

DOBA seniorů

Č. 05 / XIX. ROČNÍK KVĚTEN 2023 25 Kč

Cena v předplatném 23 Kč

04 | **DS AKTUÁLNÍ TÉMA**
Vyjádření
ke změnám
ve valorizaci

09 | **Z RS ČR**
Setkání
s premiérem ČR

23 | **PRÁVNÍ PORADNA**
Darování
vnoučeti

16 | **ROZHOVOR MĚSÍCE**

PAVEL TITZ

SRDCEM ŽIJE PRO ANTIKU



06 | **DS AKTUÁLNĚ**
Pokles příjemců starobních penzí pokračuje

VÁŽENÍ A MILÍ SENIOŘI,

téma důchody či důchodová reforma zaznívá v poslední době v naší společnosti stále častěji a můžete se o tom dočíst také v květnovém vydání Doby seniorů. Najdete v něm totiž obsáhlé vyjádření vedení Rady seniorů ČR ke změnám ve valorizaci, jejíž návrhy Ministerstvo práce a sociálních věcí představilo. Na stejné téma chodí na adresu Rady seniorů celá řada dopisů od seniorů, některé z nich včetně reakce předsedkyně RS ČR najdete na straně 30.

Čestný předseda Rady seniorů Zdeněk Pernes také tentokrát zpracoval podrobný přehled o vývoji starobních penzí.

V aktuálním čísle se dočtete také o setkání předsedkyně

a místopředsedkyně Rady seniorů ČR s premiérem Petrem Fialou a vicepremiérem a ministrem práce a sociálních věcí Marianem Jurečkou.

Na výlet se v tomto čísle můžete vydat do Písku a ve fotoreportáži se podíváte, jak to vypadá až v daleké Patagonii. V rozhovoru měsíce se dočtete spoustu zajímavostí nejen o archeologickém výzkumu, a to díky archeologovi Pavlu Titzovi.

Ani v aktuálním vydání nechybí psychologická či právní poradna a těšit se můžete opět na výherní křížovku a sudoku.

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

Jana Pištěková

OBSAH

03 SENIORKA MĚSÍCE

03 Sté narozeniny aktivní Marty

04 DS AKTUÁLNÍ TÉMA

04 Vyjádření ke změnám ve valorizaci

05 Z RS ČR

05 Pošty i Nová zelená úsporám light

09 Vedení RS ČR na setkání s premiérem ČR

06 DS AKTUÁLNĚ

06 Pokles příjemců starobních penzí pokračuje

10 Nové komunitní bydlení pro seniory v Liberci

08 DS PŘEDPLATNÉ

31 ADRESÁŘ BEZPLATNÝCH PORADEN RS ČR

09 BABIČKA ROKU

09 Karlovarské babičky, hlaste se!

12 ZE ŽIVOTA KRAJŮ

12 V Domažlicích schůzovali

12 Výroční konference Krajské rady seniorů Libereckého kraje

12 Přednáška nejen o mobilních telefonech

13 Spolek seniorů Křimice bilancoval

13 Společná posezení v Dobrušce

13 Muzeum rekordů a kuriozit zve k návštěvě

13 Senioři na Jablonecku

ROZHOVOR MĚSÍCE



strana 16

14 TIP NA VÝLET

14 Písek – historická perla na řece Otavě

16 ROZHOVOR MĚSÍCE

16 Pavel Titz

20 FOTOREPORTÁŽ

20 Patagonie – svět na konci světa

22 BEZ ČEKÁRNY

22 Psychologická poradna

23 Právní poradna

25 Kosmetika

26 Zdraví

27 DS RECEPTY

27 Sezona chřestu je tu

SOUTĚŽE A ZÁBAVA

28 Sudoku

28 Vtipy

29 Křížovka

30 TRIBUNA ČTENÁŘŮ

STÉ NAROZENINY AKTIVNÍ MARTY

Krásné a významné životní jubileum oslavila Marta Kolesová Svobodová z Hradce Králové – sté narozeniny. Uspořádali jsme proto pro ni samozřejmě velkolepou oslavu.



Když se v sále restaurace U Švagerků v Hradci Králové sešli zástupci čtyř organizací – KSČM, Levicového klubu žen, Česko-ruské společnosti a Českého svazu bojovníků za svobodu, leckoho mohlo v tu chvíli napadnout, že půjde o důležité schůzování. Ale nebylo tomu tak, důvod byl mnohem veselejší – aby všichni společně oslavili 100. narozeniny naší Marty Kolesové Svobodové, bývalé herečky Klicperova divadla v Hradci Králové. Je to opravdu úžasný věk, a co je ještě úžasnější, že paní Kolesová Svobodová se i ve svém věku aktivně podílí na organizaci a zúčastňuje se akcí pořádaných všemi zmiňovanými organizacemi. A to není vše, je totiž stále veselá, plná optimismu, má ráda společnost a neustále se zajímá i o dění kolem sebe. Že oslavenkyni i v takto pozeňnaném věku stále dobře slouží paměť, svědčí fakt, že na oslavě přítomným hostům zarecitovala báseň, za což byla oceněna velkým potleskem.

Oslavenkyni přišlo popřát hned několik významných hostů, mezi nimiž nechyběl předseda Českého svazu bojovníků za svobodu Jaroslav Vodička, který Martě Kolesové Svobodové předal vyznamenání – Řád ČSBS za dlouhodobou podporu svobody a demokracie. A dokonce si s ní i zatancoval. Poblahopřát přijela také předsedkyně ÚV KSČM a europoslankyně Kateřina Konečná, která nechtěla

snad ani věřit, že oslavenkyni je skutečně krásných 100 let. Čestné uznání obdržela od předsedy Česko-ruské společnosti Jiřího Klapky. S přáním a gratulací se dostavila také primátorka Hradce Králové Pavlína Springerová.

Velkou radost měla paní Marta nejen ze všech dáreků, ale především ze speciálně vyrobeného dortu, který měl tvar velké otevřené knihy, a samozřejmě na něm nechyběly svíčky. Byl tak velký, že si na něm pochutnali všichni přítomní, a to se jich na oslavě sešlo kolem čtyřiceti. Jako přípitek nechybělo šampaňské, a společně jsme tak Martě Kolesové Svobodové mohli popřát především pevné zdraví, ať ji neopouští dobrá nálada a má stále spoustu životního elánu do dalších let. Na oslavě všem zahrál harmonikář Vladimír Berný, který svým hraním roztančil a rozezpíval všechny přítomné.

Marta Kolesová Svobodová se narodila v Dřetovicích na Kladensku, vyrůstala s o tři roky mladší sestrou. Herectví a divadelní přednes měla, jak se říká, „v krvi“ již od malička, divadlu se totiž začala věnovat hned v mládí, a to v ochotnickém kladenském divadle, a divadlo ji nakonec provázelo celým



životem, zůstala u něho až do důchodového věku. Působila v několika divadlech po celé republice, mimo jiné například v Náchodě, Opavě, Novém Jičíně nebo Šumperku. Na prknech královéhradeckého divadla dokonce strávila úctyhodných třicet let. V současné době tak bezesporu patří k nejstarším žijícím herečkám u nás.

Marta Kolesová Svobodová vychovala dceru a těší se z vnuka, vnučky, radost jí dělají i čtyři pravnoučata.

Jak sama říká, žádný svůj speciální recept na dlouhověkost nemá, nekouřila, nepila, ale hlavně vždy byla hodně pohybově aktivní a ráda chodila na procházky do přírody, v poslední době chodí na procházky s chodícím vozíkem, takže ani v takto vysokém věku si pohyb neodpustí.

Hanka Žatečková

Foto autorka



VYJÁDŘENÍ KE ZMĚNÁM VE VALORIZACI

Na Radu seniorů ČR se v poslední době obrací stále více seniorů v souvislosti s představenými návrhy MPSV na změnu podmínek odchodu do předčasného důchodu a úpravu valorizací, a to jak těch řádných, tak případných mimořádných. Rada seniorů ČR komunikuje jak se seniory, tak s politickou reprezentací.

Téma důchodů zejména v souvislosti se stavem státního rozpočtu ale rezonuje ve společnosti delší dobu, což seniorská veřejnost vnímá velmi citlivě. Některá vyjádření, která v souvislosti s důchody zazněla a stále zaznívají, nejenže ještě více jitří vášně, ale, a to je daleko horší, staví proti sobě celé skupiny obyvatel. „Vedení Rady seniorů ČR se důrazně ohrazuje proti přinejmenším zavádějícím až nepravdivým zkratkám a výrokům, které vyvolávají mezigenerační konflikty a podsouvají mnoha seniorům pocit, že neutěšený stav státní kasy způsobili. Není tomu tak a to je třeba říci důrazně a nahlas! Seniori jsou občané, kteří ve prospěch této společnosti odpracovali třicet i více let, poctivě platili daně a odvody, a proto je samozřejmé, že na sklonku života očekávají penzi, na kterou si vydělali nebo, chcete-li, prostřednictvím důchodového pojištění naspořili. Rétorika, která se ozývá z televizních obrazovek je, jemně řečeno, velmi nešťastná až agresivní. My jsme na to upozornili i samotné politiky a budeme to dělat dál. Jestliže cítíme jako Rada seniorů potřebu zlepšení mezigeneračních vztahů, a mnoho podnětů nás o to skutečně žádá, pak by měli začít ti, kteří mají každodenní přístup do médií a jsou tedy jakýmsi příkladem pro zbytek populace. Oni si to možná ani neuvědomují, ale jsou to oni, kdo určuje normu komunikace,“ vysvětluje stanovisko předsednictva Rady seniorů ČR její předsedkyně Lenka Desatová.

Dodala, že na mysli má Rada seniorů zejména vyjádření, která spojují přímo výplatu penzí se zadlužováním státu. Například to, že se nedá žít na dluh, a proto se důchodci musí uskrovnit. „**Okamžitou reakcí a zcela legitimní a logickou je, proč se spolu s důchodci neuskrovní i politici a kde se bude škrtat dál,**“ uvádí Desatová s dovětkem, že ještě třaskavější je věta, že **každý šestý důchod je na dluh. Jestliže přechází příklady seniory pobuřovaly, tato věta způsobuje naprosto jednoznačně mezigenerační konflikt.** Seniori se cítí jako viníci stavu státní kasy a mladá generace na ně tak také často nahlíží. Neprávem. Nejenže si seniori penze odpracovali, ale ta věta je i, mírně řečeno, zavádějící.

Navíc posluchač z ní nabude nutně dojmu, že důchody mají být placeny jen a pouze z výběru pojistného. To je sice ideální stav, ale nemůže to být dogma. Ostatně, již před několika lety doporučila OECD České republice, aby do důchodového systému více zapojovala daňové výnosy. V ostatních zemích EU je to běžná věc. Česká republika je navíc ojedinelá právě v tom, že penze platí z drtivé většiny právě z pojistného. Na tomto místě je třeba zmínit i skutečnost, že v minulosti se stalo, a ne jednou, že se na sociálním pojištění vybralo více, než bylo vyplaceno na důchodech, a tyto finance byly v rámci státního rozpočtu využity jinak a nijak se to nezdůrazňovalo, není tedy třeba zdůrazňovat opačný stav.

Výdaje na důchody (stejně jako příjmy ze sociálního pojištění) jsou součástí státního rozpočtu, a důchody

jsou navíc mandatorním neboli povinným výdajem, to znamená, že je stát uhradit musí. Tvrdit tedy, že se právě kvůli důchodům musí zadlužit, je přinejmenším nefér. Kdybychom to přenesli do domácnosti, je to stejné, jako kdybychom si vzali půjčku třeba na zahradní sekačku nebo dovolenou a pak hořekovali, že každá třetí záloha na energie je placena z dluhu.

DŮCHOD JAKO JEDINÝ PŘÍJEM

Seniori jsou na změny v souvislosti s důchody citliví i proto, že v drtivé většině je penze jejich jediným příjmem. Ačkoli se počet příjemců starobních penzí, kteří pracují, zvýšil, jde stále o jednotky procent osob. Číslo zaměstnaných seniorů navíc logicky klesá s věkem, takže ve skupině osob 70–74 let pracuje pouze 3,1 %, ve starších věkových kategoriích pak již méně než 1 %. **A i tato čísla by měli mít politici při svých vyjádřeních na paměti, protože děsí hlavně ty starší, kteří už si přivydělávat často ani nemohou.**

U představených změn ve valorizacích považuje Rada seniorů za úspěch zachování mimořádné valorizace. „**Ozývaly se hlasy, že by měla být zrušena úplně, což za nás bylo naprosto nepřijatelné. Jak jsme vysvětlili výše, seniori jsou z velké části závislí pouze na svém důchodu, a proto je třeba, pokud ceny enormně rostou, jim pomoci a ochránit je před chudobou,**“ uvádí předsedkyně Rady seniorů a dodává: „**Představený mechanismus považujeme za rozumný kompromis. Složitá situace bude seniorům v případě enormní inflace kom-**

penzována. Že to bude formou příspěvku, který nebude mít vliv na další valorizace, vnímáme jako účinný mechanismus, který směřuje k udržení důchodového systému.“ Dodejme, že vláda přichází s návrhem příspěvku, který by senioři po dosažení inflace 5 % dostávali, a to až do řádné valorizace, každý měsíc. Jedna z částí bude fixní, a to ve výši poloviny příspěvku odpovídajícího průměrnému starobnímu důchodu. Zbývající část bude stanovena na základě úrovně průměrného důchodu, tím se zabrání výraznému rozevírání nůžek mezi nízkopříjmovými a vysokopříjmovými seniory, jak tomu bylo v loňském roce.

TŘETINA UŽ TU BYLA...

Pokud jde o změnu vzorce u valorizační řádných, tam chybí Radě seniorů zásadní parametr, a to náhradový poměr neboli poměr průměrné penze a průměrné mzdy. „Vzorec, kdy penze rostly o navrženou třetinu růstu reálné mzdy, tu už totiž byl

a v době, kdy platy poměrně rychle rostly, tento poměr klesal až na 38,8 % a i senioři se středními příjmy měli problémy se svými penězi vyjít. Právě klesající náhradový poměr vedl k tomu, že se měnil valorizační vzorec na 50 % růstu reálných mezd a to, jak seniorům pomoci, se řešilo i ve sněmovně. Tehdy se politici napříč spektrem předháněli v cifrách, kolik by se mělo seniorům přidat. A to se bavíme o roku 2018, takže o poměrně nedávné minulosti,“ vysvětluje souvislosti Lenka Desatová. Rada seniorů nyní na základě těchto dat navrhovala, aby byl uzákoněn minimální náhradový poměr, nebo zakotvení podmínky, který je nyní u věku odchodu do důchodu. A to, že vláda vždy jednou za pět let stav reviduje a může parametr s ohledem na ekonomiku a demografický vývoj upravit.

Své postřehy a podněty Rada seniorů předala a případně bude v tomto smyslu připomínkovat i návrh zákona. „Tímto způsobem postupujeme

standardně, pokud máme výhrady, sdělíme je, a když je zákon definitivní a my s nějakými ustanoveními v něm nesouhlasíme, nemáme problém to sdělit a zároveň vysvětlit na datech, číslech a příkladech od našich členů, proč toto stanovisko máme. V předsednictvu jsme se však shodli na tom, že v žádném případě nehodláme komunikovat a vyjadřovat se tak, jak to dělají dnes politické strany mezi sebou,“ uvádí předsedkyně a dodává: „Rada seniorů nechce a nebude přispívat k vytváření příkopů mezi generacemi. Všichni jsme členy jedné společnosti, měli bychom se k sobě chovat se slušností a úctou. A třeba si i vyslechnout názor druhé strany, byť s ním nemusíme souhlasit. Že se to v dnešní společnosti nenosí? U nás, starší generace ano, a v tomto budeme příkladem i pro ostatní.“

Dopisy od čtenářů, které přišly na adresu Rady seniorů k tomuto tématu, najdete na straně 30.

POŠTY I NOVÁ ZELENÁ ÚSPORÁM LIGHT

V posledních týdnech neřešila Rada seniorů ČR pouze třaskavé téma valorizace, ale věnovala se i poznatkům z našich poraden o programu Nová zelená úsporám light a oznámenému rušení poštovních poboček.

Co se týče rušení poštovních poboček, oslovila Rada seniorů ČR členy vlády s tím, že je třeba zvážit avizované rušení nejen optikou úspor, ale také optikou toho, jací lidé danou pobočku navštěvují. Vyzvala k větší komunikaci s místní samosprávou. Činila tak zejména s ohledem na seniorskou populaci a její vztah k výpočetní technice a internetu. Poskytli jsme i data Českého statistického úřadu:

- 53 % seniorů vůbec nepoužívá internet, mnoho věcí si tedy bez poštovní pobočky nevyřídí.
- Denně používá internet 29 % seniorů.
- Mezi muži seniory používá internet 47 % a mezi seniorkami je to 39 %.

- Ve skupině nad 75 let naopak používá internet zatím pouze 23 % osob.

V poradnách Rady seniorů pomáháme i s programem Nová zelená úsporám light, který je určen pro vlastníky a spoluvlastníky rodinných domů z řad seniorů a lidí pobírajících dávky na bydlení. Jeho prostřednictvím mohou seniorské domácnosti čerpat prostředky na dílčí zateplení a renovace.

Jednak vysvětlujeme všechny klady, zápory, úskalí, i to, co je třeba, a pak pomáháme s kontaktem na specializovaného poradce nabízeného zdarma, bez něhož v podstatě není možné žádost podat. Bohužel

ale řešíme stále častěji situace, kdy se na linku není možné dovolat. Pokud se senioři dovolají, dostane se jim informace, že žádost je mnoho a nyní nemá nikdo čas se jim věnovat anebo mají zavolat za 2-3 měsíce.

Senioři si pak chodí stěžovat k nám, kam že jsme je to poslali, mají pocit, že to, co jim bylo slíbeno, nefunguje, nebo že prostě obtěžují. Ve výsledku to znamená jediné, většina seniorů, která se setkala s tímto jednáním, se víckrát o kontakt pokoušet nebude a k žádným opatřením na svých příbytcích nepřistoupí.

Apelovali jsme proto na ministra životního prostředí, aby zjednal nápravu.

POKLES PŘÍJEMCŮ STAROBNÍCH PENZÍ POKRAČUJE

Kvalita života českých seniorů je jeden z aspektů, který Rada seniorů ČR bedlivě sleduje, i proto se zabývá výší starobních důchodů a každoročně je, na základě dat České správy sociálního zabezpečení, analyzuje.

V první řadě je třeba konstatovat, že vysoká smrtnost seniorské populace pokračuje. Za poslední tři roky poklesl počet příjemců starobních penzí o 47 629 osob – v roce 2020 byl pokles 14 335 osob, v roce 2021 22 659 osob a v roce 2022 10 635 osob.

Starobní penzi sólo pobíralo k 31. prosinci loňského roku 1 783 552 osob, tedy o 5 329 méně než před rokem, a penzi kombinovanou (souběh penze starobní s penzí vdovskou, respektive vdoveckou) pobíralo 583 633 příjemců, což je o 5 306 méně než před rokem. Penzi starobní sólo pobíralo 859 909 (48,21 %) mužů a 923 643 (51,79 %) žen. Penzi kombinovanou pobíralo 91 852 (15,74 %) mužů a 491 781 (84,26 %) žen. Penze předčasné meziročně vzrostly z 555 728 na 561 849, tedy o 6 121 příjemců. Z celkového počtu sólo penzí činily předčasné starobní penze 31,5 % a z celkového počtu všech starobních penzí 23,7 %. Průměrná výše předčasné starobní penze trvale krácené byla o 2 881 Kč nižší než průměrná výše řádné penze starobní.



REÁLNÁ KUPNÍ SÍLA

Výše průměrné starobní penze sólo k 31. prosinci loňského roku meziročně vzrostla z 15 425 Kč na

18 061 Kč, tedy o 2 636 Kč. Je to nejen důsledek pravidelné lednové valorizace penzí schválené minulou vládou, která byla, obdobně

ČESKÁ REPUBLIKA	2021	2022	2022/2021	KRAJ/ČR	
	15 425	18 061	117,09	2021	2022
Hlavní město Praha	16 392	19 173	116,97	106,27	106,16
Jihočeský kraj	15 316	17 926	117,04	99,29	99,25
Jihomoravský kraj	15 258	17 879	117,18	98,92	98,99
Karlovarský kraj	14 875	17 381	116,85	96,43	96,23
Kraj Vysočina	15 184	17 812	117,31	98,44	98,62
Královéhradecký kraj	15 273	17 886	117,11	99,01	99,03
Liberecký kraj	15 251	17 849	117,03	98,87	98,83
Moravskoslezský kraj	15 491	18 134	117,06	100,43	100,4
Olomoucký kraj	15 000	17 572	117,15	97,24	97,29
Pardubický kraj	15 177	17 784	117,18	98,39	98,47
Plzeňský kraj	15 347	17 970	117,09	99,49	99,5
Středočeský kraj	15 647	18 325	117,12	101,43	101,46
Ústecký kraj	15 188	17 778	117,05	98,46	98,43
Zlínský kraj	15 212	17 834	117,24	98,62	98,74

NÁHRADOVÝ POMĚR – PENZE/MZDA BRUTTO V %										
1989	1990	1991	1992	1993	1994	1995	1996	1997	1998	1999
50,4	51,6	55,3	52	47	44,4	43,8	43,5	45,3	45,9	45,2
2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010
44,2	43,4	43,5	42,2	40,6	40,6	40,4	40,2	39,8	42,4 ¹⁾	42,1 ¹⁾
2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021
43,3 ¹⁾	42,8 ¹⁾	43,6 ¹⁾	43,0 ¹⁾	42,8 ¹⁾	41,4 ¹⁾	40,0 ¹⁾	38,8 ¹⁾	39,4 ¹⁾	40,7 ¹⁾	43,0 ¹⁾

¹⁾ V roce 2009 byla změněna metodika ČSÚ pro měření průměrné mzdy v národním hospodářství, dle které byla výše průměrné mzdy za rok 2009 o 732 Kč, tj. o 3,14 %, vyšší oproti metodice současné. Dle původní metodiky dosahoval obecný náhradový poměr v roce 2009 hodnoty 41,2 procentního bodu a v roce 2010 cca 40,8 procentního bodu, v roce 2011 cca 42,0 procentních bodů, v roce 2012 cca 41,5 procentního bodu, v roce 2013 42,2 procentního bodu, v roce 2014 41,71 procentního bodu, v roce 2015 41,52 procentního bodu, v roce 2016 40,15 procentního bodu, v roce 2017 38,82, v roce 2018 37,60 procentního bodu, v roce 2019 38,18, v roce 2020 39,42 procentního bodu, v roce 2021 39,52 procentního bodu a v roce 2022 41,7 procentního bodu.

jako v předchozích letech, navýšená nad rámec zákona o 300 Kč (503 Kč + 300 Kč = 803 Kč), ale zejména o důsledek mimořádných valorizací penzí plynoucích ze zákona, k nimž došlo v červnu (1 017 Kč) a září (699 Kč) roku 2021. Reálná kupní síla průměrné starobní penze meziročně vzrostla o 1,3 procentního bodu.

Nejvyšší starobní penze v republice má nadále kraj Praha (19 173 Kč) a nejnižší kraj Karlovar-

ský (17 381 Kč). Dle okresů je stále nejvyšší starobní penze na Praze 6 (19 576 Kč) a nejnižší na okrese Znojmo (16 715 Kč). Rozptyl mezi nejvyšší a nejnižší starobní penzí byl u krajů 1 792 Kč a u okresů 2 861 Kč. Rozptyl se každoročně navyšuje, a to jak na úrovni mezi kraji, tak i okresy. Nejvyšší meziroční růst průměrného starobního důchodu dosáhl loni, obdobně jako v roce předloňském, Kraj Vysočina.

NÁHRADOVÝ POMĚR

Měřeno dle mezinárodních standardů (relace průměrné starobní penze sólo k průměrné nominální hrubé mzdě) dosahovalo sociální postavení českých starobních důchodců (náhradový poměr) v roce 2022 43,0 %. Oproti roku předchozímu došlo k nárůstu o 2,2 procentního bodu. V historickém kontextu jde o třináctou nejnižší hodnotu náhradového poměru za posledních 34 let.

VÝŠE DŮCHODU V KČ		POČET		INDEX	% Z CELKOVÉHO POČTU
OD	DO	2022	2023	2022/2023	
	4 999	10 035	8 963	74,51	0,56
5 000	5 999	6 932	3 977	99,84	0,39
6 000	6 999	6 877	3 920	78,84	0,38
7 000	7 999	9 605	5 044	77,03	0,54
8 000	8 999	14 305	7 024	77,64	0,8
9 000	9 999	20 303	9 623	68,14	1,14
10 000	10 999	33 655	12 651	61,95	3,22
11 000	11 999	65 635	16 582	60,61	3,67
12 000	12 999	112 527	24 758	68,16	6,3
13 000	13 999	164 766	41 395	79,19	9,22
14 000	14 999	204 525	69 542	89,45	11,45
15 000	15 999	219 447	107 668	96,39	12,25
16 000	16 999	216 519	143 969	104,07	12,12
17 000	17 999	199 859	180 470	114,11	11,19
18 000	18 999	169 533	196 477	131,47	9,49
19 000	19 999	120 626	197 249	162,19	6,75
20 000	20 999	83 62	185 228	148,6	4,68
21 000	21 999	42 530	163 419	179,98	2,38
22 000	22 999	23 885	130 418	160,93	1,34
23 000	23 999	15 037	85 722	148,95	0,84
24 500	a více	40 403	151 040	147,21	0,31
CELKEM		1 786 237	1 787 240	98,64	- 24 631 OSOB

ZMĚNA STRUKTURY PŘÍJMOVÝCH HLADIN

K 1. lednu 2023 valorizovala vláda důchody dle zákonného nastavení (index meziročního růstu životních nákladů důchodců + ½ reálných mezd z roku 2021) a současně je dle rozhodnutí Poslanecké sněmovny z roku 2021 navýšila o tzv. „výchovné“ (500 Kč za každé vychované dítě). Výchovné bylo automaticky připočteno cca 1,4 milionu žen k jejich starobním důchodům. Obě částky se propsaly do průměrného starobního důchodu, který vzrostl z 18 061 Kč na 19 438 Kč (862 Kč valorizace + 515 Kč výchovné), tedy o 1 377 Kč.

Z toho průměrný starobní důchod ženám vzrostl z 16 484 na 18 255 Kč, což je o 1 771 Kč více. Mužům vzrostl průměrný starobní důchod z 19 755 na 20 710 Kč, tedy o 955 Kč. Nepříznivý poměr podhodnocených starobních důchodů žen oproti mužům tak vzrostl z 83,44 % na 88,15 %. Tedy o 4,71 procentního bodu. Jde

o spravedlivé ocenění rodinných vícenákladů vynaložených na výchovu dětí. Zda v Evropě neobvyklý manévr, s náklady přibližně 19 mld. Kč, pozitivně ovlivní natalitu české populace, ukáže budoucnost. Osoby starší 85 let pobírají od roku 2019 nadále navýšený starobní důchod o dalších 1 000 Kč.

Výše popsané navýšení výrazně změnilo strukturu příjmových hladin starobních sólo důchodů. Počty příjemců starobních sólo penzí meziročně klesaly až do příjmové hladiny 17 999 Kč, loni pouze do výše 15 999 Kč. Hladiny nižších a středních příjmových skupiny se tak posunuly o 2 000 Kč výše. Příjemci sólo důchodů z vyšších příjmových hladin, tedy těch nad 18 000 Kč, meziročně narostly o 650 507 osob, to je 2,3krát. A příjemci z nejvyšších příjmových hladin, tedy těch nad 24 500 Kč, meziročně narostly o 110 837 osob – 3,7krát. Nejvyšší meziroční nárůst dosahovala

příjmová hladina od 24 000 Kč do 24 999 Kč (751,84 %).

Nejnižší starobní sólo penze, tj. do 10 000 Kč, pobíralo k 31. lednu letošního roku 38 551 osob (1,99 %), střední penze – od 10 000 Kč do 18 000 Kč – pobíralo 597 035 osob (33,41 %), vyšší penze od 18 000 Kč do 24 500 Kč pobíralo 1 000 714 osob (55,99 %), a nejvyšší penze nad 24 500 Kč pobíralo 151 040 osob (8,45 %, loni 2,26 %).

K 31. prosinci loňského roku pobíralo z českého penzijního systému starobní penze vyšší než 30 000 Kč 31 251 příjemců, vyšší než 40 000 Kč 5 169 příjemců, vyšší než 50 000 Kč 566 příjemců, vyšší než 60 000 Kč 154 příjemců a vyšší než 70 000 Kč 51 příjemců.

Na průměrnou starobní penzi sólo, tedy na 19 438 Kč, nedosahovalo 931 153 starobních důchodců, tj. 52,10 % z celkového počtu. Loni to bylo 51,09 % příjemců.

Zdeněk Pernes

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



DOBA
seniorů

OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

Roční předplatné 276 Kč / Cena za kus jen 23 Kč

Objednávací ☐

Předplatné formou dárku ☐

složenkou odeslat na adresu odesílatele objednávky

DOBU SENIORŮ objednávám 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, 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 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: dobaseniour@predplatne.cz. Předplatným můžete udělat radost i svým blízkým či přátelům.

VEDENÍ RS ČR NA SETKÁNÍ S PREMIÉREM PETREM FIALOU

Premiér České republiky Petr Fiala přijal předsedkyni Rady seniorů ČR Lenku Desatovou a místopředsedkyni Milenu Hesovou. Schůzky se zúčastnil ještě vicepremiér a ministr práce a sociálních věcí Marian Jurečka.

Setkání proběhlo na Úřadě vlády v Praze. Po úvodním přivítání se slova ujala předsedkyně Desatová a poděkovala premiéru Petru Fialovi, že si na vedení RS ČR našel čas, a představila mu organizaci Rady seniorů ČR, její zaměření, činnost i cíle, zmínila důležitost aktivizačních programů a pohybových i vzdělávacích aktivit pro seniory, jimž se Rada seniorů dlouhodobě věnuje a hodlá je rozšiřovat. Seznámila premiéra Fialu i vicepremiéra Jurečku s významnými aktivitami, které letos Rada seniorů pořádá. A vyzdvihla důležitost odborného poradenství, jehož se seniorům dostává v bezplatných akreditovaných poradnách RS ČR, kterých je nyní devět, a vysvětlila, v čem spočívá jejich unikátnost a přínos. Právě o fungování, zaměření a činnosti poraden Rady seniorů se premiér živě zajímal. A uvedl, že je nyní mimořádně důležité věnovat se seniorské otázce. „Společnost stárne, seniorů bude

přibývat a společnost je na to třeba připravit,“ poznamenal Petr Fiala. S tím souhlasila i předsedkyně RS ČR a připomněla, že Rada seniorů dlouhodobě věnuje pozornost i mezigenerační komunikaci, která byla pro seniory vždy důležitá. Vicepremiér a ministr práce a sociálních věcí Marian Jurečka poděkoval za spolupráci s Radou seniorů a vyzdvihl vždy velmi věcnou a korektní debatu s předsedkyní Desatovou. Na řadu přišla pochopitelně i debata o důchodech a připravované důchodové reformě, o níž se diskutuje stále častěji a na níž Ministerstvo práce a sociálních věcí nyní pracuje. „Všichni mají právo na důstojný důchod, ale zároveň je nutné pamatovat na to, aby stát důchody ufinancoval. Proto se



otázce důchodů musíme ve vládě dlouhodobě věnovat,“ konstatoval premiér Fiala. Ministr Jurečka v této souvislosti uvedl, že i v této problematice má Rada seniorů své místo mezi sociálními partnery, s nimiž jeho ministerstvo jedná, a že s ní počítá i nadále. Po necelé hodině setkání skončilo.

Jana Pištěková

Foto autorka

KARLOVARSKÉ BABIČKY, HLASTE SE!

Milé dámy, babičky. Je Vám 60 let a více? Máte trvalé bydliště v Karlovarském kraji? Jste šikovná, výřečná, soutěživá a kreativní?



Přihlaste se do soutěže Babička roku Karlovarského kraje, kterou pořádá Krajská rada seniorů Karlovarského kraje.

Podmínkou účasti je vyplnění přihlášky, která bude obsahovat údaje: jméno a příjmení, datum narození, adresu bydliště, označení okresu (Karlovy Vary), počet dětí, počet vnoučat, počet pravnoučat, původní profese, zájmy, charakteristiku babičky, jakou disciplínu jste si zvolila pro soutěž, kontakt na nominovanou nebo na nominující osobu, e-mail, popř. telefon.

Přihlášku je nutno zaslat nejpozději do 31. května 2023 písemně na adresu Rada seniorů KK, Křižovnická 99/4, Cheb, 350 02 s označením obálky heslem „Babička Karlovarského kraje“ nebo zaslat elektronicky, viz QR kód.

V regionálním kole na Vás budou čekat soutěžní disciplíny a úkoly:

- Představ sebe a svůj kraj i bydliště řízeným rozhovorem v rozsahu max. 3 minuty.
- Ukaž, co umíš dle zvolené soutěžní disciplíny (zpěv, tanec, recitace, sport, hra na hudební nástroj, ukázka vlastní tvorby – malba, háčkování, vaření a další).
- Módní přehlídka společenského oblečení dle vlastního výběru.

Vítězka postoupí do celostátního kola a bude v soutěži reprezentovat Karlovarský kraj.

Neváhejte, přihlaste se a staňte se BABIČKOU ROKU KARLOVARSKÉHO KRAJE.

NOVÉ KOMUNITNÍ BYDLENÍ PRO SENIORY V LIBERCI

Zájem být aktivní a samostatný do vysokého věku mezi seniory stále roste – pomáhá k tomu komunitní bydlení, nyní také v Liberci. Jedním z nově otevřených domů tohoto typu je liberecká Rezidence RoSa, mladší sestra úspěšně fungující Rezidence RoSa v Praze.



Jedná se o nový moderní prostor k bydlení, který je speciálně upraven právě pro potřeby seniorů, a to tak, aby mohli i ve vysokém věku zůstat co nejdéle soběstační a samostatní. Každý z obyvatel Rezidence RoSa má svoji samostatnou bytovou jednotku, která je bezbariérová. V prostorách domu mají jeho obyvatelé mimo jiné k dispozici také čtyřiašedesátihodinovou recepci, mohou navštívit ordinaci praktického lékaře či zubaře, možnost rehabilitace nebo kadeřnici. Je zde také zařízená knihovna a klubovna.

Dále mají senioři řadu možností pestrého společenského, sportovního i kulturního vyžití v rámci Centra RoSa. „Centrum RoSa pořádá pravidelně volnočasové a mezigenerační aktivity, které jsou určené obyvatelům rezidence, ale také veřejnosti. Dveře máme otevřené pro všechny, kteří mají chuť si procvičit paměť, zacvičit na židlích, přijít k nám do kina

nebo na debatu se zajímavým hostem, případně se zapojit do naší první letní módní přehlídky, kterou připravujeme, a mnoho dalšího,“ upřesňuje zakladatelka RoSy Anna Ježková a dále dodává, že mezi seniory je o takové aktivity velký zájem. Mají totiž zajímavě vyplněný svůj volný čas a zároveň se mohou pravidelně společně setkávat a besedovat. V domě si navíc mohou také posedět v místní restauraci.

Liberecké Centrum RoSa se v letošním roce také stalo členskou organizací Krajské rady seniorů Libereckého kraje. Obě organizace navázaly poměrně úzkou spoluprací a společně již uspořádaly několik akcí. „Mezi společnými akcemi měl u obyvatel rezidence velký ohlas například kurz počítačové gramotnosti. Myslím, že byl pro seniory velmi přínosný. Členové Krajské rady seniorů Libereckého kraje se navíc aktivně účastní

našich kulturně společenských akcí. Mezi seniory se velkému zájmu těšila i přednáška předsedkyně Krajské rady seniorů Miroslavy Palečkové věnovaná důležitosti aktivního stáří, která proběhla právě u nás v liberecké RoSe a jejíž součástí byla také panelová výstava,“ upřesňuje Anna Ježková. Úspěch zaznamenala také akce Babička roku.

A nezůstane jen u akcí již proběhlých, protože v RoSe mají pro letošní rok naplánovánu celou řadu dalších zajímavých aktivit, jako je například již zmiňovaná módní přehlídka seniorů, která letos proběhne během letních měsíců jak v Praze, tak i v Liberci. RoSa se chystá na další expanzi do regionálních měst, kde chce opětovně koncept městského komunitního bydlení pro seniory realizovat.

Jana Pištěková

Foto archiv Rezidence RoSa



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 kdekoliv a kdekoliv**, protože pneumokoky se **snadno přenášejí kašlem a kýcháním**.

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

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

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

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

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

PP-PRV-CZE-0098



V DOMAŽLICÍCH SCHŮZOVALI

V prostoru domažlického Sokola proběhlo jednání Městské rady seniorů města Domažlice, které vedl Petr Matějka. Hlavní zprávu o činnosti této seniorské organizace, jež má 921 členů, pronesl předseda Jan Pokštefl. Výroční schůze se účastnil zároveň také předseda Krajské rady seniorů Plzeňského kraje Miloslav Hora, který velmi ocenil práci domažlických seniorů. Starosta Domažlic Radek Wiesner i jeho zástupce navrhli formu spolupráce s ekonomickým efektem. Příznivě byla hod-



nocena spolupráce se starostou místní organizace Sokola panem Váchalem, který seniorům poskytuje nejen záze-
mí, ale též jim pomáhá při zajišťování sportovního vyba-
vení.

Karel Knap

Foto autor

VÝROČNÍ KONFERENCE KRAJSKÉ RADY SENIORŮ LIBERECKÉHO KRAJE



V zastupitelském sále v Liberci se sešlo více než čtyřicet zástupců členských organizací Krajské rady seniorů Libereckého kraje, aby zhodnotili činnost od poslední konference v roce 2019. Kromě informací přednesených hosty, náměstkem hejtmana Mgr. Petrem Tulpou a místopředsedou Rady seniorů ČR Ing. Milanem Tarabou, zhlédli účastníci prezentaci o dění v uplynulém období a přijali pozvání na další připravované akce v letošním roce. V rámci programu byli oceněni ti, kteří dlouhodobě pracují ve prospěch ostatních seniorů – Ludmila Caránková, Bedřiška Klíčovská, Miroslav Matějka a Hana Novotná. Po diskusi ještě došlo k přijetí nových organizací do Krajské rady seniorů Libereckého kraje, mezi nimiž byly ARCUS SOP Liberec, KS – Liberečtí sběratelé a cestovatelé a Centrum RoSa.

Miroslava Palečková

Foto autorka

PŘEDNÁŠKA NEJEN O MOBILNÍCH TELEFONECH

Mobilní telefon je hojně používaným komunikačním zařízením u nás. Zatímco mladší generace využívají všech výhod tohoto zařízení, senioři se častokrát dostanou do situací, kdy jim může vlastní mobilní telefon pořádně provětrat peněženky. Klub učitelů seniorů v Havířově pozval k této problematice Mgr. Kateřinu Matouškovou a Ivanu Kostelníkovou z Českého telekomunikačního úřadu (ČTÚ) pro Moravskoslezský kraj. V přehledné audiovizuální přednášce nás Mgr. Matoušková seznámila s barevnými telefonními linkami, vysvětlila jak na tísňová volání, jak „drahá“ jsou některá telefonní čísla, na něž voláme, i na co si dát pozor, jak ušetřit za volání telefonem, co je roaming vs. volání do zahraničí. Obdrželi jsme i návod, jak postupovat v praxi, dozvěděli se, jak podávat reklamace a s čím nám může

pomoci ČTÚ. Děkuje Mgr. Matouškové za kvalifikovaný výklad a Telekomunikační akademii ČTÚ za cyklus přednášek pro seniory v oblasti ochrany spotřebitele.

Vilém Uher

Foto autor





SPOLEK SENIORŮ KŘIMICE BILANCOVAL

V zasedací místnosti úřadu MO Plzeň 5 – Křimice se uskutečnila výroční členská schůze Spolku seniorů Křimice. Zprávu o činnosti podala předsedkyně Anna Hauerová. Seniorky a senioři z Křimic patří mezi nejaktivnější seniorské organizace v Plzeňském kraji, spolupracují také s dalšími seniorskými organizacemi, a to nejen v rámci kraje. Pomáhá jim v tom i vstřícnost vedení obce a zároveň i senioři pomáhají obci. Spolek seniorů pořádá měsíčně kolem čtyř až pěti akcí. Účastníky jednání navíc příjemně potěšilo zajímavé vystoupení dětského souboru, žáčků a žáků 1. až 3. třídy zdejší školy.

Karel Knap

Foto autor

SPOLEČNÁ POSEZENÍ V DOBRUŠCE

Že ve dvou se to lépe táhne, dobře víme v Dobrušce, kde spolky Městská organizace seniorů Dobruška a Dotecky naděje již dlouhodobě připravují pravidelná posezení, na nichž se schází naši členové i místní senioři, kteří si chtějí užít chvíle se svými sousedy a známými. Ať již jde o setkání Na slovíčko, při nichž je vždy připraveno občerstvení z jedné hlavní suroviny. Připravené tak například byly dobroty z mrkve, červené řepy, sýrů či z jahod. Hojně navštěvovaná jsou i Sousedská posezení, při nichž je mezi nás pozván zajímavý host, například členové horské služby, bylinkářka nebo paní Jolana, která se věnuje plstění vlny. Mezi tradiční hosty patří i starosta a místostarosta našeho města a my tak máme možnost od nich zjistit plány, které se chystají, a také odpovídají i na naše dotazy.



Renata Moravcová

Foto autorka

MUZEUM REKORDŮ A KURIOZIT ZVE K NÁVŠTĚVĚ



Pelhřimovské Muzeum rekordů a kuriozit je jediné ve střední Evropě. Najdete v něm dvě vnitřní expozice a zahradu s obřími předměty. Uvidíte mimo jiné 222x zmenšenou Slovanskou epopej, ručně vyšívanou mapu Evropy, Pražský hrad ze špejlí, obraz Mony Lisy z rýže, čtyřmetrového plyšového medvěda a stovky dalších nevšedních exponátů. V expozici Zlaté české ručičky naleznete největší zápalkový obraz na světě a devadesát dalších unikátů ze sirek a sirkových hlaviček včetně funkčních hudebních nástrojů. Na zahradě kromě obřího kuchyňského nádobí se nacházejí i sochy vyřezávané motorovou pilou a mega velká poštovní schránka. Nechybí dokonce ani mamut v životní velikosti. Muzeum má otevřeno každý den po celý rok. Pro hromadné výpravy poskytuje slevy, přičemž vedoucí má vstup zdarma, a navíc jako dárek dostanete Českou knihu rekordů. Návštěvu

si lze objednat na e-mailu: muzeum@dobryden.cz, bližší informace vám rádi sdělí na telefonu 777 601 304 nebo je spolu s ceníkem vstupného najdete na www.muzeumrekordu.cz.

Dalším zajímavým cílem je síň filmové slávy bratří Lipských a Malé muzeum bible (najdete jej tři kilometry od Muzea rekordů a kuriozit), kde vám předvedou výrobu knih z doby Gutenbergova knihtisku. V Pelhřimově tak můžete strávit příjemně celý den.

SENIORŮ NA JABLONECKU

Podobně jako mnohé jiné spolky a organizace pořádá také Klub seniorů při Českém svazu žen v jabloneckém okrese rozličné akce, byť tedy, jak prozradila autorka článku, s výjimkou sportovních. Velké oblibě se v uplynulém období těšily nejen nejrůznější výlety, ale také

semináře o sociální oblasti. Vznesené dotazy byly jasným důkazem velkého zájmu účastníků o tuto problematiku.

Lada Niklová

PÍSEK – HISTORICKÁ PERLA NA ŘECE OTAVĚ

Toto královské město v jižních Čechách se pyšní nejstarším dochovaným kamenným mostem v republice. A nejen to. V Písku je toho k vidění mnoho zajímavého, a navíc láká k příjemné jarní procházce.



Písek si lidé nejčastěji spojují právě s Kamenným mostem, nazývaným také Jelení. Ten byl postaven ke konci 13. století na příkaz Přemysla Otakara II. proto, aby se stal důležitou součástí Zlaté stezky. Dnes je hýčkáným turistickým skvostem, přes nějž již dlouhou dobu nikdo jezdit nesmí. Není to ale tak dávno, co se ocitl v ohrožení. V srpnu 2002 se přes něj totiž hnala povodňová vlna. Místní obyvatelé tehdy jen bezradně sledovali vykukující vršky barokních soch a dřevěný kříž. Naštěstí most nátlaku záplav odolal a díky finančním sbírkám se podařilo tuto zajímavou historickou památku obnovit. Než se z tohoto místa vydáte na procházku, zastavte se u sousoší sv. Jana Nepomuckého. Jeden ze dvou andělů je kopií originálu a připomínkou, jak silným živlem voda může být.

V OBKLOPENÍ HUDBY I OSOBNOSTÍ

Až přejdete most a vydáte se směrem do centra města, po levé straně si všimněte domu U Slona. Plasticky provedený slon na fasádě historické budovy připomíná důležitost domovních znamení, která v minulosti

nahrazovala číselná označení domů. Ve městě se jich dochovalo několik desítek, přičemž nejznámější je dům U Zlaté lodi či dům U Černého orla. Cesta na Velké náměstí vám zabere jen pár minut a po pravé straně vás už bude vítat barokní radnice. Zajímavé jsou její hodiny ve věži, z nichž se díky zvonkohře rozezní od 8:00 do 17:00 v každou celou hodinu jedna ze 400 skladeb. Vy, nehledě na čas, projděte bránou radnice. Ocitnete se na nádvoří, kde se nachází kašna a také vstup do Prácheňského muzea. Tady v prostorách gotického hradu zjistíte, že historie rozhod-

EXTRA INFO

Kam se podívat v okolí Písku

► Obora U Vodáka

Přírodní park Písecké hory nabízí kousek od města vycházku protkané rybníky a studánkami. Na procházku zamiřte třeba k oboře U Vodáka, která byla založená v roce 1975. Svůj domov tu mají mufloni a daňci, jež lze sledovat z pozorovatelny. Oblíbeným turistickým cílem, ale jen pro ty fyzicky zdatnější, je pak rozhledna Jarník. Tato volně přístupná vyhlídková věž vám z výšky 609 metrů nabídne zajímavý pohled nejen na město, ale i na vzdálené šumavské vrcholky.

► Za Švejkem a Janem Žižkou

Jen pár kilometrů jihozápadním směrem od Písku leží vesnice Putim, do níž spisovatel Jaroslav Hašek zasadil část příběhu Dobrého vojáka Švejka. V roce 1957 se tu natáčel film Poslušné hlásím a na památku stojí u putimského mostu Švejkova bronzová socha v životní velikosti. Odtud ještě zajděte do Sudoměře, kde mezi rybníky najdete monumentální sochu vojevůdce Jana Žižky coby vzpomínku na slavnou bitvu roku 1420.





ně nemusí být vůbec nuda. Uvidíte názornou ukázkou těžby zlata z Otavy, v akvarijní části se seznámíte s dvaceti druhy ryb českých rybníků a v další expozici poznáte osobnosti spojené s Píseckem, jako byl například básník Adolf Heyduk, který má mimochodem v Písku také svůj památník, nebo houslový pedagog Otakar Ševčík.

PO STOPÁCH FRÁNI ŠRÁMKA

Když po návštěvě muzea projdete na druhé nádvoří, uvidíte vstup do Sladovny. Jde o největší dětskou galerii v Čechách plnou zajímavých výstav, takže vnučata se zde rozhodně nudit nebudou. Mezi stálé expozice patří Mraveniště, což je obří labyrint tunelů, Pilařské pro děti do šesti let a také Hnízdo ilustrace. Samotné Velké náměstí vám nabídne hned několik útulných kaváren, v teplých dnech i s venkovním posezením. Až se občerstvíte, vydejte se ulicí Fráni Šrámka do mírného kopce. Minete dům U koulí, kde své mládí trávil básník Fráňa Šrámek a obdivoval z oken proud řeky Otavy i pohled

na splav. Po levé straně zahlédnete věž děkanského kostela. Vy se však nenechte zlákat její výškou, projděte Putimskou bránou (odtud píseň Když jsem já šel tou Putimskou branou) a zahrňte ostře doprava.



ZA DALŠÍM NEJSTARŠÍM SKVOSTEM

Z kopečka sejdete až k Elektrárně královského města Písku. Možná jste dosud netušili, že se jedná o nejstarší

veřejnou fungující hydroelektrárnu v Čechách. Do provozu byla uvedena v roce 1888, a Písek se tak stal prvním městem v Čechách se stálým veřejným elektrickým osvětlením. Při její návštěvě se dostanete do strojovny i turbinárny, navíc muzeum obsahuje výjimečné exponáty, které rozhodně stojí za zhlédnutí. Poté se ještě vydejte podél řeky s hradbami po pravé straně. Než se vrátíte zpátky ke Kamennému mostu, zvažte, zda jej přejdete a vydáte se podél druhého břehu až k městskému osatru, nebo si raději odpočínate na jedné z laviček v největším píseckém parku Palackého sady.

Iveta Vařečková

Foto www.pisek.eu



EXTRA INFO

Výlet lodí na Orlík i Zvíkov

► Písecko se pyšní také dvěma královskými stavbami. Zatímco z hradeb hradu Zvíkov jsou pěkné vyhlídky na soutok Otavy s Vltavou, zámek Orlík láká na bohaté interiéry a k procházce vybízí také jeho rozlehlá zámecká zahrada. Nedaleko zámku můžete navštívit i Akvárium Orlík s výstavou sladkovodních ryb. Aktuální otevírací dobu hradu Zvíkov najdete na www.hrad-zvikov.cz, zámku Orlík pak na www.zamekorlik.cz. Při návštěvě obou historických staveb lze od dubna dokonce využít i lodní dopravu, informace k plavbám a aktuální plavební řád naleznete na www.orlickalodni.cz.

A portrait of Pavel Titz, a middle-aged man with dark hair and a light beard, wearing a light blue button-down shirt. He is gesturing with both hands held out, palms up, as if explaining something. The background is a soft, out-of-focus grey.

PAVEL TITZ

SRDCEM ŽIJE PRO ANTIKU

V současné době pracuje v Národním muzeu v Praze, kde se zabývá především řeckou a římskou kulturou. Archeolog PhDr. Pavel Titz, Ph.D. se zúčastnil řady výzkumů nejen v Čechách, ale i v Itálii, Libanonu či Izraeli

a několikrát také v Pompejích. Podílí se na každoročním Mezinárodním dni archeologie, který u nás probíhá již od roku 2014. Je autorem několika publikací, které odrážejí jeho zkušenosti z archeologických bádání.

VYSTUDOVAL JSTE ARCHEOLOGII, CO VÁS NA TÉTO PRÁCI NEJVÍCE BAVÍ?

Mám to štěstí, že můj koníček se mi stal prací, a do práce tak chodím rád. Jsem vzděláním klasický archeolog a musím se přiznat, že srdcem žiji pro antiku, kterou považuji za krásnou. Jsem rád, když mohu antiku s někým sdílet, vyprávět o ní a podělit se tak o to, co o ní vím.

KDO VÁS K ARCHEOLOGII PŘIVEDL?

Můj kamarád si kdysi přečetl historický román Já, Claudius od Roberta Gravesa a byl z něho tak unesen, že mi ho poutavě vyprávěl. Mně to přišlo zajímavé, a tak jsem si ho přečetl také. Možná to byla právě jedna z těch knih, které mě do jisté míry formovaly. Také ať jsem projevil zájem o cokoli, vždy jsem v tátově knihovně našel knížku, o které mi řekl: „Tak na to se podívej, třeba tě to zaujme.“ Později, když jsem pak víc a víc jevil zájem o antiku, objevil jsem tam spoustu dalších zajímavých knížek právě o antice. A tak to domácí zázemí považuji za úplně klíčové.

JAKÉ BYLO VAŠE PRVNÍ ZAMĚSTNÁNÍ?

Po studiu na filozofické fakultě v Praze jsem dělal doktorát a v jeho rámci jsem se už musel začít nějak živit, tak jsem začal pracovat jako archeolog



v terénu. V Praze a okolí se v té době hodně stavělo, takže nouze o práci nebyla. Později jsem dostal nabídku do Pardubic na Filozofickou fakultu Univerzity Pardubice, kde vznikla katedra religionistiky a kde jsem se věnoval výkladu starších náboženství. Tento rozměr starého světa mě zajímal, byly mi blízké zejména řecké mýty nebo kultovní praxe řecko-římského starověku, což nejsou jen chrámy a oltáře, ale i domácí oltáře a víra v domácí božstva. Tenkrát náboženství byla věc přirozená, která byla obsažena ve všem. Někdy jsem pak působil na Filozofické fakultě v Praze na Ústavu pro klasickou archeologii. Nyní pracuji v Národním muzeu na pozici kurátora antické sbírky.

NA KTERÝCH MÍSTECH JSTE SE ÚČASTNIL ARCHEOLOGICKÝCH PRŮZKUMŮ?

Začal jsem studovat v roce 1992, kdy už padla železná opona, a cestovat se dalo, i když na to člověk neměl moc peněz. Při studiu jsem se věnoval vykopávkám v Bulharsku a Libanonu, později u Mrtvého moře v Izraeli. Měl jsem možnost zjistit, kde všude antická kultura byla a do jaké míry byla uniformní. Sice ji najdete na první pohled stejnou v Itálii a na Předním východě, ale pak zjistíte, že přece jen hrnečky na Předním východě byly jiné než v Itálii. Ovšem průlomové pro mne bylo, když přijali moji žádost o účast na vykopávkách v Pompejích. Jezdil jsem tam po čtyři

roky na celé léto. Pompeje mě úplně pohltily a nejvíc ovlivnily můj život. Právě v Pompejích jsem si uvědomil, do jaké míry je mi antika blízká. Měl jsem tak možnost „žít“ určitou dobu antického života, v tamních ruinách, kde jsme denně pracovali a trávili tam hodiny a hodiny. Pravdou je, že Pompeje otevírají dveře – když ode mne někde chtějí přednášku, stačí, aby se dozvěděli, že jsem tam pracoval, a hned si porozumím s leckým. Člověk postupně zjistí, že se dá zajímavě přednášet v podstatě o čemkoliv, jen je třeba být vnímavý k potřebám publika.

ZMĚNILY SE NĚJAK NÁSTROJE, POMŮCKY A METODY, KTERÉ SE POUŽÍVAJÍ PŘI NÁLEZECH?

Ano, moc. Každý má představu, že archeolog pracuje se štětečkem. Na ten sice tu a tam také dojde, ale používá se především krumpáč, lopata a kolečko. Jemnější nástroje se hodí v případech kosterních nálezů nebo většího množství předmětů. Do terénní části archeologického výzkumu od 60. let minulého století dramatickým způsobem stále víc vstupují nejmodernější technologie a spolupráce s dalšími odborníky. Například technologie LiDAR na bázi laserových paprsků dokáže zobrazit tvary základního terénu skrz vegetaci. Máme také možnost podívat se pomocí geofyzikálních metod pod zem a zjistit, co tam můžeme čekat. Při použití chemické analýzy není nouze o pře-



kvapení, což se týká i předmětů, které jsou v muzeích už 100-150 let a jejichž analýzu nikdy nikdo neudělal. S její pomocí se řeší i to, že se kromě originálních artefaktů objevují podvrhy, které je těžké odhalit, protože jsou velmi zdařilé. Padělatelé nastudují originály a snaží se jim maximálně přiblížit. Například přetavují staré sklo, protože střepy jsou bezcenné, ale když z nich udělají novou nádobu, cena pro chtivé sběratele se pohybuje řádově v tisících dolarů. Takže jakákoliv metoda, která by byla schopná odlišit moderní falzifikáty od původních antických předmětů, je pro nás cenná.

JE PRAVDA, ŽE JIŽ ARCHEOLOGOVÉ SPOLUPRACUJÍ TAKÉ S NEMOCNICEMI?

Pomáhají nám i CT skeny v nemocnicích. Hodí se zejména u vykopaných věcí, které se nedají rozebírat bez toho, aniž bychom viděli, co je uvnitř. Například se v terénu objeví nádoba, která pochází z nějakého pohřebiště. Může obsahovat popel zemřelého, ale často i další předměty. A je velmi důležité udělat si představu, v jakém vztahu tam ty věci vůči sobě jsou.

PŘI NAŠÍ SPOLEČNÉ NÁVŠTĚVĚ ARCHEOLOGICKÝCH LOKALIT U NEAPOLE JSTE NÁS UPOZORŇOVAL NA ZAJÍMAVOST, ŽE NA TĚCHTO MÍSTECH SE OSAZUJÍ PŮVODNÍ ROSTLINY.

Ano, bez analýz půdy by toho žádný archeolog nebyl schopen, na to potřebujeme specialisty většinou z přírodovědeckých fakult. Obvykle botanik, který se vyzná v podobě pylových zrněk a má metodologii, která umožní vyhodnotit, které pyly jsou převládající, a odfiltrovat ostatní.

MÁTE NĚJAKOU VESELOU HISTORKU Z ARCHEOLOGICKÉHO ŽIVOTA?

O práci v terénu se traduje – ať kopete, kde kopete, ať kopete, co kopete a jakkoliv dlouho kopete, tak k tomu zásadnímu objevu dojde poslední den, co na daný výzkum máte. Poslední den je definován tím, že druhý den obvykle přijede bagr a začne stavět silnici, nebo když kopete v zahraničí,

druhý den vám letí letadlo domů. To se nám přihodilo při výzkumu v Bulharsku, kde jsme pracovali hluboko ve vnitrozemí nedaleko městečka Septemvri na výzkumu řeckého města Pistiros, a byl to poslední den, kdy jsme byli v terénu a měli vše uklidit a ujistit se, že máme vše nafotografované a nakreslené, a zakonzervovat naše rozkopané díry plachtami. Zatímco náš bulharský spolupracovník ještě začíšťoval stěnu výkopu, ozvalo se krupnutí a on rýčem rozdloubnul keramickou nádobičku, která byla plná stříbrných mincí. A nastal problém, kam rychle s takovým nálezem. Byly to mince ze třetího a čtvrtého století před naším letopočtem, většina jich byla stříbrných, kolem 500 mincí, asi kilo stříbra, a k tomu tři zlaté mincičky. Nález bylo třeba nafotit, namalovat, posbírat a uložit. Místní muzeum ale nebylo na takové nálezy zařízení, tak se sondovalo, zda by takový archeologický nález mohla převzít místní banka a postarat se o něj. Nakonec se vše stihlo, ale byly to neuvěřitelné nervy.

DOKÁZAL BYSTE ZE SVÝCH POZNATKŮ POPSAT, JAK ASI VYPADAL BĚŽNÝ DEN OBYVATELE POMPEJÍ?

Pro některé kolegy je archeologie jen vědou o nalezených artefaktech a ten krok k lidské společnosti, která je vytvořila, nemají potřebu učinit. Já si naopak myslím, že primární je ta společnost, která artefakty vytvořila. Zkusme to na příkladu průměrného středostavovského Pompejana, řemeslníka či obchodníka. Jeho den byl vymezen východem a západem slunce, to jsou dva jednoznačně pozorovatelné momenty každý den. Pompejan se tedy lehce nasnídal a pak otevřel šoupací dveře svého krámků, aby z ulice bylo do obchůdku dobře vidět, a všechno připravil. Mohl nabízet občerstvení nebo nějakou řemeslnickou činnost, jako švec či krejčí. Lidé k němu přicházeli a utráceli u něj. Jeho život byl v tomto směru asi dost jednotvárný. Ovšem, jak víme z písemných pramenů, život v průběhu roku byl zajímavě členěn. Například v době vrcholného císařství v druhém století našeho letopočtu měli

Římané až 180 svátečních dní v roce. Neznamená to, že každý svátek byl dnem pracovního volna, a ne každý si volno mohl dovolit. Kdo nemusel tyto dny otevírat obchod, mohl sledovat obecní dění, ať už to byly hry, divadlo, zajít třeba do knihovny na přednášku nebo si něco přečíst. Několikrát za týden zavítal do lázní, protože jako středostavovský člověk neměl ve svém domě lázeňský kout, tam měl nejčastěji jen větší lavor na běžné umytí. Na pořádnou hygienu, jakou lidé tehdy měli rádi, chodili do veřejných lázní.

DOZVÍDÁME SE TAKÉ NĚCO O TOM, JAK SE V TÉTO SPOLEČNOSTI STARALI O SENIORY?

Ano, máme upovídáné antické náhrobky. Chodím na hřbitovy, kde jsou náhrobky zvláště staré a nádherné. Ale zjišťuji s podivem, že na nich v modernější době lidé rezignovali na jakékoliv sdělení o sobě. Antické náhrobky vždy uváděly celé jméno pohřbeného, a to proto, aby jeho jméno výrazně zaznělo a aby byl jednoznačně identifikovatelný. Součástí náhrobků bývá i zmínka o zaměstnání. Může to být například kariéra veřejně činného muže, nebo to jsou živnostníci, hrdí pekaři nebo valcháři. Často hrob nese i vyobrazení jejich řemesla, například řeznického krámků, kde visí šunka, dole špalek se sekerou, a často se tam uvádí i věk dožití. A tak vidíme, že se umíralo mnohdy v dětském věku. Ale když se člověk dožil 15 let, tak se dramaticky zvyšovala šance dožít se na antiku relativně dobrého stáří, tedy 60 a více let. Mezi lidmi, o kterých víme více z literatury, tedy výše postavenými osobami, se věk mohl pohybovat mezi 70-80 lety. Pokud se týká péče, tak ve starověku byla základem rodina. Ale mobilita osob byla tehdy výrazně nižší. Když jste se narodil například v rodině řezníka, tak se od vás očekávalo, že převezmete tátovu živnost. Římané neměli žádnou sociální síť pro seniory, což by mohlo působit, že to byla strašně krutá společnost, ale nebyla, protože před sto lety u nás výminkáři také byli. Takže bylo o seniory postaráno podstatně přirozenějším způsobem.



NAJDOU NÁVŠTĚVNÍCI V EXPOZICI ARCHEOLOGIE NÁRODNÍHO MUZEA NĚJAKÉ NOVINKY?

Předně je třeba říci, že stálou archeologickou expozici Národního muzea připravuje, ale otevřena ještě není. V rámci nově uspořádaných prostor jsme dostali velký sál na to, aby se v něm antika vystavila. Naše oddělení disponuje asi deseti tisíci předměty z období antiky, v řadě případů jde však jen o střepy. Nicméně ten soubor má své kvality, takže bychom si přáli našim návštěvníkům prezentovat antiku trochu jiným způsobem, než jak to mohou vidět ve Vídni, Louvru nebo Britském muzeu. Chtěli bychom se podívat na všední život, který anti-

ka obnášela, a ukázat, jak to tehdy vypadalo. Kromě Řeků a Římanů tu také máme hezký soubor etruských předmětů. Zastoupena je i starší italská archeologie a také velmi rané antické období, které reprezentuje období Kypru v době bronzové a východní Středomoří.

MÁTE PŘED SEBOU ZAJÍMAVÉ PŘEDMĚTY, K ČEMU SLOUŽILY A JAKÝ JE JEJICH PŮVOD?

Tak třeba tato bronzová nádoba, která byla jídelní součástí výstroje každého legionáře. Zajímavá je vojenská spona s cibulkovitými zakončeními, s níž si voják mohl sepnout plášť. Tehdy se sponami honosili muži i ženy, mnohdy se takové šper-

ky i dědily. Štítek s reliéfem zobrazujícím boha Marta byla ozdobná část z postroje koně, kterou měl buď na čele, nebo na čumáku. Do vojenského světa patřila také soška Hérakla, protože to bylo velice významné maskulinní božstvo, takže vojáci ho často uctívali. Římské legie měly nejen „ženijní“ jednotky, ale i neválečné jednotky, které měly řemeslný charakter, aby vojákům opravily rozbitou výstroj a výzbroj. Nejčastěji je tvořili kovotepci, kováři, ale i cihláři pro stavbu opevnění. Do práce cihlářů se zřejmě zapojili i vojáci, kteří zvládli zpracovat hlínu a dát jí tvar pomocí dřevěných forem. Kolek na této cihle označuje konkrétní legii konkrétního čísla. Takže víme, že na našem území na jižní Moravě působila především 10. legie.

ARCHEOLOGIE JE ČASOVĚ I FYZICKY POMĚRNĚ NÁROČNÁ.

JAK SI OD NÍ NEJLÉPE ODPOČINETE?

Rád trávím volný čas s rodinou. Cestujeme, chodíme společně do přírody, na hory. Dřív, když bylo více volného času, jsem hodně sportoval, nyní jsem rád, když si doma najdeme čas a vyrazíme na kola.

SVŮJ ČAS VĚNUJETE TAKÉ PŘEDNÁŠKOVÉ ČINNOSTI PRO MLADOU GENERACI I PRO SENIORY. CÍTÍTE NĚJAKÝ ROZDÍL?

Když jsem začal přednášet a přibližovat tak antiku seniorům, uvědomil jsem si, že mě to hodně baví. Postupem času jsem nabyl dojmu, že tito posluchači jsou v jistém ohledu daleko vděčnější než mladí studenti. Seniorní posluchač má větší rozhled, mnohem lépe chápe, hlavně v souvislostech. To je do jisté míry dáno životními zkušenostmi, řada z nich třeba procestovala i kus světa. A navíc starší generace byla zvyklá číst, to u dnešní mladé generace neplatí. Ale je to dáno dobou, v níž žijeme. Dnešní mladí musí svoji pozornost rozdělit mezi více složek, ať je to mobilní komunikace, televize či internet.

Jan Šejba

Foto autor

PATAGONIE

– SVĚT NA KONCI SVĚTA



Chcete-li se dostat do srdce Patagonie, tedy rozsáhlého území ležícího na jihu Jižní Ameriky, musíte uletět z Prahy alespoň 19 tisíc kilometrů, nejlépe až do El Calafate.




Začínáme v Argentině dvacetikilometrovým trekem z El Chaltén po území Národního parku Los Glaciares. V krajině podél řeky a mezi skalnatými vrcholy rostou pokroucené buky jižní s drobnými listy. Přestože je konec léta, je zde deštivo, chladno, mlha, a pohled na horského velikána Fitz Roy je nám tak odepřen.




Nejznámější atrakcí Patagonie je 5 kilometrů široký a 70 metrů vysoký ledovec Perito Moreno putující z hor až do jezera Lago Argentino. Jezero jej podemílá a ledovec se tzv. „telí“, to znamená, že za velkého hřmotu padají kusy ledovce do jezera. Ještě že ledovec nahoře v horách dorůstá.



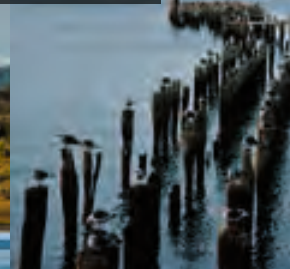

Život na ranči je závislý na chovu ovcí na vlnu (ručně ostříhat ovci trvá 20 minut) a hovězího dobytka na maso. Kdo zde ochutnal pověstný steak, potvrdí, že nikde jinde na světě nenajdete lepší.



Při dlouhých přejezdech vidíme hlavně nízké ploty, kterými je rozparcelována téměř všechna stepní půda v Argentině. Zatím se na těchto pozemcích pasou hlavně lamovité guanaco a pštrosovití nandu, ale občas i stádečko ovcí.



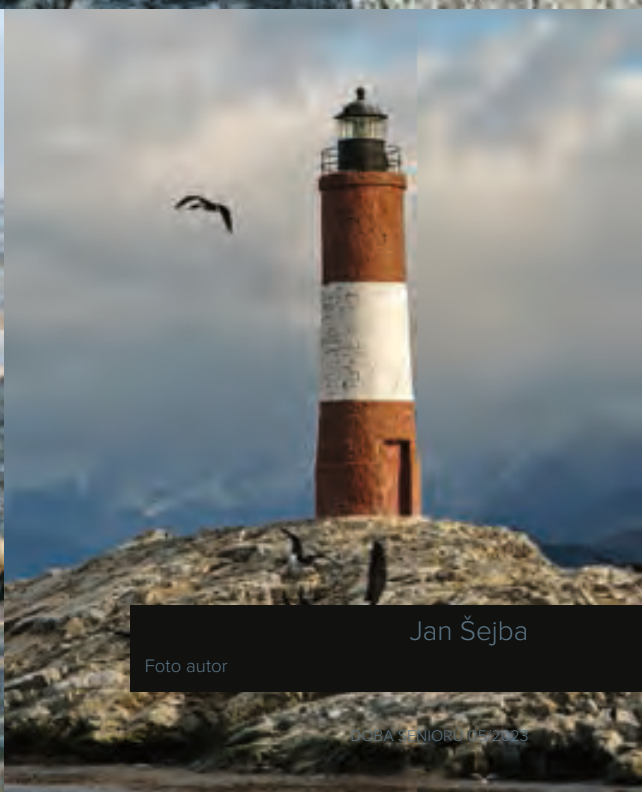
Punta Arenas už leží v Chile na břehu Magellanova průlivu propojujícího Atlantický a Tichý oceán a oddělujícího Ohňovou zemi od Jižní Ameriky. Projíždějící lodě v klidu míjejí pozůstatky starých lodních mol i věrnou repliku Magellanovy lodi Nao Victoria.



Nejvíce tučňáků magellanských se usadilo na ostrůvku Isla Magdalena. Turisté tu smí chodit jen po vyznačených cestičkách. Tučňáci se ale o ostrov dělí i s dalšími ptáky, zejména kormorány.



Poslední naší štací je nejjižněji položené město na světě – Ushuaia. Dál už můžete jen lodí, a to buď do Antarktidy, nebo na některý ostrůvek obývaný lvouny, tučňáky a všudypřítomnými ptáky, nebo k majáku „na konci světa“.



Jan Šejba

Foto autor

NO STRESS ČILI ŽÁDNÝ STRES

Jiný kraj, jiný mrav – a to se týká také mentality lidí a jejich přístupu k řešení mezilidských vztahů a problémů a jako koučka s tím musím počítat i u nás v našich podmínkách, prostě pracovat s růzností v povahách, s rozdíly danými věkově i zkušenostmi, životní a pracovní rolí koučovaných a jejich vzděláním, sociální situací atd. „Žádný stres!“ je například známé motto vyjadřující životní postoj domorodců na Kapverdských ostrovech v Atlantiku – a to motto i současné, jak se o tom mohou přesvědčit návštěvníci oblíbené rekreační destinace (také já na pozvání dcery s vnučkou).



„Žádný stres!“ je tady hlavně projevem důvěry v sebe sama a důvěry v osud – konec konců navenek vyvolává dojem, že není třeba nic řešit, že se vše vyřeší samo, na to každý pravověrný rodilý Kapverďan věří a spoléhá – zastavit se, nespěchat, v klidu počkat tak, jak se s tím mohou turisté v tomto kouzelném koutě světa opravdu setkat a zažít, prostě zvolit přístup rozvášný a z pohledu jiných pomalý, klidný až flegmatický.

Proč o tom píší na místě, kde obvykle rozebírám poznatky a zkušenosti z případů své koučovací praxe? Protože bych si přála, aby každé koučování bylo uvozeno touto zásadou. Je to zdánlivě dokonalé a překvapivě jednoduché východisko pro každý problém a neshody, pro každou krizi a konflikt – ve skutečnosti jde o psychologicky účinné pravidlo, doporučitelné jako vstupní zásada prvního kroku, aby se řešení, ke kterému přistupujeme, nezvrhlo do hádky a do sporu, abychom dokázali to nejtěžší: Zachovat při jejich řešení klid a potřebnou objektivitu, aby klienti hledali (hlavně bez zloby a vzteku) nejen argumenty pro

svou pravdu, ale dokázali vyslechnout i argumenty svým odporující, a nikdy nepropadali onomu velkému sebeklamu, že jsou držiteli jediné pravdy. V každém vztahu i sporu jde, nebo by mělo jít, o nalezení vzájemné shody – diplomaté a politici tomu říkají: Dohodli jsme se, že se dohodneme.

Že je to možné a potřebné, mne přesvědčují konkrétní případy, které pro poradnu Rady seniorů ČR řeším. Za nejdůležitější považuji vždy, poté co se seznámím s klientkou či klientem, získat v rozhovorech s nimi co nejpodrobnější informace o obsahu problému a jejich stanovisku k němu, prostě je vyzpovídat, ptát se a vědět, co je podstatou vztahového nesouladu či neshody, pokud tu je – obvykle ano – problém mezilidského nepochopení. Jiná je pochopitelně situace, pokud je problém interní a vztahuje se pouze k osobě klienta samotného (nemoc, emoční labilita, komplexy), tady je má pomoc vázaná na komunikaci jen s klientem.

Otevřít komunikaci ve vztahu k dalším zúčastněným vyžaduje právě onu stránku minimální smířlivosti, kte-

rou má na mysli zmiňované motto „Žádný stres!“. Najít vyváženou polohu této komunikace je pak úkolem kouče. Zajistit, aby do komunikace vstoupily nebo ji zahájily osoby, které spolu například dlouhodobě odmítají hovořit či se stýkat, navíc osoby v rodinném nebo životním vztahu provázeném vyhrcovaným konfliktem, musí být prioritou pro možnost úspěšně alespoň do té míry, která rozpory mezi nimi obnaží a vyjasní východiska pro možná řešení.

V poslední době jsem řešila podobný případ vztahu mezi matkou v důchodu a dospělým synem s vlastní prací a rodinou, kteří delší dobu odmítali spolu komunikovat a tím i rozumět, anebo porozumět si vlastně nechtěli. Odlišnost v základním hodnocení věcí se u nich zdála nepřekročitelná a obě strany svou pozici tvrdě hájily. Neuznávaly prostě důvody druhé strany a nebyly ochotny se nad nimi ani zamyslet. Ta bariéra se jevila jako nepřekročitelná a k výměně názorů nepřispívalo ani synovo relativně vysoké postavení v práci, ani postoje jeho manželky a dětí k jeho matce, ani fixní představy matky o tom, že syn má matku přeci poslouchat. Objevují se ale už náznaky toho, že oba, matka i syn, společnou řeč naleznou, pokud přijmou za svou představu, že má smysl mluvit spolu a oprostít se v zájmu domluvy od subjektivních stresů. Chci věřit, že se to podaří.

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

DAROVÁNÍ VNOUČETI

Dobrý den, chtěla bych darovat domek vnoučeti. Nechci, aby dědily moje děti. Mají dost majetku. Vnuk je jediný, kdo za mnou jezdí a pomáhá mi, i když ještě není plnoletý. Má teprve 16 let. Nevím, zda nezletilému vnoučeti mohu svůj majetek darovat. Nemá ani na to, aby se vypořádával s jinými dědici. V domě bych chtěla dále bydlet, pokud to jde, jak to mám udělat?

Z. K. Brno



Dobrý den, darování mezi rodinnými příslušníky možné je a je často využíváno právě v případech, který popisujete Vy. Darování má jiná pravidla než dědění. Jde o dvě rozdílné možnosti. Při darování nakládáte se svým majetkem za svého života. Dědění – závětí, dědickou smlouvou apod. nakládáte se svým majetkem pro případ svého úmrtí.

Darovat můžete i cizímu člověku, pokud si to přejete, např. za péči o Vás. Jinak řečeno, za svého života smíte ze svého majetku darovat, co chcete, kolik chcete, komu chcete.

Obdarovaný není povinen s nikým cokoliv vypořádávat. To stejné platí pro Vás jako dárce.

JAK JE TOMU PŘI DAROVÁNÍ NEZLETILÉMU?

Darovat nemovitou věc je možné i nezletilému dítěti. Stejně tak i movitou věc či věci.

Je však třeba podat návrh na schválení darování nezletilému opatrovníčným soudem. Toto soudní řízení musí proběhnout, protože zajišťuje práva nezletilého. Soud zjišťuje, zda předmětný převod nemovitosti je v zájmu nezletilého a zda s ním nejsou spojena nepřiměřená rizika. Až po nabytí právní moci rozsudku tohoto soudního řízení je možné na základě darovací smlouvy podat návrh na vklad vlastnického práva do katastru nemovitostí. Teprve tímto vkladem je smlouva účinná. Nezbytnou přílohou návrhu je darovací smlouva se všemi náležitostmi a originál nebo ověřená kopie rozsudku opatrovníčkého soudu. I tyto úkony za Vás může učinit advokát. Záleží, jaký rozsah služeb si u něho objednáte.

Základní rozdíl mezi darováním a závětí spočívá v tom, že:

U závěti po dobu života je zůstavi-

tel vlastníkem svého majetku a má právo ve všech věcech týkajících se tohoto majetku rozhodovat. A může ji kdykoliv změnit dle aktuálního dění a vývoje vztahů v rodině.

Pokud nemovitost darujete, stává se obdarovaný jejím majitelem. Dárce (Vy) již nemá právo mluvit do nakládání s darovanou nemovitostí. V době úmrtí dárce pak ostatní dědici tuto nemovitost nemohou dědit, jelikož, jak uvádím, po darování není již majetkem zemřelého.

Možné problémy po darování

Problémy by mohly nastat v případě:

- exekuce uvalené na obdarovaného
- zabavení nemovitosti exekutorem, noví majitelé atd.
- jeho úmrtí – kdy by na jeho místo nastoupili jeho dědicové, a to podle dědických tříd, uvedených v občanském zákoně (pokud by obdarovaný nesespal závět).

V těchto možnostech spočívají rizika darování.

Doporučuji obě teoretické možnosti konzultovat v osobní poradně nebo s advokátem, který bude darovací smlouvu sepsávat.

Výhody darování

Výhodou darování nemovitosti je jeho

- rychlost,
- jednoduchost,
- nízké náklady, většinou jde jen o náklad za sepsání darovací smlouvy.

Doporučuji darovací smlouvu sepsat u advokáta, který zajistí i vklad do příslušného katastru nemovitostí. A ve Vašem případě zajistí soudní jednání ve věci nezletilého.

Advokáti mají smluvní ceny, proto jich oslovte více. Sdělte, co potřebujete, a zeptejte se, kolik si bude za tuto službu účtovat. Poté co se rozmyslíte, který Vám bude vyhovovat termínově i cenově, toho poté oslovte.

Pokud jde o další náklady, je třeba říci, že v současné době nejsou, neboť nejbližší příbuzní jsou osvobozeni od povinnosti hradit z nabytého majetku daň z příjmu.

Závěrem:

Pro úplnost uvádím, že svoji nemovitost můžete darovat celou nebo pouze její poměrnou část.

Také ji můžete darovat jednomu nebo ji rozdělit mezi více obdarovaných.

SPOLUVLASTNICKÝ PODÍL

Případně si jako dárce můžete do budoucna ponechat na své nemo-

vitosti určitý spoluvlastnický podíl. I tyto podíly musí být zapsané v katastru nemovitostí.

U nemovitosti, která se rozděluje, musí být naplněna možnost ji fakticky rozdělit.

Jak zajistit možnost užívání nemovitosti i po jejím darování

Pokud si nebudete ponechávat žádnou část nemovitosti a darujete ji celou, ale přesto zde chcete dožít a nemovitost užívat, jak uvádíte, nezapomeňte tuto skutečnost sdělit tomu, kdo bude sepsovat darovací smlouvu. Ten do smlouvy zapracuje to, že Vám obdarovaný zřizuje na celé nemovitosti (což Vám zajišťuje větší ochranu) nebo její části právo doživotního bydlení a užívání (dříve se toto právo jmenovalo věčné břemeno). Jde o Vaše osobní právo, které zaniká až Vaší smrtí. Lze ho zrušit i tehdy, pokud by nastala sku-

tečnost, která by např. vylučovala využití tohoto Vašeho práva (např. nutnost trvalého využití zařízení určeného pro seniory).

Povinnost péče

Do smlouvy lze zakotvit i povinnost obdarovaného o Vás pečovat v době nemoci či stáří apod.

Zakotvení způsobu užívání dárce

Také by mělo být uvedeno, zda se jedná o Vaše bezplatné bydlení a užívání (bez nájmu) a jak budou hrazeny náklady za užívání nemovitosti (elektřina, plyn, vodné, odvoz odpadků, opravy).

Jak budou rozdělovány výnosy např. ze zahrady, pole apod.

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



PRŮZKUM BEZPEČNOSTI A SPOKOJENOSTI PACIENTŮ A ZAMĚSTNANCŮ

HLASUJ

HLASUJTE V CELONÁRODNÍM PRŮZKUMU BEZPEČNOSTI A SPOKOJENOSTI PACIENTŮ A ZAMĚSTNANCŮ ČESKÝCH NEMOCNIC. VYJÁDRTE SE BUĎTO NA **WWW.NEJLEPSI-NEMOCNICE.CZ** NEBO SI VYŽÁDEJTE U ZDRAVOTNÍHO PERSONÁLU TIŠTĚNÝ DOTAZNÍK S OTÁZKAMI PRO VÁS. **HLASUJTE OD 1. ÚNORA DO 31. SRPNA 2023.**



NEMOCNICE ČR 2023

WWW.NEJLEPSI-NEMOCNICE.CZ

VÍTĚZNÁ NEMOCNICE OBDRŽÍ OD SPOLEČNOSTI LINET
TRANSPORTNÍ LŮŽKO S VÁHAMÍ SPRINT 200

DOTAZNÍKY NAJDETE NA:

[HTTP://WWW.HC-INSTITUTE.ORG/CZ/DOTAZNIKY.HTML](http://www.hc-institute.org/cz/dotazniky.html)



JAK PEČOVAT O ŠEDIVÉ VLASY

Šedivění vlasů je zcela přirozené stejně tak jako třeba přibývajících vrásky. Také o šedivé vlasy je ale třeba dobře pečovat.



Víte, proč vůbec vlasy šediví? Protože se z nich postupem času, v řádu několika let, průběžně vytrácí barevný pigment, kterému se říká melanin. Vlasy tak pomalu ztrácejí svůj dosavadní přirozený barevný odstín. Znamená to tedy, že jednotlivé vlasy šediví postupně, zpočátku se objevují jen tu a tam ve velmi malém množství, ale v průběhu let jich přibývá stále víc. Čím je ve vlasech pigmentu méně, tím jsou světlejší. Jednotlivé šedivé vlasy jsou stejně barevné po celé své délce. Pochopitelně je šedivění vlasů více viditelné u tmavých vlasů, ale nevyhnou se mu ani majitelé světlých odstínů vlasů. Nejčastěji k šedivění dochází

vlivem přibývajících věku, což je na prostu přirozený proces. Říká se, že mužům začínají šedivět vlasy dříve než ženám. A jakmile se produkce barevného pigmentu ve vlasech zastaví, rostou již jen vlasy šedivé. Kromě věku přispívá k šedivění ale třeba i genetika, stresové faktory, někdy to může být nemoc či kouření.

OSTRÉ HŘEBENY SE NA NĚ NEHODÍ

Také o šedivějící vlasy je však třeba se starat. Bývají často sice pevnější, ale zároveň i sušší a také jsou náchylnější k mechanickému poškození. K česání raději používejte hřeben se širšími zuby. A také se pro ně

hodí zejména hydratační a vyživující šampony, stejně tak i kondicionéry. Ty jsou pro vlasy stejně důležité jako šampony, protože kondicionéry napomáhají udržovat ve vlasech živiny. Potřebnou výživu jim dodá také vyživující maska, případně regenerační olejová kúra. Tu lze využít třeba i při formování účesu, protože vlasy se díky ní lépe upraví a drží tvar. Kromě výživy uhladí i strukturu vlasů. Může se stát, že šedé až bílé vlasy získají nažloutlý tón. V takovém případě pomohou šampony s fialovým nádechem, který žlutou barvu po umytí neutralizuje. Někdy mívají tyto přípravky označení „silver“, neboli stříbrný šampon. Jsou vhodné jak pro šedivé, tak i pro blond vlasy. Mohou však nadměrně vysušovat pokožku hlavy, a tak se nedoporučuje je používat při každém mytí vlasů.

ŠIK SESTRŮH

Také si je nechávejte pravidelně zastříhovat, budou lépe držet svůj tvar. Všeobecně platí, že šedivějícím vlasům sluší kratší, častěji obnovený sestřih. Do určité míry je to dáno jednak kvalitou šedivých vlasů, které jsou právě pro účes z kratších vlasů přímo stvořené, a navíc delší šedivé vlasy příliš poutavě nevypadají a celkem složitě se upravují. A prý šedivé vlasy rostou o něco rychleji než vlasy s barevnými pigmenty.

Také jim můžete dodat třeba jen lehce lesklejší tón, nebo je lehce natónovat například do stříbrného odstínu. Celkový vzhled vlasů se osvěží, a navíc získají zajímavý lesk. Ale pokud se se svými šedinami nechcete smířit, samozřejmě máte možnost si vlasy barvit. Také to má svoji výhodu – můžete si zvolit takový odstín vlasů, který se vám líbí a v němž se cítíte dobře.

Jana Pištěková

SEVERSKÁ CHŮZE MĚ BAVÍ

Sauvakaevety ve finštině znamená severská chůze a jejím domovem je právě Finsko. U nás je známá spíše pod názvem nordic walking. Tato svižnější chůze se speciálními sportovními holemi mně před lety doslova učarovala. Proč tomu tak je, se dočtete na následujících řádcích.

Celý život sportuji. Dlouho jsem závodně veslovala, ale pak přišlo vážné zranění kotníku. Během studií v Německu, když mě bolavý kotník nechtěl pustit nejen k veslování, ale ani k běhání, jsem vyzkoušela právě nordic walking, tedy chůzi s holemi. Bavilo mě to a nepřestala jsem ani po návratu domů, dokonce jsem hole přivezla mámě k narozeninám. Nordic walking mi připadal jako dobrý sport pro všechny věkové kategorie, i třeba pro seniory či lidi s nadváhou. Protože bez pohybu to zkrátka nejde. Také jsem se přihlásila na kurz nordic walkingu, abych se o této metodě dozvěděla něco víc a naučila se i správnou techniku. Hole jsou pro nordic walking velmi důležité a já časem zjistila, že mezi nimi existují velké rozdíly.

Je například důležité, aby co nejvíce tlumily nárazy, jinak z nich bolí ruce. Vyzkoušela jsem několik značek i typů holí, protože jen tak máte možnost porovnání a poznáte, jaké hole skutečně jsou. Pátrala jsem dál a narazila na hole Leki. Neodolala jsem a koupila jsem ty nejlepší, co tehdy Leki měly. Nebolely mě ruce, a navíc konec puchýřů na rukou, to byla velká úleva. Hole tehdy dokonce měly i odepínací rukavičky, což v té době nebyl standard na rozdíl od současných moderních holí. I když jsem si myslela, že předchozí 90% karbonové hůlky jsou skvělé, zjistila jsem, že 100% karbon je ještě mnohem lepší. Protože se věnuju výuce nordic walking, chtěla jsem svým zákazníkům nabízet jen to nejlepší. U hůlek renomovaných

značek je fajn, že pokud je nezlomíte, můžete měnit jen gumové botky, rukavičky, madla, hroty a hole jsou stále plně funkční. Moje hůlky Leki jsou má srdcovka, drží už 14 let a nic jim není, chodím s nimi stále. U výrobců holí na nordic walking mě navíc baví pozorovat, s jakými novinkami pro nadcházející sezonu vždy přijdou. Každý z nás je jiný, má jinou fyzickou kondici, parametry, techniku chůze či zdravotní omezení, a tak má možnost si vybrat hole, které mu budou vyhovovat. Nordic walking není jen o technice pohybu, ale také o kvalitním vybavení, a to vše se snažím skloubit ve své Škole chůze, protože teprve pak to dává ten správný smysl a zážitek z pohybu.

Kateřina Kolišová



Škola chůze

**ZAČNĚTE
S NORDIC WALKINGEM**

www.skolachuze.cz

**SLEVA 20 %
NA VÝROBKY LEKI**

Slevový kód – DSLEKI platnost do 31. 5. 23



www.canv.cz



www.leki.cz

SEZÓNA CHŘESTU JE TU

Milovníci chřestu si bez něho jaro nedovedou představit. A tento recept je pro slunečné dny jako stvořený také proto, že přichází z teplého jihu. Tradiční pochoutka z Jižního Tyrolska ve spojení se zdejší omáčkou je originálním i lahodným startem do nové zeleninové sezony.

JIHOTYROLSKÝ CHŘEST S VÍNEM A BOLZANSKOU OMÁČKOU

INGREDIENCE:

(4 porce)

500 g bílého chřestu
500 g zeleného chřestu (případně jen bílý)
lžička másla
lžička cukru
2 lžíce bílého vína
špetka soli
50 g strouhaného parmezánu
50 g rozpuštěného másla
8 plátků šunky
1 lžíce pažitky nasekané najemno

Bolzanská omáčka

4 vejce
2 lžičky dijonské hořčice
čerstvě mletý bílý pepř
2 lžíce horké vody
3 lžíce olivového oleje
3 lžičky vinného octa
2 lžíce pažitky nasekané najemno
sůl

POSTUP:

Nejprve uvařte vejce. Chřest omyjte, oškrabejte a svažte kuchyňským provázkem. Pak jej vložte do osolené vroucí vody s trochou másla, přidejte víno a vařte 12 minut. Uvařená vejce oloupejte, oddělte žloutky od bílků a do žloutků přidejte sůl, pepř, ocet, hořčici, horkou vodu a olej a vymíchejte do hladka. Přidejte najemno nasekané bílky a pažitku. Uvařený chřest pokapejte máslem, obložte pokrájenou šunkou, posypte parmezánem, pažitkou a přidejte omáčku. Podávat lze s vařenými brambory a nejlepší je zapitý svěžím bílým vínem, ideálně z Jižního Tyrolska.

Radana Vítková

Foto Pavel Vítek



EXTRA INFO

CHŘEST BÍLÝ, ZELENÝ I DIVOKÝ

► O chřestu se říká, že je naše bílé zlato, díky ideálnímu klimatu a půdnímu složení ve vybraných lokalitách má tak vynikající kvalitu, že nás proslavil po celé Evropě. V Čechách na Mělnicku v Hostíně, na Moravě hlavně v Ivančicích u Brna. Odborníci tvrdí, že za císaře pána byl český chřest slavnější než plzeňské pivo.

► Rozdíl mezi bílým a zeleným chřestem je v tom, že bílý celou dobu roste pod zemí a je jemnější, chuťově výraznější zelený se barví až nad zemí. Speciální je chřest divoký neboli ostrolistý – je nejaromatictější a roste volně v přírodě Středomoří.

SUDOKU

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

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

ZELENÁ LOUKA

Na nebičku žádný mráček,
jen žár sluníčka,
loudám se loukou,
krásně je mi u srdíčka.
Zelená je travička,
v ní barevná kvítečka.
Motýlek sedí na květu,
má se čile k světu.
V dále šumí les,
stromy se ohýbají,
ptáčky z větví odlétají.
Zelené louky tvoří přírodu,
mnoho zvířátek má obživu.
Z louky vede cestička,
směrem, kde leží naše vesnička.
Cestou domů nespěcháme,
celé okolí vnímáme.
Časté procházky po zelené louce
zlepší náladu a posílí srdce.

Jana Procházková

VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ

Správné řešení tajenky z dubnového vydání DS:

...HO OD MANŽELKY K PADESÁTINÁM

Na výhry se mohou těšit: Miroslav Matějka z Lomnice nad Popelkou, Anna Douchová ze Sezimova Ústí, Jan Pastirčák ze Vsetína, Alexandra Hauzrová z Rumburka a Karel Henc z Brna.

Dostanou ceny od sponzora naší velké křížovky, brněnského vydavatelství Markéta Křížovky. To vydává celkem 12 titulů křížovek, které zpřijemní 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 14) – Eva Blažková**

Dostane od sponzora rubriky vydavatelství Portál publikaci **Uvnitř jsme stále mladí.**

Tajenku a řešení sudoku z dnešního čísla pošlete na adresu či mail redakce do 15. května 2023.

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



VTIPY

Letí dva policisté ve vrtulníku a najednou jeden z nich vyděšeně vykřikne:

„Rozbila se nám klimatizace. Co budeme dělat?“

„A jak jsi na to přišel?“, ptá se druhý policista.

„Protože se pilot potí a ten velký větrák, co je nad náma, se netočí.“

Host se ptá v restauraci: „Pane vrchní, mám dvacet korun, co mi můžete nabídnout?“

A číšník odpoví: „Nohy pod stůl.“



	DÁT SVOLENÍ	OBYVA- TELÉ OPAVY	ODRŮDA BRUKVE ŘEPKY	OPATŘIT OSIVEM	DESET DESÍTEK	M	NÁZEV DUCHA SVATÉHO	HLE												
DOMÁCÍ OZDOBNÁ LIANA						UHLO- VODANY zkr. ČÍNSKÁ RŮŽE														
ZANECHATI																				
3																				
OVINOUT					JMÉNO SKLADAT. KREJČÍHO ŘÍM. 6															
BARMSKÁ JEDNOTKA DĚLKY				CIZO- PASNÍCI ČASOVÉ ÚDAJE				NÁŠ MALÍŘ Mikoláš												
ZNAČKA INDIA			VÝŽIVA NEMOCNÝCH ZOBRAZENÍ ZEMSKÉHO POVRCHU						Doktor: Tak co dělá srdíčko? Děkuji ...											
NÁMĚT					SLONÍ ZUB DRUHÁ TRÁVA				KUS LEDOVCE	NALOMENÉ MÍSTO	JMÉNO KOMEN- SKÉHO	M	NENASY- CENA	SBÍRKA KRIMINÁL. PŘÍBĚHŮ						
M	MINULÉHO ROKU	A SICE BOTA				LEKNÍNÝ zast. DRUH ZBĚHOVCE							ZNAČKA KOŇSKÉ SÍLY							
RUČNÍ NÁČINÍ mn. č.							JIZVA V PODOBĚ RÝHY ZAHRADNÍ BESÍDKY						ŘÍM. 51 2							
JEDEN I DRUHÝ				DRUH PEPŘE ZBROJNOŠ				DRUH LÉKAŘE TRNITÉ KŘOVÍ												
NUŽE			SPĚCH expr. STARO- ŘECKÝ ZHYRALEC						KOLONIE											
JMÉNO HEREČKY CHÝLKOVÉ						TRAMVAJ slang. PRUHY					FÁZE MĚSÍCE PILOT									
M	ZATELE- FONOVAT	ZNAČKA STAT- AMPÉRU SVĚTADÍL			MUŽI ANTONÍN dom.					BULHARSKÁ PLATIDLA ZPOLA bás.										
1									NOŽNÍ PÁKA ŠARLOTA dom.											
ÚŘAD ob. zast.				SYME- TRÁLY HOUFY dobytka				LOTERIE PRVKY CHŮZE					ZÁVĚRY NĚJAKÉHO KONÁNÍ	MRAVOUK						
PŘED- LOŽKA			VIDINY SEDMÝ IZRAELSKÝ KRÁL					SOUBOR OLDŘICH dom.												
PROVÁDĚTI ORBU						DŮLNÍ PRACOVI- STĚ slang. PŘÍTEL francouz.				UCTÍVAT STYL HUDBY										
OPAK SUDÉ					JIRÁSKOVO JMÉNO NÁZEV ZNAČKY POLOMĚRU						OLGA dom. OSOBNÍ ZÁJMENO									
ČLEN AKADEMIE									SUROVINA K VÝROBĚ ZÁTEK											
NOČNÍ ZÁBAVNÍ PODNIKY									UMÍNĚNÝ ZÁPOR				POTOS LAN, LEKNA AMT ORT ASOT, YVA	ACHAB AMI, AI SKA PITAVÁL						

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.

VÁŽENÁ PANÍ DESATOVÁ,

reaguji na vaše vystoupení v 90 na ČT24, kde jste tvrdila, že důchodci jsou jedinou skupinou, které se inflace díky mimořádným valorizacím nedotkla, a že dostali přidáno hodně. Nesouhlasím s vámi. Co některé skupiny státních zaměstnanců (politici, lékaři, policie, vojáci)? A mnozí zaměstnavatelé přidávali také svým zaměstnancům, sice ne o celou inflaci, ale o nějaké procento. A při průměrném platu cca 44 000 Kč asi člověk moc inflaci neřeší, i když má třeba rodinu, tak je na tom pořád lépe než důchodce. Vloni rodiče dostali za každé dítě do 18 let 5 000 Kč navíc, mají dále různé odpočty a benefity. Níže je srovnání průměrné mzdy a průměrného důchodu (finance.cz).

Mám mírně nadprůměrný důchod, za celý rok 2022 jsem dostala přidáno cca 2 900 Kč. Průměrný důchod je 19 400 Kč. A téměř polovina důchodců ho má ještě nižší. Včera jsem koupila 500 g chleba – 55 Kč, mléko – 46 Kč. Takže za sníženou valorizaci v červnu si důchodce koupí navíc 7 l mléka a 8 kusů chleba.

Pěkný den

Ing. Marie Hoňková

VÁŽENÁ PANÍ DESATOVÁ,

poslouchala jsem 90 na ČT24, kde jste tvrdila, že důchodci jsou jedinou skupinou, které se inflace díky mimořádným valorizacím nedotkla. To snad nemyslíte vážně! Krom toho, že i některé skupiny státních zaměstnanců dostaly přidáno (např. výsluhy u bezpečnostních sil za rok stouply o 1 miliardu, politici, soudci, státní zástupci, lékaři, učitelé, pracovníci na Úřadě práce, ti všichni přidáno dostali, jen se o tom tak nemluví), tak mimořádné valorizace musely být dle zákona kvůli vysoké inflaci. Průměrný plat je přes 44 tisíc, při této sumě přece inflaci tak nepocítíte, jako při (budoucí) penzi 20 tisíc!

Shodou okolností na konkurenční televizi CNN Prima News byl v pořadu 360° profesor Richard Hindls, který mimo jiné řekl, že konsolidaci státního rozpočtu odsákali hlavně senioři. Během 2 měsíců je nastolena snížená mimořádná valorizace a výpočet pro řádnou valorizaci je tak upraven,

aby senioři dostali méně. Což vyplývá z toho, že se bude započítávat 1/3, ne 1/2 průměrné mzdy, jako tomu bylo doposud. Důchodci mají být hozeni přes palubu. Oni mají být obětmi šetření, oni mají trpět za neschopnost vlády zkrotit inflaci, jednu z největších v EU? A vy jste s tím smíření, vy Rada seniorů, neprotestujete!

S pozdravem

Eva Lednická

VÁŽENÁ PANÍ PŘEDSEDKYNĚ,

velmi naléhavě se na Vás obracíme, abyste zakročili, a to prosíme velmi důrazně, proti dalšímu hluboce nemorálnímu až skandálnímu jednání vlády. Aby bylo možné na sílu protlačit razantní snížení valorizací, zvolila média i členové vlády rétoriku vůči důchodcům, která zakládá na nenávist a určení rodičů a prarodičů jako viníků současné situace, což je jednoznačně lživé a zároveň hluboce nemorální jednání. Objevuje se rétorika plná nenávisti a lži. Vypadá to, že nám zde začíná působit generace nevychovaných sobců, kteří nemají rádi své rodiče a prarodiče. A to je zle pro všechny.

S pozdravem

Dr. Zdenka Dušková, Praha,
Miloslava Sýkorová, Havířov

Vážené dámy,

děkujeme za Vaši reakci a zpětnou vazbu, to, co uvádíte, je přesně ta manipulace s daty, která vytváří mezigenerační nesváry a konflikty.

Za prvé, není pravda, že se vším souhlasíme (viz stanovisko na straně 4-5), ale díváme se na celou situaci v celém kontextu, protože podle nás mají ve společnosti místo všechny generace. Pokud voláme po mezigenerační solidaritě a spravedlnosti, měli bychom totéž nejen požadovat, ale i činit.

Neřekla jsem, že se inflace seniorů nedotkla, ani že dostali přidáno hodně. Uvedla jsem, že jsou jedinou skupinou obyvatel, kterým byla kompenzována. A to je rozdíl.

Ať se nám to líbí, nebo ne, senioři byli skutečně jedinou skupinou obyvatel, které byly vykompenzovány náklady na inflaci a v první polovině roku i nad ni, neboť až do července byla vyšší inflace spotřebitelská, nikoli důchodcovská, ale pro valorizaci se bere vždy vyšší hodnota. Nejlépe o tom vypovídá i skutečnost, že náhradový poměr vzrostl během roku téměř o tři procenta (viz článek na straně 6-8). Taková prostě jsou fakta.

Ano, víme, že více než polovina seniorů nemá průměrnou penzi, jenže to o té Vámi zmiňované mzdě platí také. Více než padesát procent zaměstnanců průměrnou mzdu nemá a mnoho z nich nejen živí děti, ale platí i hypotéky, aby vůbec měli kde bydlet. Takže tu inflaci řeší a v případě minimální mzdy ještě více.

To není zastání, jen konstatování faktů. Chceme být objektivní a ukázat obě strany mince. Souhlasím s tím, že některé výroky jsou až za hranou, ale nikoli proto, aby bylo něco na sílu odhlásováno. Současná koalice má dostatek hlasů na to, aby si odhlasovala, co se jí zamane. A proto je možná tato rétorika ještě horší. I to najdete ve stanovisku předsednictva. Na druhou stranu – pokud je tu generace nevychovaných sobců, tak si, prosím, uvědomme, že i tuto generaci někdo vychovával. Nevyskytla se tu sama od sebe. Pokud chceme narovnávat mezilidské vztahy, pokud vyžadujeme morálku a slušnost, měli bychom jít příkladem a začít u sebe. Snažme se myslet i na další členy společnosti, snažme se vnímat problémy všech a pomáhat si.

Ing. Lenka Desatová
předsedkyně Rady seniorů ČR



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
25. KVĚTNA

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

Vedoucí poradny je Milena Hesová

Úřední hodiny:

Pondělí: 9–13 hod., od 13–16.30 jen objednaní
Úterý: 9–13 hod., od 13–16.30 jen objednaní
Středa: 9–13, od 13–16.30 jen objednaní
Čtvrtek – pouze konzultace telefonem
Pátek – pouze konzultace telefonem
Mgr. Miroslava Lattenbergerová – 602 618 073
PhDr. Ivana Knausová, Ph.D. – 602 647 230

OSTRAVA:

Dům odborových služeb, U Tiskárny 578/1, 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

Vedoucí poradny je Ing. Lenka Desatová – 725 309 153

Úřední hodiny:

► **Psycholog:** 702 098 482

Pondělí a středa: 8–12 hod.

► **Sociální poradna a terénní pracovník:**

725 375 582

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

► **Právní poradna:**

601 503 226

Pondělí a středa: 14–18 hod.

► **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:

