonoční a jarní výzdobě. Děkujeme lektorce paní Marcelce Novákové za zajímavé nápady.

Marcela Štveráková

Foto autorka

PYŽAMOVÝ BÁL PLNÝ SMÍCHU

Senioři z Loun si dokonale užili Pyžamový bál, na kterém se skvěle bavili a doslova se vyřádili se staronovými přáteli z Bíliny. Předvedli se ve veselých maskách a nechyběla ani společná soutěž v pojídání guláše, která se pochopitelně těšila velkému zájmu nejen soutěžících, ale také diváků. Nápadité masky a hlavně radost, smích a písničky provázely všechny přítomné, kteří si takovou zábavu nechtěli nechat ujít.

Foto autorka

Vilma Svobodová



LIGA SENIORŮ ÚSPĚŠNÁ PRO STRAKONICKÉ DIABETIKY

Ve Strakonících proběhla další Liga seniorů. Soutěžilo se v pěti disciplínách – hod basketbalovým míčem na koš, běh s míčkem na tenisové raketě, střelba hokejkou na florbalovou branku, hod kroužkem na tyč a hod šipkami do terče. Sportovní Ligy seniorů se zúčastnili také členové Svazu diabetiků Strakonice a byli tentokrát velice úspěšní. Hod na koš vyhrála Blažena Petrářová, střelbu hokejkou na florbalovou branku Stanislav Hranička, hod šipkami do terče Anna Kovářová.

Foto autorka

Marcela Štveráková

VELIKONOČNÍ VÝSTAVA SE VYDAŘILA

Členové Prachatických seniorů, členské organizace Rady seniorů ČR, uspořádali již 23. ročník prodejní velikonoční výstavy v Muzeu české loutky a cirkusu. Akci zahájil místostarosta města Jan Kotrba. Na dvacet vystavovatelů z řad seniorů prezentovalo své výrobky ze dřeva, kovu, papíru, proutí, textilu i keramiky a na prodej byly také cukrářské výrobky. Aktivními účastnicemi výstavy byly i ukrajinské ženy, které s prachatickými spolupracují. Výstava byla doplněna ukázkou slavnostního stolování, které předvedli studenti SOŠ Vimperk. Prachatictí senioři tuto mezigenerační spolupráci využívají pravidelně a velmi se jim osvědčuje. Město Prachatice tyto seniorské aktivity podporuje v rámci grantové volnočasové politiky.

Zdena Hrůzová

Foto autorka





ZLATÉ RUCE A VELKÁ SRDCE

Krajská rada Olomouckého kraje vyhlašuje I. ročník sbírky výrobků ručních prací našich seniorů za účelem prodejní výstavy. Zúčastnit se mohou jednotlivci i spolky. Zhotovit lze pletené, háčkové, šité, drhané, vyšívání, paličkování dárky, malované obrazy, výrobky z vosku, mýdla, keramiky, dřeva. Darované výrobky budou vystavené k prodeji a vydražené 5. září na akci Babička roku 2023 a výtěžek věnován nadaci Malý Noe, která se stará o děti v dětských domovech a s níž má KRS Olomouckého kraje podepsanou Dohodu o spolupráci na podporu mezigeneračních vztahů. Přihlašovací formuláře najdete na www.krsol.cz. Sběr dárek bude probíhat od 20. do 31. 8. 2023. Každý darovaný výrobek získá křestní list a bude zaregistrován.

Milena Hesová

Foto autorka

AKTIVNÍ SENIOŘI Z HRADCE KRÁLOVÉ

V Hradci Králové máme stále napilno a snažíme se plnit turistické vycházky v rámci seniorské akce Hradečáků. Sejdeme se u Svitav se seniory z Olomouce. Zajímavou akcí Levicového klubu žen byla návštěva soukromé firmy manželů Hajnových v Borohrádku, kde vyrábějí luxusní kabelky. Seznámili nás s výrobou z pravé kůže a také jsme zhlédli renovaci velkých soch. Zavítali jsme i do pražírny kávy Frolík, kde nás pan majitel seznámil s kávou, od jejího pěstování až po dovoz k nám. Za velice vydařenou akci považujeme výlet do Dvora Králové nad Labem, kde byla naším cílem návštěva výstavní Galerie minerálů, která zahrnuje na 6000 kusů vystavených minerálů, drahých kamenů a zkamenělin z českých lokalit i celého světa.

Hanka Žatečková

Foto autorka



HORNIČTÍ DŮCHODCI SNĚMOVALI

V Domečku v Horní Suché proběhla Valná hromada Koordinačního výboru hornických důchodců (KVHD) OKD, který sdružuje 16 hornických organizací s 1300 členy. Jejich hlavním cílem je udržování hornických tradic v našem v minulosti hornickém regionu. Valná hromada KVHD ocenila práci Nadace OKD, která v lednu tohoto roku oslavila už 15 let svého trvání. Děkujeme NOKD, že každoročně finančně podporuje naši činnost. Její finanční grant je zejména pro menší hornické důchodcovské celky mnohdy otázkou jejich přežití. Valná hromada KVHD si vytyčila jako jeden ze svých cílů ve spolupráci s NOKD zachovávat našim potomkům hodnoty, které zde naši předkové havíři vytvořili.

Vilém Uher

Foto autor





LJUBA KRBOVÁ

„CESTOVÁNÍ JE ŠKOLA ŽIVOTA“

Na naší kulturní scéně se pohybuje již více než čtyřicet let, a tak je na divadelních prknech i před filmovou či televizní kamerou jako doma. Jejím manželem je novinář a úspěšný spisovatel science fiction povídek Ondřej Neff. Má dceru Annu-Marii a těší se z vnou-

čat Eliáše a Edwarda. A také má spoustu zajímavých zálib – k těm největším patří cestování, fotografování, tradiční čínská cvičení, péče o zahradu v japonském stylu a třeba i procházky se svými dvěma psy, fenkami loveckého plemena pointer.

VE WERICHOVĚ VILE NA PRAŽSKÉ KAMPĚ MÁTE SAMOSTATNÉ DIVADELNÍ PŘEDSTAVENÍ, MONODRAMA S NÁZVEM MARGARITĚ OD CARLOSE BE. JAK SE VÁM HRAJE V TAK DIVADELNĚ NETRADIČNÍM, KOMORNÍM PROSTŘEDÍ?

Je to skutečně mini specifický prostor, který mě ale okamžitě oslovil, když jsem se byla ve vile podívat s panem režisérem Staňkem. Werichova vila má rozhodně svůj genius loci. A nově zrenovovaná půda se nám velmi líbila. Není to sice klasický divadelní prostor, vejde se do něho jen opravdu komorní představení, ale na druhou stranu je to taková důvěrná záležitost, protože jsou lidé velmi blízko, a tak mám možnost se jim během představení doslova dívat do očí. Zároveň je to pro mě i velké dobrodružství, každé představení je vždy tak trochu jiné.

JE PRO HERCE TĚŽŠÍ HRÁT PŘÁVĚ MONODRAMA NA TAK MALÉM PROSTORU?

Je fajn mít diváky tak blízko a vidět jejich reakce. Na druhou stranu je to osmdesát minut mluveného textu. Nikdy proto nejdu na toto představení, aniž bych si text předem nezopakovala. Několik prvních představení bylo trochu náročnějších, protože když by mi vypadl text, tak tam není nikdo, kdo by mi napověděl. Dokonce jsem si proto na první reprízy nechávala text připravený za rohem, kdyby bylo opravdu třeba do něho nahlédnout. Ale naštěstí na to nikdy nedošlo. Jedná se o divadelní hru na závažné téma, které je ovšem podáváno s nadhledem až černým humorem. Někdy se lidé baví i dojímají zároveň, a právě taková představení mám velmi ráda. Vždyť už od antiky má divadlo dvě masky – jednu, která se směje, a druhou, která je tragická, takže když nám představení vyjde optimálně, má masky obě a to je na tom to krásné.

V JAKÝCH DIVADELNÍCH INSCENACÍCH VÁS DIVÁCI JEŠTĚ MOHOU V SOUČASNÉ DOBĚ VIDĚT?

V divadle Metro hrajeme komedii z divadelního prostředí s názvem Miluji tě, tak se měj. Je to v podstatě parafráze na herecké soužití Liz Taylorové a Richarda Burtona, kteří se dvakrát vzali, dvakrát se rozvedli, společně si zahráli i v několika filmech, a navíc to byly dvě ohnivé povahy. V Divadle Bez zábradlí hrajeme komedii Kdes byl, kdes byla včera večer. Tu hrajeme dokonce již od roku 1996, kromě jedné změny navíc stále ve stejném složení. Je fajn, že lidé na ni stále chodí a stále se baví.

ZAČÍNALA JSTE PŘED LETY V DIVADLE E. F. BURIANA. VZPOMENETE SI NĚKDY NA SVĚ HERECKÉ ZAČÁTKY?

Začínala jsem tam, když mi bylo osmnáct. Dostala jsem možnost odehrát velkou spoustu klasických divadelních her od řady autorů. A byla to pro mě velká škola, která mi dala důležitý základ k herecké profesi do dalších let. Od té doby se také držím zásady – nesníť o žádné roli, nechtít nějakou roli. Naopak nejlepší je se nechat překvapit, protože život vám někdy nadělí i mnohem lepší věci, než by si člověk vysnil. A tak raději čekám, co přijde.

JIŽ DEVATENÁCT LET VÁS MOHOU DIVÁCI VÍDAT V ROLI ANNY LIŠKOVÉ V TELEVIZNÍM SERIÁLU ULICE. TO JE NA JEDNU ROLI POMĚRNĚ DLOUHÁ DOBA...

V době, kdy jsem nabídku na tuto roli dostala, mě vůbec nenapadlo, že by mě mohla provázet takovou dobu. Jsem ale moc ráda, že se divákům stále líbí, díky intenzivní práci na seriálu jsem se naučila pracovat s kamerou, našla tam nové přátele a za to jsem velmi vděčná.

U SVÉHO DOMU KOUSEK ZA PRAHOU MÁTE ROZLEHLOU, VKUSNĚ OPEČOVÁVANOU ZAHRADU V JAPONSKÉM STYLU S MNOHA ORIGINÁLNÍMI PRVKY. BYL TO VÁŠ NÁPAD, NEBO JSTE SI NECHALA PORADIT OD ZAHRADNÍCH ARCHITEKTŮ?

Je to taková česká zahrádka s japonskými prvky. Japonské zahrady jsou svým způsobem dokonalé, pěstěné a ošetřované a já jsem šťastná, když se k japonské dokonalosti má zahrada alespoň přiblíží. Do určité míry to ale záleží na mém pracovním vytížení v jarních měsících, protože když tam naberu skluz, tak už to do konce sezony nedohoním. Na jaře je totiž na zahradě nejvíce práce, především se vyštípávají tvarované borovice, říká se jim zahradní bonsaje. Je třeba jim věnovat skutečně hodně času. Je to taková titěrná práce, kterou ale neošidíte. Musíte ji udělat důkladně. A to se musí člověk nejprve naučit, protože je nesmíte prostříhat moc nebo špatným směrem, jinak vám pak neporostou tím správným způsobem.





UČILA JSTE SE TOTO TVAROVÁNÍ U ODBORNÍKA, NEBO JSTE SAMOUK?

S odborníkem. Chodila jsem ke kamarádce, která bydlí kousek od nás a má skutečnou japonskou zahradu s rostlinami z Japonska, a ona mě učila, jak mám s borovicemi správně pracovat.

NA CO JSTE NA SVÉ ZAHRADĚ NEJVÍCE PYŠNÁ?

Mám ráda celou svoji zahrádku. Podle mě je nejkrásnější v zimě, když ji pokryje sníh, ale to se v posledních letech příliš často nestávalo. Ale když k nám přijde někdo na návštěvu zrovna v době, když kvetou rododendrony a azalky, a pochválí je, tak mě to potěší.

MÁTE DVA PSY. NEMĚLI NĚKDY SNAHU SI ZAHRADU POUPRAVIT PO SVÉM?

Naše dvě fenky, zachránkyně z množírny, když mají dostatečně pohybu v lese, a ten my jim dopřáváme, tak berou zahradu jako rozšířený obývací pokoj. Takže nic nevyhrabávají, neničí, neznačkují. Necháávají zkrátka zahradu žít svým životem. Psi jsou podle mě úžasný partáci, je s nimi velká zábava. Na této planetě snad neexistuje loajálnější tvor, než je pes. Jedna

indiánská pověst říká – když pán bůh tvořil zemi, rozdělil ji na říši lidí a říši zvířat a jediný, kdo přeskočil příkop, byl pes. To je pro mě taková symbolika, že pes dokáže být opravdu nejlepší přítel člověka, ale musím se o něj samozřejmě dobře starat, věnovat se mu a pak je to opravdu skvělý parták.

JIŽ NĚKOLIK LET SE ZABÝVÁTE TRADIČNÍMI ČÍNSKÝMI BOJOVÝMI TECHNIKAMI, PŘEDEVŠÍM PAK WUSHU. PLATÍ TO STÁLE?

Ano, platí. Zatímco dříve, když jsem byla mladší, chtěla jsem umět co nejvíce sestav, ať už s vějířem, mečem, šavlí, kung-fu sestavu, tchaj ti sestavu..., zkrátka, aby toho bylo co nejvíce. Postupem času jsem ale pochopila, že je mnohem důležitější si z toho vzít to, co je vám blízké. A tak každý den cvičím Čchi Kung pěti zvířat, který má zdravotní účinky, je dobrý na klouby, na šlachy, na uvolnění. Je to cvičení, které jsem si před několika lety přivezla z Wudangských hor od svého shifu, což je označení pro nejvyššího mistra naší školy. Je to charismatický učitel.

STÁLE VÁS CVIČENÍ BAVÍ?

Ano, cvičím i různé sestavy. Řekla bych, že je to až návykové. Když se ke cvičení dva tři dny nedostanu, tělo už

začne být nervózní. Asi jsem si na to vypěstovala i trošku závislost.

MANŽEL CVIČÍ S VÁMI?

Manžel cvičil dlouhá léta karate. Pak jsem ho jednou vzala na cvičení s mečem, to se mu velmi líbilo. A teď již několik let cvičí pod odborným dohledem klasické tchaj ti a je velmi spokojený. Řekla bych, že mu přišel na chuť.

JE VÁM BLÍZKÁ TAKÉ ASIJSKÁ KUCHYNĚ?

Ano, tu zbožňuji. Ale na druhou stranu musím přiznat, že mám ráda každou kuchyni, kterou mi někdo uvaří. Při svých cestách ráda ochutnávám jídla jiných národů. Mimo korejské kuchyně, která je velmi zvláštní, mi na celém světě vždy všude chutnalo.

A KDE NEJVÍC?

Ve Vietnamu a v Thajsku.

TAKŽE DOMA VAŘÍTE PŘEDEVŠÍM ASIJSKÁ JÍDLA?

Tak úplně ne. Nejčastěji vařím podle toho, co najdu v lednici. Potrpím si na koření, ráda používám na vaření i víno. Manžel je ale vděčný strávník a dokáže jídlo ochotně pochválit. Často vařím originály, protože různě

ně kombinuji koření, takže z toho téměř vždy vznikne pokrm, který nejsem schopna opakovat.

NA ČESKÉ KUCHYNI SI NEPOCHUTNÁTE?

Moc ne. Asi ji mám i trochu zkaženou zážitky ze školních jídelen. Navíc je na mě trochu těžká. Ale pravdou je, že jsem přišla na chuť našim polévkám, které si drobně podle sebe upravuji. Zelňačka, bramboračka, to je velmi vděčná strava. Když byla dcera malá, vařila jsem jí poctivé české polévky.

PROCESTOVALA JSTE VELKOU SPOUSTU ZEMÍ. CESTOVÁNÍ BYLO VŽDY VAŠÍM KONÍČKEM?

Ano, odjakživa, je to pro mě zároveň i taková škola života. Když cestujete, vidíte, jak jinde žijí lidé, a žijí mnohdy velmi odlišným způsobem života, než jak jsme zvyklí my. Učí vás to toleranci. Občas kroutím hlavou nad tím, jak bohatě se máme, a přesto si pořád stěžujeme.

KDE SE VÁM NEJVÍCE LÍBIL?

Mám nejraději Myanmar. Všeobecně mám ráda země, kde je hodně lidí, ať už to jsou některé asijské státy nebo třeba Jižní Amerika, kde jsou lidé velmi temperamentní. Když člověk cestuje se srdcem na dlani a s úsměvem na tváři, tak se mu to na cestách většinou vrací.

PODLE ČEHO VYBÍRÁTE MÍSTO, KAM SE PRÁVĚ CHCETE JET PODÍVAT? RADÍTE SE TŘEBA S MANŽELEM, KAM POJEDETE?

S manželem jsem se radila v době, když jsme cestovali společně. V té době nám dcera hlídala psy a my mohli vyrazit do světa. Nyní má ale dcera dvě malé děti, takže my se s manželem v hlídání psů střídáme. Byť mám svoje sny a přání, tak se mnohdy rozhoduji podle toho, kde je příznivé počasí, jak jsou tam místa fotograficky atraktivní a také, jaké jsou do daného místa aktuálně ceny letenek. Ale i to má někdy svá úskalí. Například v loňském roce jsem pozvala kamarádku, ať se mnou jede na jih Itálie, do Puglie. Jely jsme si tam užít předjaří a zrovna nám vyšel

nejchladnější týden celé italské zimy, takže první, co jsme po příjezdu sháněly, byly teplé zimní čepice. Na druhou stranu si ale myslím, že určitá míra nepohodlí k cestování zkrátka patří.

NA CESTÁCH TAKÉ HODNĚ FOTÍTE...

Velmi ráda, to mě baví. A protože jsem toho na cestách nafotila už poměrně hodně, zřídila jsem si instagramový účet. Nenajdete na něm ale žádné promo fotky nebo videa, ale jen a pouze fotky z cest, protože si říkám, že někteří lidé nemají možnost cestovat, tak se alespoň mohou na ta vzdálená místa podívat prostřednictvím fotek. Je to taková moje cestovatelská fotografická kronika.

MÁTE DVA VNUKY, ŠESTIMĚSÍČNÍHO EDVARDA A PĚTILETÉHO ELIÁŠE. JSTE KLASICKÁ HLÍDACÍ BABIČKA?

Jsem. Dokonce nadšeně hlídací babička. Mladšího Edvarda zatím tak maximálně občas povozím v kočárku, ale se starším Eliášem už je to samozřejmě zábavnější, často pořádáme různé poznávací výlety. Řekla bych, že Praha je taková pokladnice dobrodružných výprav pro malé chlapce. Manžel se navíc už moc těší, až oba kluci povyrosteou a budou moci společně probírat ty závažné otázky vědeckého výzkumu... Eliáš teď měl období raket, planet, vesmíru, tak měli s dědou stále co probírat. Možná si od toho manžel slibuje, že by Eliáš mohl být nový scifista. Ono být prarodičem je docela vděčné – půjčíte si vnouče, pohrajete si s ním, vrátíte se tak do dětských dob a pak ho zase odevzdáte rodičům, kteří mají všechny ty povinnosti kolem dětí.

Jana Pištěková

Foto Marie Votavové a archiv Ljuby Krbové



PROCHÁZKA PO ZANIKLÉM SLANÉM JEZEŘE

V České republice najdete celou řadu nevšedních míst, která rozhodně stojí za návštěvu. Jedno takové se nachází v západních Čechách pouze pár kilometrů od Františkových Lázní. Právě u hranic s Německem najdete Národní přírodní rezervaci Soos. A podívaná je to skutečně zajímavá, a tak stojí za návštěvu.



Jako kdybyste se ocitli ve zcela jiném světě. Tento západočeský cíp naší země připomíná tak trochu měsíční krajinu. Jedná se totiž o rozsáhlý systém spousty rašeliníšť, minerálních slatinišť, rybníků, jezírek, mokřadů a minerálních pramenů na místě, které je bohaté na geologickou činnost. Pohled je to skutečně velmi nevšední, protože díky vysráženým minerálním solím hraje různými barvami. To vše si můžete prohlédnout v klidu a hezky zblízka. A ještě budete mít možnost dozvědět se spoustu zajímavostí týkajících se tohoto nevšedního koutu naší země.

Za Národní přírodní rezervaci byla oblast Soos vyhlášena v roce 1964. Má rozlohu téměř 262 hektary a protíná ji naučná stezka dlouhá něco přes jeden kilometr. Vede po povalovém chodníku a částečně po asfaltové cestě, a tak je stezka nenáročná. Nechybí u ní ani tabule s informacemi o historii této lokality. Stezka vznikla na dně bývalého slaného minerálního jezera, jehož střed byl zanesen křemičitým pískem. Na dně jezera se postupně usazovaly schránky jednobuněčné řasy rozsivky a časem tak vytvořily

poměrně silnou vrstvu křemeliny. Říká se jí křemelinový štít a jedná se o významnou evropskou raritu.

VEŘEJNÝ LÉČIVÝ PRAMEN

Protože je tato oblast velmi bohatá na množství podzemních minerálních pramenů, také ty se dostávaly do



jezera, některé dokonce stále ještě vyvěrají i na povrch. A také k jednomu takovému prameni vás stezka přímo dovede. Jmenuje se Císařský pramen a je nejznámějším pramenem rezervace Soos. V roce 1877 byl dokonce označen jako veřejný léčivý pramen.

Získává se z něho zelená skalice a Glauberova sůl. Ta se často využívá například v kosmetickém průmyslu, ale také ve sklářství anebo barvířství. Asi tři sta metrů od Císařského pramene se pak nachází pramen Věra. Ten je však zaplaven vodou z rašelinového jezírka, a není tedy rozhodně pitný.

MOFETY A HALOFYTY

Kromě vyvěrajících minerálních pramenů jsou v rezervaci Soos k vidění mofety, z nichž vychází čistý oxid uhličitý a nesprávně jsou označovány za bahenní sopky. Vznikají porušením křemelinového štítu a vystupováním oxidu uhličitého na povrch zemský. Zejména za deštivého počasí vytvářejí mofety zajímavou podívanou – krásně bublají okolní krajinou. Za sucha a nízké hladiny spodních vod však nebublají, pouze z nich vychá-

zí čistý plyn a vcelku nenápadně do okolní krajiny syčí.

Tato západočeská národní přírodní rezervace je domovem celé řady živočichů, ať už to jsou vodní ptáci, obojživelníci, několik druhů hmyzu, ale žije v ní také velká spousta měkkýšů.

EXTRA INFO

Jak rezervace ke svému jménu přišla?

► Svě jméno dostala podle místního Sooského lesa. Vzhledem k blízkosti hranic s Německem by mohlo jít o slovo vycházející právě z němčiny. Jenže... Také v tomto případě by mohlo být výkladů více. Za vznikem názvu rezervace může být spojení slov Moos čili mech a Satz, tedy sedlina a usazenina. Jiné prameny zase uvádějí, že v egerlandském nářečí slovo Soos značí močál. Eger je německy Cheb a právě egerlandštinou se v tomto kraji dříve běžně hovořilo.



Řada zde žijících živočichů je navíc chráněná. Rostou zde mokřadní a také slanomilné rostliny, kterým se jinak říká halofyty a daří se jim právě ve vysoce zasolené půdě.

SVÉ MÍSTO TU MÁ TAKÉ ZÁCHRANNÁ STANICE

Naučná stezka ale není to jediné, co zde můžete navštívit. K vidění je toho totiž mnohem více. Se stezkou sousedí Česko-bavorský geologický park Soos. Tato venkovní expozice vznikla teprve nedávno a ukazuje návštěvníkům, co vše se v Chebské pánvi nalézá, jak vypadá místní podloží, jaké jsou zde horniny, jaká pohoří se nacházejí v okolí, ať už to jsou Smrčiny, Slavkovský les, Krušné hory nebo Český les. Časem by se měl geopark ještě více rozrůstat, mimo jiné by v něm měly být vystavené také vzorky hornin a další zajímavosti spjaté právě s tímto pozoruhodným magickým místem.

Najdete zde třeba i Záchrannou stanici pro poraněné živočichy, která zde funguje dokonce již od roku 1988 a je součástí Národní sítě stanic pro handicapované živočichy. Stará se o volně žijící poraněné živočichy s výjimkou medvěda, vlka a losa, na tak velká zvířata totiž nemá stanice vybavení. Část areálu stanice je také volně přístupná veřejnosti s možností prohlídky umístěných živočichů. Někteří zde již zůstávají žít nastálo, jiní jsou po uzdravení vypouštěni zpět do volné přírody.

K VIDĚNÍ JSOU I DINOSAURŮ

Dalším zajímavým zastavením jsou dvě muzea hned u vstupu na naučnou stezku. Jedno je věnováno přírodě Chebska a rezervaci Soos a také místnímu bohatému ptáčimu světu. Ve druhém muzeu návštěvníci najdou modely prehistorických ještěřů, model pravěkého člověka, seznámí se s geologickými a paleontologickými

dějiny země a vystaveny jsou zde i velkoplošné reprodukce obrazů malíře a ilustrátora Zdeňka Buriana.

Zájemci se navíc mohou svézt po úzkorozchodné dráze s názvem Kateřina. Dříve se zde totiž těžila rašelina, slatina i křemelina, později pak hlavně jíl, a právě ten se vlečkou odsud odvážel. Nyní po ní jezdí výletní důlní vláček.

Jana Pištěková

Foto archiv Přírodní rezervace Soos

EXTRA INFO

Vstupné a otevírací doba

► K rezervaci Soos se můžete dostat po železnici, vlaková zastávka se jmenuje Nový Drahov. Pokud pojedete autem nebo hromadně coby skupina autobusem, u vstupu do rezervace se nachází parkoviště, které je zdarma. Základní vstupné do rezervace činí 120 Kč, pro seniory a držitele ZTP pak 100 Kč, pro skupiny nad 20 osob též platí zlevněné vstupné. Za desetidenní jednotnou vstupenku do Muzea Františkovy Lázně, Národní přírodní rezervace Soos a hradu Seeberg zaplatíte 250 Kč.

► Otevírací doba:

Březen-květen, říjen-listopad
– denně 9-17 hodin

Červen, červenec, srpen, září
– denně 9-18 hodin



STÁŘÍ SE NEVYSMÍVEJ – VŽDYŤ K NĚMU SMĚŘUJEŠ

Myšlenka řeckého dramatika Menandra (342-291 př. n. l.) mne oslovila již dávno, ale její nadčasovost a aktuálnost si uvědomuji na pouti životem stále častěji. Navíc věřím, že čtenáři Doby seniorů zůstávají, právě pro svou moudrost a zkušenosti nabyté často nesnadnou cestou, duševně čilí, tedy mladí. Co na tom, že naše fyzická stránka, zrak, sluch (a někdy i paměť) vědí, že kus cesty už jsme ušli, vždyť zároveň víme, že se můžeme těšit na hezké chvíle dnešní i zítřejší. Anglické přísloví to krásně glosuje: Kdo se chce dožít dobrého stáří, musí s tím začít už v mládí.



Pokud časopis Doba seniorů sdílíte s dalšími členy rodiny, tak právě tyto řádky jsou k tomu jako stvořené. Z osobních setkání s řadou z vás, s nimiž jsme se po telefonických rozpravách na osobní poradně dohodli, vím, jak jsou dnes vztahy mezi blízkými i vzdálenějšími rodinnými příslušníky složité. Doba, v níž žijeme, se zrychluje, a také mezigenerační vztahy dostaly jinou dimenzi. Vymlouváme se na covid, který jakoby vzájemná setkávání narušil, omezil či znemožnil, ale doba jde dál, setkávání blízkých a přátel zdánlivě nic nebrání... A my? Pro mnohé je nasnadě vymlouvat se na nedostatek času, stěžovat si, hledat negace ko-

lem sebe, psát si mobilem či mailem, proč není možné se sejít.

Mám ráda lidi, bez ohledu na věk mne od dětství baví pozorovat to individuální snažení každého z nás, originalitu a nezaměnitelnost. Na pouti životem zažíváme dobrodružství, radosti, výzvy i zklamání, milá i nemilá překvapení, a to všechno pak přetavíme do kategorie zkušeností. Může se zdát, že mladí se nám vzdalují, že nejdou s naší dobou. Zkusme být velkorysí nad slovy Harryho Pottera: „Mladí nemůže vědět, jak přemýšlí stáří, ani jak se cítí, ale stáří se proviní, jestliže zapomenou, jaké to je, být mladý...“

Proč mne tedy nepřekvapí reakce vetřech stařenky v pražské tramvaji, do níž jsem na poslední chvíli nedávno nastoupila? Stoleté stařence jsem nad schody rychle se rozjíždějící tramvaje nabídla rámě a na další zastávce jsem velmi laskavě oslovila juniora sedícího nejbliž, zda by mohl stařence uvolnit místo. Odpověď byla víc než výmluvná, vyfoukl bublinu ze žvýkačky v ústech a udělal dlouhý nos. A babička? Setkání s jejíma bystrýma veselýma očima byl pro mne zážitek, který hbitě umocnila: „Božínku, vždyť já jsem se už naseděla v životě dost a taky dobře vím, jak to mají dnes mladí těžký, ať si chlapec taky trochu odpočne.“ V tu chvíli se moje cesta tramvají stala andělskou jízdou, než jsem stařence pomohla vystoupit. A tak volám na pomoc její moudrost a nadhled, který by si nepochybně zachovala s úsměvem i v jiných situacích, například když mladíci deroucí se do tramvaje přes pomalého důchodce o holi utrousí,

že „ti staří by se měli střílet, všude zavazí...“

Ptáte se možná, kdeže je ta úcta ke stáří, k níž jsme byli vedeni a k níž jsme se snažili vést i naše děti? A nezapomněly naše děti předat všechna ta moudra našim vnoučatům? Proč ke mně do poradny přicházíte nešťastní, že s vámi nekomunikují vaši milovaní, že si nevzpomenou na narozeniny, že se nestarají, jestli vám něco, třeba i jejich dobré slovo či pohlázení, právě neschází?

Nebojte se, nejste na ocet, to jen možná oni v tom svém rozbouřeném světě nevidí dost dobře, kde je maják. A přitom se vyčerpávají, aniž by se nám svěřili. „Člověk se nikdy nezbaví toho, o čem mlčí.“ (Karel Čapek)

Buďme jim nablízku. Už staří Římané dobře věděli, že člověk je sám sobě špatným rádcem. Protože jsou to právě vztahy mezi lidmi, které dávají životu smysl, vstupují po vašem odsouhlasení ráda do komunikace s vašimi blízkými a snažím se odstranit zeď mezi vámi. Daří se to! A mne naplňuje hřejivý pocit z rozzářených, šťastných očí. Ty totiž nejsou záležitostí věku, ale naší vnitřní pohody, radosti a laskavosti.

Jsem proto tady jako poradkyně pro vás a pro vaše duševní starosti a strážně, připravena i vám, kteří to uvítáte, pomoci.

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,
osobní porady dle dohody

ZTRACENÁ VĚC?

Dobrý den, prosím o radu. Včera jsem jel v Brně v trolejbusu a potom byl v lékárně. Při zpáteční cestě jsem zjistil, že jsem ztratil z kapsy mobil a prsten, který jsem měl při návštěvě lékaře sundaný. Prosím, nemáte nějakou radu, jak bych mohl obojí najít? Jde o to, že věci mají nejen materiální hodnotu a k prstenu mám navíc i osobní citovou vazbu, šlo o prsten snubní.

K. CH. Brno



Dobrý den, doporučuji tyto možnosti:

ZTRÁTY

1. Navštívit web eZtraty.cz.
2. Oslovit dopravce, zda provozuje systém ztrát a nálezů.
3. Mobilní telefon můžete při splnění podmínek vyhledat i na dálku.
4. Zároveň je nanejvýš vhodné oslovit příslušný městský úřad či magistrát města, na jehož území ke ztrátě došlo, zda se na ně neobrátil nálezce vašich věcí.

1. eZtraty.cz

Tento systém najde nalezené předměty. Pokud by se zde našly vaše ztracené věci, je třeba vyplnit formulář svými údaji a popisem ztracených věcí. Pokud budou souhlasit s nalezenými věcmi, budete zkontaktován a sdělí vám další postup.

2. Dopravci

Zde vám na informacích sdělí, zda a kde můžete své věci najít. Získáte

zde informace o tom, zda konkrétní dopravce eviduje a ukládá ztráty a nálezy, a obdržíte kontakt kam se obrátit.

3. Mobilní telefon

Jste-li majiteli chytrého mobilu, lze ho vyhledat na dálku. V případě, že potřebujete zjistit jak na to, obraťte se na svého operátora.

4. Je možné se obrátit i na Národní databázi nálezů.

S touto službou spolupracují mnohé instituce, takže je velká pravděpodobnost, že zde můžete ztracenou věc najít.

CO DĚLAT, KDYŽ NAOPAK NAJDU ZTRACENOU VĚC?

NÁLEZY

Nalezenou věc si nemůžete ponechat, není vaše!

Máte několik možností, např. zaevidovat nalezenou věc tam, kde můžete hledat ztracenou věc, jak jsem uváděla v bodu 1-4 tohoto článku.

Registrace věci není složitá a je respektováno soukromí nálezce.

V obcích má zodpovědnost za uložení nalezených věcí místní obec, městský úřad nebo magistrát. Zde můžete taktéž nalezené věci předat do obecní evidence. Informace jak postupovat naleznete na stránkách obce nebo vám je sdělí zaměstnanci úřadu či v informačních centrech. Obec může o nalezené věci informovat ve svém zpravodaji nebo informaci o jejím nalezení a o tom, kde ji lze vyzvednout, sdělit v obecním rozhlasu. Menší obce tak běžně konají.

Jak postupovat při ztrátě dokladů, průkazek ZTP apod.?

Pokud jde o doklady, je třeba jejich ztrátu nahlásit tam, kde byly vydány, tj. na příslušném úřadu a taktéž na Policii ČR.

JAK SVÉ VĚCI OCHRÁNIT?

Cennosti

Je dobré své cennosti nafotit, aby v případě ztráty bylo jasné, jak vypadají. Dojde-li k jejich zcizení, lze jednoznačně dokázat, o jaké cennosti se jedná. PČR takové fotografie uvítá.

Pokud máte pojistnou smlouvu zaměřenou na tento problém, fotografie budete potřebovat také pro pojistovnu, při uplatňování úhrady škody z důvodu odcizení svých cenností.

Doklady

Na některé věci, např. doklady, je možné nalepit samolepku s tel. číslem vašeho mobilu.

Lze se zaevidovat a sjednat si různé služby, např. „Najít iPhone“. Lze i nastavit službu, která při ztrátě mobilu zapne tzv. Zámek aktivace.

Další možnosti přinášejí různí dodavatelé, operátoři apod., kteří mají ve svých zařízeních službu Najít iPhone. Když nastavíte službu, na zařízení se automaticky zapne Zámek aktivace nebo funkce Ztraceno a na zařízení se objeví vaše předem zadaná zpráva a nálezce vás může kontaktovat. Nebo můžete zadat příkaz Vymazat iPhone a potom můžete smazat svá soukromá data. Další informace naleznete na internetu.

JUDr. Zdeňka Vejvalková,
specialista na spotřebitelské
a občanské právo, Brno

UNIVERZÁLNÍ KRÉMY

Tyto multifunkční pomocníky oceníte v podstatě po celý rok. Ukrývají se často v malé kulaté dóze a jejich nespornou výhodou je, že dokážou nahradit hned několik krémů, takže stačí mít po ruce jen jeden.



Jsou vhodné pro všechny typy pleti, ale přesto se mezi nimi najdou určité rozdíly, a to nejčastěji v jejich složení. Tak například již zmíněný Nivea Creme má velmi decentní parfemaci, takže je vhodný pro ženy

čuje o pokožku, zmírňuje viditelnost vrásek, vyhlazuje pleť a také ji rozjasňuje a regeneruje. Jeho předností je, že se do pokožky rychle vstřebává a také ji chrání před vnějšími škodlivými vlivy. Stejně jako ostatní univerzální krémy se hodí k použití na obličej nebo k hydrataci suché pokožky na těle.

Pro citlivou a velmi suchou pokožku je vhodný například Lavera Basis univerzální krém. Obsahuje BIO bambucké máslo a BIO mandle. Pokožku vyživí, zvláční a příjemně ji provoní.

Možná vás hned napadne, jak asi takový univerzální krém vypadá. A možná si i vzpomenete na ikonickou malou kulatou modrou dózu s bílým nápisem Nivea Creme, která je u nás k dostání již několik desítek let a stále se řadí k těm nejoblíbenějším. Tak to je například jeden z nich.

Předností těchto krémů je jejich pečující složení, a tak je můžete použít k hydrataci na obličej, ať už jako denní nebo noční krém, na suchou pokožku těla po koupeli a pomohou rychle ulevit i napnuté a vysušené pokožce na ruce. Někdo je dokonce s oblibou využívá k ošetření popraskaných a vysušených rtů.

i muže, ale Nivea jako jedna z mála značek dokonce nabízí univerzální krém speciálně pro muže.

Oba krémy se velmi dobře roztírají a vstřebávají do pokožky.

Univerzální víceuúčelový krém Essentials s vitamínem E od Ori-flame hloubkově hydratuje, vyživuje ji a chrání. Obsahuje vitamin E a přírodní řepkový olej. Využijete

jej na obličej jako denní i noční krém a zároveň také jako tělový krém. A možná vás zaujme i svou nezaměnitelnou jemnou květinovou vůni.

Tělový a pleťový krém Bi-one Cosmetics Argan Oil + Karité obsahuje celou řadu účinných složek, které pokožku doslova rozmazlují. Například arganový olej, který pleť zvláčňuje a posiluje ji, bambucké máslo, neboli Karité, jež dodává kůži jemnost, vláčnost a vyživuje ji, allantoin pleť zklidňuje a koenzym Q10 přispívá k její regeneraci. Krém má jemnou konzistenci, dodává pleti pevnost a pružnost. Šetrně pe-



Univerzální krém najdete také v sortimentu DM drogerie pod názvem Balea Make a Wish. Je vhodný na obličej, rty i tělo. Tento parfemovaný krém je ideální pro sušší typ pokožky.

Růžový krém univerzální Purity Vision s vůní růže a vanilky má čistě přírodní složení. Hlavní složkou je macerát růže damažské v BIO bambuckém másle. Krém má výrazné regenerační a hydratační účinky, hodí se na obličej i tělo, a navíc je ideální pro zralou pokožku s vráskami, protože má intenzivní vyživující účinky, takže pokožka je po jeho použití vláčnější, jemnější a vrásky jsou méně viditelné.



Jana Pištěková

Pošlete vzkaz příběhem: Kreativní soutěž pro děti a seniory od PVZP



V rámci projektu Pošlete vzkaz příběhem jde o to zbořit mýty o hluboké mezigenerační propasti mezi dětmi a seniory. Děti se spojí se seniory a budou jim naslouchat. Poslechnou si jejich životní zkušenosti, uloží si do paměti jejich životní moudra. A to, co je na vyprávění nejvíce zaujme, kreativně ztvární – namalují, vymodelují, nahrají na video, ...

Jak se zapojit do soutěže Pošlete vzkaz příběhem?

Jste-li instituce věnující se dětem nebo seniorům, do soutěže se přihlásíte pomocí registrace na www.posletevzkazpribehem.cz. Pět vítězných projektů obdrží 50 000 Kč, které si mezi sebou rovným dílem rozdělí vítězná dětská a seniorská organizace. Navíc se hraje o dva bonusy ve výši 30 000 Kč na realizaci dalšího společného mezigeneračního projektu. Všechna kreativní zpracování příběhů seniorů, tedy příběh seniora a práce dětí, vyjdou jako knížka, kterou všichni soutěžící dostanou zdarma na památku.

Soutěž připravila Pojišťovna VZP, a. s., (PVZP), komerční pojišťovna se širokým portfoliem špičkových pojistných produktů v rámci svých společensky odpovědných aktivit.

POŠLETE VZKAZ PŘÍBĚHEM

Ceny v hodnotě 310 000 Kč

Soutěž pro děti a seniory

Zbořte mezigenerační bariéry, spojte se
s dětmi a hrajte o ceny dle vlastního výběru



Pravidla soutěže a přihlášky na
posletevzkazpribehem.cz
Soutěž probíhá od 1. 3. do 30. 6. 2023.



DOMÁCÍ LÉKÁRNIČKU JE TŘEBA PRAVIDELNĚ KONTROLOVAT

Měla by být součástí každé domácnosti. Své místo v ní mají nejen pravidelně užívané léky, ale i některé další, které se mohou hodit při celé řadě zdravotních potíží.



Na obsah domácí lékárničky neexistuje žádný standardní návod. Je proto vhodné řídit se všeobecnými doporučeními a samozřejmě také svým aktuálním zdravotním stavem.

Trochu odlišný obsah domácí lékárničky budou mít senioři, chronicky nemocní nebo například rodiny s malými dětmi.

V případě seniorů i chronicky nemocných pacientů jsou důležitou součástí lékárničky dlouhodobě užívané léky na chronické nemoci, které pravidelně předepisuje lékař. Je dobré průběžně kontrolovat jejich množství, a pokud je potřeba, vždy s předstihem požádat svého ošetřujícího lékaře o nový recept na tyto léky a ty si poté včas, v době platnosti receptu, vyzvednout v lékárně. Pamatujte také na to, že léky je třeba užívat podle pokynů ošetřujícího lékaře a vydávajícího lékárníka.

Kromě trvale užívaných léků na lékařský předpis by měla lékárnička

obsahovat i některé další léčivé přípravky a zdravotnické prostředky. Především ty na běžné zdravotní obtíže, jako jsou horečka, bolesti hlavy, léky na zmírnění nachlazení, na kašel, na alergii nebo na zažívací obtíže, jako například pálení žáhy, průjem, zácpa či zvracení. V letních měsících se může hodit zklidňující gel na ošetření kůže po bodnutí hmyzem nebo spálení od sluníčka. Ovšem před užitím léků, které nejsou vázané na recept, byste se měli nejprve poradit se svým lékařem nebo lékárníkem.

Lékárnička by měla být vybavena také přípravky na drobné úrazy, s nimiž se lze setkat v každodenním životě, ať už to jsou například odřeniny, řezná zranění nebo popáleniny, ke kterým dochází v domácnosti nebo například při práci na zahradě. Hodit se vám proto jistě bude dezinfekce, náplasti s polštářkem různých velikostí, ideálně voděodolné, náplasti bez polštářku, sterilní gázové čtverce, pružná obinadla nebo obvazy a také jednorázové latexové rukavice. Chybět by neměla ani například pinzeta, teploměr, v posledních letech hojně používané antibakteriální mycí přípravky a pro jistotu také respirátory.

LÉKY NESKLADUJTE V KOUPELNĚ

Uchovávání léků má svá pravidla. Léky, které užíváte pravidelně, nechte na viditelném, dobře dostupném místě. Při užívání více léků je praktické mít léky nachystané předem na týden v dávkovači, tak, aby se žádná dávka nevynechala, nebo naopak nebyla omylem užita dvakrát. Zbylá balení nebo ostatní léky, které neužíváte pravidelně, pak uložte nejlépe do uzavíratelné krabice a dejte třeba do skříně, vždy mimo dosah dětí. Léky v domácí lékárničce by měly být uloženy v ori-

ginálních baleních, v suchu a temnu. Nevhodnou místností pro uložení domácí lékárničky je koupelna, kde dochází k výkyvu teplot a kde bývá vyšší vlhkost vzduchu.

Některé kapky nebo masti je nutné uchovávat v lednici, tuto informaci vám obvykle podá lékárník a najdete ji také na obalu léčivého přípravku. Naopak léky, které mají být uchovávány při pokojové teplotě, do lednice nepatří, rozhodně tím neprodloužíte jejich použitelnost, jak se občas mylně traduje.

PROŠLÉ LÉKY VRAŤTE ZPĚT DO LÉKÁRNY

Nezapomínejte také na to, že každý lék má svou pevně danou dobu použitelnosti, neboli expiraci, která je uvedena na krabičce léku, zpravidla se zkratkou Exp. Vedle výrobcem stanovené expirace na obalu se může použitelnost léčivého přípravku lišit ještě v závislosti na datu prvního otevření. Například většina očních přípravků – kapek či mastí – má použitelnost pouze 28 dní. Obdobné omezení doby použití mají také například sirupy. Ideálně dvakrát ročně léky v domácí lékárničce pečlivě zkontrolujte, zda již nejsou prošlé nebo znehodnocené dlouhým nebo nevhodným skladováním či dlouhou dobou po otevření. Takové nepoužitelné léky rozhodně neužívejte, ale také je nevyhazujte do směsného odpadu, do toalety nebo do kamen, ale odneste do lékárny, kde si již poradí s jejich likvidací.

Pořizovat si do zásoby velké množství léků, ať na předpis, či bez něj, nemá smysl. Ve většině případů je totiž ani nestihnete spotřebovat.

Jana Pištěková
Odborná spolupráce
Česká lékárnická komora

JEHNĚČÍ HŘEBÍNKY NA BYLINKÁCH

Jehněčí by nemělo chybět na velikonočním stole jednak na základě křesťanské tradice, ale navíc právě teď pro ně nastal ten správný čas. Na jaře je totiž maso mladých jehnat nejšťavnatější a nejkřehčí. A když je doplníte mladými bylinkami, prospějete svému zdraví a zároveň si báječně pochutnáte.

JARNÍ „BERÁNEK“ S BRAMBORY A MLADÝMI KOPŘIVAMI

INGREDIENCE:

Maso:

750 g jehněčího hřebínku s kostí
bylinky (rozmarýn, tymián)
2 stroužky česneku
lžíce jemné hořčice
lžíce medu
mořská sůl
0,1 l olivového oleje
mletý pepř

Kopřivové brambory:

1 kg brambor
4 hrsti mladých kopřiv
mořská sůl
čerstvě mletý pepř
lžíce másla
2 stroužky česneku
200 ml smetany

přidejte k masu a pečte asi 45 minut v troubě na 140 °C. Maso vyndejte a nechte osm minut odpočinout. Oloupané brambory uvařte v osolené vodě doměkka. Mezitím spařte mladé kopřivy, nasekejte je a přidejte do pánve, v níž se na másle zlehka zpění nasekaný česnek. Krátce orestujte, zalijte smetanou, osolte a nechte zvolna tři minuty provařit. Pak zpracujte štouchadlem do brambor, dochuťte čerstvě mletým pepřem. Hřebínek nakrájejte na jednotlivé kotletky, přelijte šťávou a servírujte s brambory.

Radana Vítková

Foto Pavel Vítek

POSTUP:

Odblaněný a očištěný jehněčí hřebínek naložte nejméně na tři hodiny do marinády vymíchané z oleje, hořčice, nejmenno nasekaného česneku a bylinek, medu, soli a pepře. Poté marinádu setřete a hřebínek opečte zprudka na oleji po obou stranách asi minutu nebo dvě. „Zatažené“ maso vložte do pekáče. Do výpeku na pánvi přidejte marinádu seškrabanou z masa, orestujte, zalijte trochou vývaru. Vše

EXTRA INFO

KOPŘIVA – léčí, zkrášluje i skvěle chutná

► Kdo ji považuje za plevel, chybuje, použít se dá od květu přes listy až po kořen, kdysi se z ní dokonce tkalo plátno. Hlavně brzy z jara, mladá a čerstvá, je kopřiva plná té největší léčivé síly a energie. V koupeli pomáhá na revma, vlasy spláchnuté odvarem jsou zdravé a lesklé, čistí, detoxikuje, dodává tělu železo a další prospěšné látky.

► A na talíři je lahodná. Mladé výhony spařte (odstraníte štiplavost), zchladte (zachováte barvu) a použijte jako špenát: do polévek, příloh, nádivek i smoothie.

SUDOKU

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

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

VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ

Správné řešení tajenky z březnového vydání DS:

TA SE NEPTÁ, CO DĚLÁM V PRÁCI.

Na výhry se mohou těšit: František Polák z Rudné, Jiřina Kučerová z Volyně, Jana Kavková z Bochoře, Marie Darmovzalová z Ostravy-Hrabové a Jarmila Milotová z Frýdku-Místku.

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.

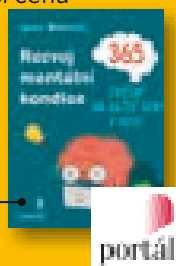
► SUDOKU (součet 20) – Věra Cobllová

Dostane od sponzora rubriky vydavatelství Portál publikaci **Rozvoj mentální kondice**.

► SLOUPEK S HÁDANKOU

Autorem fejetonu je Václav Lacina a je z publikace Vandrovní knížka. Výherní knihu **Rašín** získává **Vladislav Vaňha** z Třebíče.

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



PROSBA

Nevěřím teď očím svým,
co teď na obloze zřím,
jsou tam snad tisíce hvězd.
Měsíci, tys v noci svítíš,
což jsi něco nevyslídíš,
kolem hlavy ti to chrástí,
není ti to dosud jasný.
Je to hračka nebo zbraň,
proto té se rychle chraň.
Jupitere, Jupitere,
naše zem se nějak chvěje.
Vynalezli strašnou sílu,
proto dej hned ruce k dílu,
vždy jsi tu býval dobrý host,
zbyla by tu jenom kost.
Samý nářek a spílání,
všichni chceme jen svítání.
Obloho, ty mocná paní,
celý vesmír se ti klaní,
hvězdy se teď strachy třesou,
co lidé prý tam vnesou.
Věřte, není to žádný hec,
ale pro vás strašná věc.
Zasvítit nebude komu,
má to sílu tisíc hromů.
Dohromady hlavy dejte,
nám na pomoc pospíchejte.
Zažeň, Slunce, sílu žáru,
ničivou tu strašnou čáru,
co ti brání ve svitu,
ať zmizí hned k zániku.
Vezmu s sebou Mléčnou dráhu,
ať zchladí těm lidem žáhu,
co neznají cenu žití,
když se Země v propast řítí.
Velký vůz má síly dost,
aby objel jako host.
Na vědomí ať všem dá,
že kdo žitím pohrdá,
ať vzlétne hned do výše,
kde je jen stav beztlíže,
tam ať bloudí v rychlém letu
a neškodí tady světu.
A nebrání žít lidem těm,
jež milují tuto zem.

Oldřiška Sedlářová

VTIP

STROMY JSOU
NATOM HŮR
NEŽ DŮCHODCI.
MAJÍ JEN
JEDNU KORUNU.



	OKÁZALOST kniž.	ČÁSTEČKY SUCHÉ PÍČE	2	LESKLÝ NÁTĚR	INICIÁLY DESTINOVÉ	CHVALO-ZPĚV kniž.	KORÁLOVÝ OSTROV	KLID												
NĚKOLIKRÁT KLEPNOUT																				
PADÁNÍM SE ODDĚLITI																				
OBLAK					PLOŠNÁ MÍRA nář.															
					SVOBODNÝ ZEDNÁŘ zast.															
PŘEDLOŽKA				NEMNOHO																
				LENÍK																
STAROGERMÁN							POKRÝVKA HLAVY	POHOVKA												
M	PLOUTI	OBYVATEL SASKA				NEBOŤ nář.			Průvodčí: Za to psisko jste platil? Ne, mám ...											
		KOZINŮV PROTIVNÍK				DĚDINA														
PROJEKTOVAT									M	STANISLAV dom.	ROZLEHLÉ POLE	PŘES	1	HORA, U NÍŽ PŘISTÁL NOE						
BIBLIČKÁ OSOBA				ŘÍMSKÝ KRUTOVLÁDCE					USPOŘÁDANÝ SVAZEK LISTIN											
AMISŮV PŘÍTEL					NA TOHLE MÍSTO				LEŽENÍ											
					HRŮZOVLÁDA				JEDNOU											
OBVIŇOVAT						ZNIČENÍ NAJETÍM						OBCHODNÍ AKADEMIE zkr.								
						BARVIVO V MRKVI						ROZSUDEK								
MALÝ TRNOVNÍK							OROČ				PATRO VE STODOLE									
							SEKUNDÁRNÍ ALKOHOL				ČÁSTICE PROTOPLAZMY									
DŘEVO SEVEROAMERIC. MODŘINU								ZADARMO												
								KÁPĚ zast.												
OSTROVAN				VODNÍ KOŽIŠIN. SELMA					CHEMICKÝ PRVEK At											
				VÝTVOR SOCHAŘE					OBR											
M	TĚLOVĚDEC	OSIŘELÉ DÍTĚ							UKAZOVACÍ ZAJMENO					NEPRŮCHODNOST STŘEV						
		LATINSKÝ JAZYK							KRÁL ZVÍŘAT											
TUČNOLISTÁ ROSTLINA					LISTNATÝ STROM						NEPRAVDY									
					VOJENSKÝ POZDRAV						KUŘÁČKÁ POTŘEBA									
PURPUR				VIDINA VE SPÁNÍ				RYCHLÝ POHYB				NÁZ. ŘÍM. 50								
				SOLMIZ. SLABIKA				ZEMĚDĚL. POZEMEK				JMÉNO ZPĚV. ROLINS								
KOZÁČKÝ VELITEL							OCHABLE													
							SLONÍ ZUB													
UKAZOVACÍ ZAJMENO				LENDLOVY INICIÁLY		ZPĚVNÝ PTÁK				HLAVNÍ MĚSTO ÁZERBAJ. DŽANU										
				OTEC kniž.		PŘEDLOŽKA				NUŽE										
OSOBNÍ ZAJMENO					RANEC				NÁKRES											
KONEC ŠACHOVÉ HRY					MLÁDE SKOTU				SMYČKY				JOCH. LOT NAN. ODR TAMARAK AMIL. POMPA MASON	KETON ARARAT ILEUS, AST PAJÁN						

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.

SENIOR FOTO LETOS JIŽ POSEDMÉ

Již VII. ročník fotografické soutěže Senior foto odstartoval. Vyhlásila jej Krajská rada seniorů Jihočeského kraje ve spolupráci s Jihočeskou centrálou cestovního ruchu. Soutěž je určená všem neprofesionálním fotografům, kterým ke dni zahájení letošního ročníku bylo alespoň 55 let. Milovníci fotoaparátu a fotografií tak mohou předvést své umění a fantazii, a to hned v několika tematických kategoriích.

Soutěž potrvá do 31. srpna 2023. Přihlášky a fotografie, které budou doručeny až po tomto datu, již nebude možné do letošního ročníku soutěže zařadit. Zasláním přihlášky, byť nepodepsané, zasílatel vyjadřuje svůj bezpodmínečný souhlas s propozicemi soutěže.

A do kterých tematických kategorií tedy mohou účastníci své fotografické snímky přihlásit? Jsou to: Aktivity seniorů; Jihočeský kraj, má láska; Moje město, má vesnice; Krásy přírody; Naši zvířecí miláčky; Zátíší.

Soutěžící může obělat pouze tři kategorie, a to podle vlastního výběru, a může ve vybrané kategorii předat nejvýše tři fotografie v elektronické podobě ve formátu jpg, v plném rozlišení, tedy nezmenšené. V případě zaslání fotografií přesahujících daný počet do některé z kategorií nebudou již do soutěže zařazeny. Každou fotografii musí autor označit názvem a zařadit ji do konkrétní soutěžní kategorie. Názvy svých fotografií vybírejte vždy tak, aby co nejvíce odpovídaly obsahu daného snímku. Jedna fotografie ale nemůže být přihlášena do více kategorií. Nebude-li jasné, jak se která fotografie jmenuje, nemůže být zařazena do soutěže. Případné dotazy zodpoví pořadatelé na telefonním čísle 773 779 267. Přihláška je ke stažení na www.rscr.cz, v sekci Celostátní akce Rady seniorů.



ELEKTRONICKÉ PŘEDPLATNÉ

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

► CELOROČNÍ

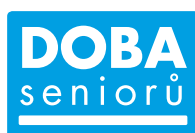
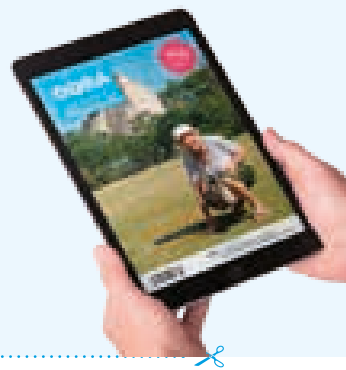
12 VYDÁNÍ
10 Kč / VYDÁNÍ
CENA CELKEM 120 Kč

► PŮLROČNÍ

6 VYDÁNÍ
13 Kč / VYDÁNÍ
CENA CELKEM 78 Kč

► JEDNOTLIVÁ VYDÁNÍ

15 Kč / VYDÁNÍ



OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

Roční předplatné 276 Kč / Cena za kus jen 23 Kč

Objednávací ☐

Předplatné formou dárku ☐

složenkou odeslat na adresu odesílatele objednávky

jméno:

příjmení:

ulice:

číslo popisné:

město:

PSČ:

telefon:

e-mail:

DOBU SENIORŮ objednáвам od čísla (včetně)

ZPŮSOB PLATBY

☐ složenkou

☐ SIPO: spojavací č.

☐ fakturou: IČO/DIČ

☐ bank. převodem č.ú.

podpis:

Objednávkový kupón vystřihněte nebo okopírujte a zašlete na adresu Digital-ICT, spol. s r. o., Do Čertous 2622/14, 193 00 Praha 9. Pokud budete objednávku posílat v obálce, připešete pod adresu příjemce heslo „Předplatné Doby seniorů“. Obratem dostanete složenku, kterou předplatné uhradíte. Můžete využít i bankovní převod – peníze v takovém případě odešlete na konto, které je uvedeno na složenke, a jako váš variabilní symbol (VS) uveďte ten, který rovněž najdete na složenke. 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: dobaseniouru@predplatne.cz. Předplatným můžete udělat radost i svým blízkým či přátelům.

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.



Akreditované poradny jsou spolufinancovány MPSV

ČASOPIS DOBA SENIORŮ PODPORUJE NADACE ČEZ



DALŠÍ ČÍSLO
DS VYCHÁZÍ
27. DUBNA

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, 602 00 Brno – 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: 9–18 hod.
Úterý a středa: 9–18 hod.
Pátek: 9–14 hod.

CHEB:

Křižovnická 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,
500 02 Hradec Králové – 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, 460 01 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

LOMOUC:

Jeremenkova 54/3, 779 00 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,
702 00 Ostrava, 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 popsaných 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 pod záštitou náměstka hejtmana
Moravskoslezského kraje Bc. Jiřího Navrátila, MBA
a náměstka primátora statutárního města Ostravy
Ing. Zbyňka Pražáka, Ph.D.



GENERÁLNÍ PARTNEŘI:



Moravskoslezský
kraj

OSTRAVA!!!

PARTNEŘI AKCE:

