

DOBA seniorů

Č. 06 / XIX. ROČNÍK ČERVEN 2023 25 Kč

Cena v předplatném 23 Kč

06

DS AKTUÁLNĚ

Důchody
a škrty

09

Z RS ČR

Rada seniorů se stala
zakládajícím členem
Nadačního fondu
Aktivní Česko

22

PSYCHOLOGICKÁ PORADNA

Co dělá
naše životy
šťastné,
zdravé
a dlouhé?

16

ROZHOVOR MĚSÍCE

PAVLA
BŘÍNKOVÁ

„NÁŠ DŮM ZNÍ NEUSTÁLE ZPĚVEM“



03

SENIORI MĚSÍCE

Kulaté jubileum Senior klubu Louny – Pomoc bližnímu

VÁŽENÍ A MILÍ SENIOŘI,

červnová Doba seniorů je plná zajímavých informací a novinek. Hned v jejím úvodu se věnujeme tématu, které vás velmi zajímá, a tím jsou důchody, důchodová reforma i nedávno představený vládní úsporný balíček. Přinášíme vám podrobnější stanovisko k oběma návrhům. Prostor na stránkách Doby seniorů dostal také ministr práce a sociálních věcí Marian Jurečka.

Rada seniorů ČR se dlouhodobě věnuje popularizaci sportu mezi seniory a nyní k tomu má další nástroj – stala se totiž jedním se zakládajících členů multioborové platformy Aktivní Česko, jež si klade za cíl rozpohtovat českou populaci a zlepšit tím i její zdravotní stav.

V plném proudu jsou oblastní kola soutěže Babička roku, která mezi seniorkami získává na stále větší oblibě. Ten-

tokrát vám představíme oblastní kola z Libereckého kraje. Zveme vás také na již 11. ročník tradičního Běhu míru Kladno – Lidice.

V rozhovoru měsíce potěšíme milovníky operety, rozhovor nám totiž poskytla operetní a muzikálová zpěvačka Pavla Bříňková. Na výlet, ale i na výstavy zavítáme do Lysé nad Labem.

V aktuálním vydání najdete tradiční poradny psychologickou, právní či sdružení českých spotřebitelů a těšit se můžete i tentokrát na výherní křížovku a sudoku.

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

Jana Pištěková

OBSAH

03 SENIOŘI MĚSÍCE

03 Kulaté jubileum Senior klubu Louny – Pomoc bližnímu

04 DS AKTUÁLNĚ

04 Zajistíme důstojné a férové důchody nejen dnešních seniorů, ale i budoucích generací
06 Důchody a škrty

30 DS PŘEDPLATNÉ

31 ADRESÁŘ BEZPLATNÝCH PORADEN RS ČR

08 BABIČKA ROKU

08 Seniorky soutěží o korunky

09 AKTIVITY RS ČR

09 Založení Nadačního fondu Aktivní Česko
09 Běh míru Kladno – Lidice letos již po jedenácté

10 AKTIVIZAČNÍ PROGRAMY SENIORŮ

10 Liga ve fotbale v chůzi má dalšího vítěze

11 ZE ŽIVOTA KRAJŮ

11 Vědomostní kvíz v Palkovicích
11 Svatby včera, dnes a zítra
11 Den zdraví v Pardubicích
12 Sportovní liga seniorů v Prachaticích
12 Generace 50+ v Mostě
12 Setkání v iQlandii
13 Náměstí v Krásné Lípě ovládli turisté
13 Cesta do Evropského parlamentu
14 Taneční odpoledne seniorů v Plzni
14 Víkend v Maďarsku
14 Tóny pro rodinu

ROZHOVOR MĚSÍCE



strana 16

15 Z NAŠÍ HISTORIE

15 Kněžna v podezření

16 ROZHOVOR MĚSÍCE

16 Pavla Bříňková

20 TIP NA VÝLET

20 Do Lysé nad Labem nejen za výstavami

22 BEZ ČEKÁRNÝ

22 Psychologická poradna
23 Právní poradna
24 Poradna Sdružení českých spotřebitelů
25 Zdraví
26 Kosmetika

27 DS RECEPTY

27 Eton mess – jahody s pusinkami a zmrzlinou

SOUTĚŽE A ZÁBAVA

28 Sudoku
29 Křížovka

30 Z RS ČR

30 Vzpomínka

KULATÉ JUBILEUM SENIOR KLUBU LOUNY – POMOC BLIŽNÍMU

Je dvacet let hodně, nebo málo času? Mnozí určitě odpoví, že záleží na tom, jakou optikou se na to díváte. Pokud ale dodáme, že dvacet let od svého založení oslavil klub seniorů, je to beze sporu úctyhodný čas, během něhož se nejen uskutečnily desítky nejruznějších akcí, ale vystřídal se v něm i desítky hostů, spolupracovníků i seniorů samotných.

Nelze než smeknout přede všemi, kteří nezištně a ve svém volném čase vymýšlejí a organizují akce pro své vrstevníky tak, aby se ani v této fázi života nikdo necítil sám. Aby měl kam zajít, popovídat si, načerpat síly i optimismus. A vydržet u toho dvacet let, to už chce velkou dávku odhodlání i energie. Senior klub Louny je výjimečný i tím, že má v názvu ještě slůvka pomoc bližnímu, a i o to se snaží. O tom svědčí třeba pravidelný závod, který pořádají. Toho se účastní také handicapovaní. Nebo spolupráce klubu s mateřskou školou. Babičky a dědečkové z klubu chodí pravidelně za dětmi na jejich dopolední vyučování. Těm nejmenším vyprávějí pohádky, poslouchají písničky, které děti zpívají s paními učitelkami. S těmi staršími si více povídají, třeba o tom, jaké to bylo, když bylo seniorům tolik, co je dnes dětem.

Při akcích v Senior klubu děti samozřejmě nechybí se svými vystoupeními. A tak nemohly chybět ani ve Vrchlického divadle, kde se oslava kulatin klubu uskutečnila. Pří-



tomné „oslavence“, ale i hosty, kteří přišli seniory pozdravit, popřát jim a poděkovat, přivítala zakladatelka a manažerka Vilma Svobodová. Zpočátku zrekapitulovala dvě desetiletí, která mají lounští senioři za sebou, poděkovala svým spolupracovníkům i všem, kteří klub podporovali či stále podporují, a to zejména finančně. Představila také seniorské spolky z Německa, s nimiž lounští navázali spolupráci, a jejich představitelé

rovněž pronesli z pódia několik vět, zavzpomínali na společně strávené chvíle a předali i dárky.

K seniorům promluvíly i poslankyně Nina Nováková, předsedkyně Krajské rady seniorů Ústeckého kraje Květa Čelišová a předsedkyně republikové Rady seniorů Lenka Desatová. Nechyběli ani bývalí politici, jen stávající představitelé lounské radnice si bohužel čas nevyšetřili, což seniory mrzelo.

K báječné atmosféře přispělo nejen již zmíněné vystoupení dětí, ale také soubor Senior Melody, mažoretky či seniorky klubu svým tancem. Na samotný závěr pak ti nejaktivnější převzali jako poděkování za svou činnost v klubu pamětní list a senioři poděkovali paní Vilmě kyticí.

Odcházet domů se nikomu nechtělo. Nezbyvá než popřát klubu do dalších let hodně dobrých nápadů, vydařených akcí i štědrých dárců. A všem seniorům pevné zdraví a hodně optimismu a sil.

Lenka Desatová

Foto autorka



ZAJISTÍME DŮSTOJNÉ A FÉROVÉ DŮCHODY NEJEN DNEŠNÍCH SENIORŮ, ALE I BUDOUCÍCH GENERACÍ

Když jsem se stal ministrem práce a sociálních věcí, věděl jsem, že mě čeká nelehký úkol. Věděl jsem, že kroky, které se rozhodneme podniknout, budou nepopulární, ale naprosto nezbytné pro budoucnost naší země, pro budoucnost nás všech. Je nejvyšší čas na to, ukončit éru populistických slibů a dárečků, které rozhodně nejsou zadarmo, protože někdo je zaplatit musí, a ten někdo budou naše děti a vnoučata. Je čas šetřit a myslet na budoucnost.



Je potřeba si říct, že důchodová reforma je nezbytná. Už není na co čekat. Nemyslím si to pouze já a experti z MPSV, ekonomové a sociální partneři. Ale myslí si to také občané této země. Jejich názor, váš názor, mě pochopitelně zajímá, proto jsme si na MPSV nechali udělat výzkum ve spolupráci s agenturou STEM. Dle průzkumu veřejného mínění si dvě třetiny populace myslí, že by měla být důchodová reforma prioritou a měla by se realizovat co nejdříve. Další čtvrtina je názoru, že by měla být provedena nejpозději do 5 let. To je silný a zavazující apel od veřejnosti.

Česká republika, stejně jako některé další země, se potýká se třemi hlavními problémy, které negativně ovlivňují důchodový systém. Nízká porodnost

a s tím ruku v ruce jdoucí stárnutí společnosti. Nízké odvody a tím pádem také nízké důchody osob samostatně výdělečně činných a „dohodářů“. A momentálně také vysoká inflace.

Stárnutí populace je hlavním důvodem, proč musí být důchodová reforma hotová co nejdříve. Po roce 2030 začne nastupovat do důchodu silná generace tzv. Husákových dětí. Z pracovního trhu zmizí významná produktivní síla. Následující generace ale nejsou tak početné, aby dokázaly financovat důchodový systém tak, jak je dnes nastaven. Zjednodušeně řečeno, bude hodně důchodců a málo lidí v produktivním věku. A protože víme, že důchod si nikdo z nás nepředplácí, ale že důchody jsou financovány z důchodového pojištění pracujících, musí nám všem být jasné, že změna je nevyhnutelná. Pokud ke změně nedojde, důchody budou neufinancovatelné a může dojít ke kolapsu. Pokud nic neuděláme, může se stát, že na důchody prostě nebudeme mít, a budou proto velice nízké. A to nemůžeme dopustit.

Jsem si vědom, že jedno z prvních opatření, které jsme již avizovali, a to je **úprava valorizací důchodů**, vyvolalo ve společnosti vlnu nevole. Toto opatření ale bylo naprosto nezbytné. Vysoká inflace způsobila, že stávající důchody se tak trochu utrhly ze řetězu, proto se musíme vrátit k valorizačnímu pravidlu platnému před rokem 2018, tedy ke snížení podílu 1/2 růstu reálných mezd na 1/3 růstu reálných

mezd. Senioři nám jistě odpustí, protože ví, že mezigenerační solidarita funguje na obě strany a nebylo by fér, aby jejich vnoučata splácela dluhy, které by vysoká valorizace důchodů přinesla.

Dalším nepopulárním krokem, který jsme už veřejnosti představili, je **zpřísnění odchodů do předčasného důchodu**. Ty by neměly být standardním nástrojem pro opuštění trhu práce. Proto snižujeme maximální dobu předčasného důchodu z nyníšších 5 let na 3 roky, tj. do předčasného důchodu může odejít pouze ten, kdo dosáhne věku o 3 roky nižšího, než je standardní věk odchodu do důchodu, a zároveň má splněnou dobu pojištění alespoň 40 let. Zvýší se také krácení, aby se již nestalo, že odchod do předčasného důchodu bude výhodnější než vyčkání na řádný důchod. Jsem si samozřejmě vědom, že pro někoho může být odchod do předčasného důchodu nutností, především pak pro ty, kteří pracovali opravdu celý svůj produktivní život. Zaměstnanci, především ti těžce manuálně pracující, kteří odpracovali 45 let, budou mít možnost odejít do předčasného důchodu za výhodnějších podmínek. Zaslouží si to.

To ale platí i pro osoby, které vykonávají náročnou práci. Těch si naše společnost jednoznačně váží, a proto **lidé, kteří tuto náročnou profesi vykonávají, budou mít možnost odejít do důchodu dříve**. Není ale možné, aby si každá profese „vylobovala ná-

ročnost“, proto se bude jednat pouze o osoby, které prokazatelně pracují v náročných profesích a u kterých není možné rizika eliminovat speciálními pomůckami.

Se stárnutím společnosti souvisí také další opatření, kvůli kterému u vás mohu padnout v nemilost, ale udělat ho musíme. Je to **postupné zvyšování věku odchodu do důchodu**. Víím, jakou vlnu emocí vyvolal jeden z návrhů, který navrhoval odchod do důchodu v 68 letech. Chápu to. Proto jsme se rozhodli postupovat co nejcitlivěji. Hranice důchodového věku se bude posouvat pouze, pokud se podle dat Českého statistického úřadu bude prodlužovat věk dožití. Další úpravy důchodového věku nad 65 let by měly probíhat pomaleji, než je aktuální posouvání věkové hranice, může se tedy stát, že nárůst věku odchodu do důchodu nebude v některých obdobích žádný. Cíl je jasný, průměrná doba výplaty důchodů i v budoucnu nesmí klesat. Každý musí dostat možnost strávit v důchodu alespoň 21 let.

Úpravy věku odchodu do důchodu mají samozřejmě vliv na prodloužení aktivní doby na trhu práce a tím i na dobu pojištění. Aby průměrné nové důchody nerostly rychleji než průměrná mzda, budou upraveny parametry výpočtu nových důchodů. Co to znamená? Záměrem je **udržet růst nových důchodů, ale udržitelným tempem**, podle odhadů dojde v příštích deseti letech k nárůstu nově vyměřených penzí o 10 tisíc Kč. K těmto změnám dojde postupně v průběhu let 2026–2035.

Nejen jako předseda KDU-ČSL, ale také jako otec, myslím hodně na rodiny s dětmi. Především maminky bývají v důchodu často trestány za to, že svůj čas věnovaly péči a výchově dětí. Děti jsou naše budoucnost, a proto každý, kdo na svět přivede dítě a vychová jej, má být patřičně oceněn. Proto jsme při reformě důchodového systému kladli velký důraz právě na rodiny. Jedním z navržených opatření chceme nahradit ocenění doby péče o děti **rodičovským vyměřovacím základem**. Takové opatření oceňuje výchovu dětí i dřívější návraty do práce, kdy se následně k základu přičítají skutečné příjmy. Základ bude

stanoven ve výši průměrné mzdy. Při zavedení tohoto opatření by se mohlo průměrné zvýšení důchodu pečujících pohybovat v několika stovkách korun měsíčně.

Jak jsem uvedl, zpravidla matka se často v důsledku péče o děti méně zaměřuje na rozvoj pracovní dráhy, celoživotně méně vydělává a má tak i nižší důchod. Především rozvedené a ovdovělé seniorky se pak ve stáří nezřídky ocitají v chudobě. Díky dalšímu opatření, které umožňuje **sdílení důchodových nároků manželů**, by se manželé mohli dohodnout, že jejich odvody sociálního pojištění budou za dobu trvání manželství započítané společně. Pak by jim byl zpravidla vyměřen stejný nebo velmi podobný důchod. Opatření by bylo dobrovolné, o rozpočítání by šlo požádat i zpětně při odchodu do důchodu. A aby se ovdovělí senioři a seniorky nedostávali do finančních potíží, **vrátíme nárok na vdovský či vdovecký důchod na 5 let**, tak jako tomu bylo v minulosti.

Často poslouchám výtky od novinářů, ale i veřejnosti, na nízké důchody. Byl bych rád, abychom jednou provždy pochopili, že důchod je odvislý od výše výdělku i délky pojištění. Tím chci říct, že abychom měli důstojný důchod, musíme během svého produktivního života náležitě přispívat do důchodového systému. Nic není zadarmo a u důchodů to platí dvojnásob. A toto je problém, který se týká především OSVČ. Protože současný systém, kdy OSVČ převážně platí pouze minimální vyměřovací základy, vede k velmi nízkým důchodům. Zvýšení minimálního základu povede především k tomu, že jednotliví **živnostníci budou mít vyšší důchody a zároveň nám to pomůže více stabilizovat důchodový systém**. Rozhodně si nepřejeme, aby současní důchodci, kteří byli celý život živnostníci, následně spadali do systému státní sociální podpory.

Nízké důchody se netýkají pouze OSVČ. V poslední době nastoupil negativní trend kumulace dohod o provedení práce. Naše vláda podpořila zkrácené úvazky, které jsou mnohem lepším mechanismem, jak využít flexibilnější vztah mezi zaměstnancem a zaměstnavatelem. V roce 2021 byl souhrnný výdělek na dohodách přes

56 miliard Kč, ale z pojištění byly pouze dvě miliardy. My pravidla u „dohodářů“ neupravujeme proto, abychom měli vyšší příjmy do rozpočtu, ale právě kvůli ochraně běžných občanů, a to nejen v důchodovém systému. Je to i ochrana před pádem do dávkových systémů, neboť běžná zaměstnanecká podpora se jich netýká. To se ukázalo například během covidu, kdy se na „dohodáře“ nevztahovalo tzv. ošetřovné. **Bude proto zavedena povinnost zaměstnavatelů hlásit ČSSZ všechny zaměstnance pracující na DPP**, aby mohla ČSSZ vyhodnocovat souběhy dohod u více zaměstnavatelů a identifikovat případy, kdy nejsou dohody využívány jen k doplňkovému příjmu. V takových případech bude pak uplatňován odvod pojistného.

Samozřejmě se může stát, že nepřízní osudu není někomu umožněno platit si důchodové pojištění ve výši, která mu zajistí důstojný důchod. Každý člověk, který získá nárok na důchod, by ale měl mít důchod důstojný, a to dnes, kdy je minimální důchod 4 810 korun, říct nelze. Proto **přicházíme se zvýšením garantovaného důchodu na 20 % průměrné mzdy**. Tímto krokem alespoň trochu pomůžeme těm, kteří neměli v životě tolik štěstí. Toto jsem slíbil. A já svoje sliby plním.

Možná se vám některá z navržených opatření důchodové reformy nebudou na první dobrou líbit. Možná budete mít pocit, že se dotýkájí více vás osobně než třeba ostatních. Možná u vás kvůli tomu padnu v nemilost. Ale prosím, zastavme se na chvíli, přestaňme myslet pouze na sebe a začněme myslet i na ostatní. Na ty, kteří mají k důchodu blízko, na ty, kteří mají k důchodu ještě hodně daleko, ale také na ty, kteří se ještě nenarodili. Tihle všichni si zaslouží strávit svoje stáří v důstojných podmínkách. A o to tu teď bojujeme. O **důstojné a férové důchody nejen dnešních seniorů, ale i budoucích generací**.

Pokud bych snad nebyl dostatečně podrobný a nedokázal vám popsat důchodovou reformu uspokojivě, na webu mpsv.cz ji najdete celou, podrobně představenou.

Marian Jurečka

DŮCHODY A ŠKRTY

V posledních dnech a týdnech se mluvilo zejména o vládním balíčku a také o připravované důchodové reformě. K úpravě systému penzí Rada seniorů ČR mohla sdělit svůj názor a náměty, k úspornému balíčku nikoli. Ve stručnosti přinášíme své stanovisko k oběma návrhům, protože v některých bodech se do jisté míry prolínají. Dlužno dodat, že ani u důchodové reformy, ani u úspor neznáme konkrétní parametry, proto je složité dopady dopočítávat.

Vzhledem ke korektní spolupráci s MPSV má i v tomto vydání prostor ministr Marian Jurečka pro to, aby vysvětlil své kroky. Jeho stanovisko najdete na předešlé stránce. Jakkoli si spolupráce ministerstva a RS ČR ceníme, neznamená to, že spolu nutně musíme ve všem souhlasit. Rozcházejí se v pohledu na udržitelnost důchodového systému, respektive na jeho financování z daňových výnosů. Náš důchodový systém je z velké části financován z výběru z pojistného, a v tom jsme v Evropě takřka unikátní. Organizace pro ekonomickou spolupráci a rozvoj, kterou vláda během představování svých úspor několikrát zmínila, již před lety doporučila České republice více zapojovat daňové výnosy a připravit se na to, že to bude nevyhnutelné. Ochota zapojit více daňových výnosů tu ale není.

Experti a odborníci se neshodnou ani na tom, co si představit pod pojmem důchodová reforma. Faktem je, že zákon o důchodovém pojištění prošel od roku 1995, kdy byl přijat, více než 70 změnami! Není tedy pravda, že by se v oblasti penzí nedělo nic. A je asi nesmyslné očekávat, že se najednou zruší vše, co dosud platilo, a začne se znovu. Jinými slovy, důchodová reforma bude vždy více méně o úpravě nejrůznějších parametrů, víc se v současnosti ani čekat nedá.

Neshodneme se ani v pohledu na úpravu valorizačního vzorce. Po změně mimořádné valorizace jsme volali od jara loňského roku, leč nestalo se nic, a proto důchody razantněji narostly. Snížení zápočtu růstu reálných mezd z poloviny na třetinu povede v dlouhodobém horizontu k pomalejšímu růstu příjmů důchodců ve srovnání s dynamikou

růstu příjmů zaměstnanců a živnostníků – a tedy k rozevírání nůžek mezi nimi. O tom jsme se přesvědčili v minulosti, protože stejné pravidlo platilo do konce roku 2017. V této souvislosti čekáme, jaké parametry bude mít nově dobrovolné důchodové připojištění, které by v budoucnu, podle představ vlády, mělo doplnit část příjmů seniorů. V tom totiž vidíme problém. V první řadě je třeba zmínit, že šetřit si může ten, kdo na to má. Mnoho domácností, kde mají lidé nižší příjmy, ale platí hypotéky či poměrně vysoký nájem a mají děti, neuspoří nic, nemají z čeho. A v souvislosti s rušením zaměstnaneckých benefitů zřejmě skončí i příspěvky zaměstnavatelů na doplňkové spoření... Ovšem ani pro ty, kteří si šetřit mohou, neexistuje žádná jistota. Neexistují totiž doplňkové penzijní účastnické fondy, které by jejich finance spolehlivě ochránily před inflací, a ještě zhodnotily. Vždy existuje riziko, že pojištěnci nedostanou ani to, co naspořili, nebo přijdou o vše. V minulosti navrhovala odborná komise pod vedením profesora Potůčka veřejnoprávní třetí pilíř jako určitou alternativu či konkurenci. V něm by lidé měli záruku, že po stanovené lhůtě dostanou zpět své peníze navýšené o vývoj inflace. O podobném návrhu v rámci avizovaných změn nevíme.

Úplně nesouhlasíme ani s drastickým postihem předčasných důchodů. Jednak je v dikci připravovaného zákona hned dvojí postih v podobě snížení jejich výše a také jejich vyjmutí z možnosti valorizace, nemluvě o zkrácení možnosti si o ně zažádat z pěti jen na tři roky před dosažením důchodového věku. Ze zkušeností víme, že tento institut volí i lidé, kteří potřebují delší dobu,

a to v řádu let, nikoli jen měsíců, pečovat o své blízké, což pro změnu stát podporuje... Nebo jim už zdraví bohužel neslouží natolik, aby si mohli i nadále vydělávat na živobytí prací.

Rozumíme snaze udržet lidi na trhu práce co nejdéle, protože dnes pracovní síla chybí. Bohužel jsme v návrhu zákona nenašli žádné ustanovení, které by pamatovalo na situaci opačnou – tedy na dobu krize a vysoké nezaměstnanosti. Domníváme se, že reforma by měla počítat se všemi scénáři a navrhnout řešení nebo alespoň nechat pojistku ve formě možnosti po několika letech zákon otevřít a s ohledem na ekonomický i demografický vývoj parametry upravit. Ostatně tento mechanismus byl v zákoně u věku odchodu do důchodu zabudován. Proto Radě seniorů úprava právě tohoto parametru přijde naprosto zbytečná.

K pozitivnímu posunu má dojít snížením potřebné doby pojištění z 35 na 25 let. Za přínosnou považujeme také možnost sdílení důchodových nároků manželů, což pomůže řešit nižší důchody žen v souvislosti s výpadkem příjmů během péče o děti. Vítráme také prodloužení nároku na pozůstalostní důchod na pět let.

Rada seniorů rovněž plně souhlasí s tím, že odvody OSVČ jsou s ohledem na budoucí důchod nízké. Podporovali jsme zvýšení minimálního povinného příspěvku na důchodové pojištění. Ale i po mírném zvýšení tohoto minima, které navrhuje vláda, budou jejich příspěvky, a tedy i jejich budoucí důchody, výrazně nižší. Musí se tedy připravit na nízký důchod odpovídající jejich odvodům. Jak nakonec bude ustanovení vypadat v návrhu zákona, zatím nevíme. Co se týče dohod o provedení

práce, i zde je prostor pro platby sociálního pojištění. Mnoha lidem by se lépe plnila povinnost přispívat na důchodové pojištění minimálně 25 let. V této souvislosti nelze ale nezmínit opět bující švarc systém, a to i v oborech, kde dříve nebýval, a částečnou práci načerno – kdy člověk bere minimální mzdu a zbytek takříkajíc na ruku nebo si jen na ruku vydělává příjemce dávek. **V celém úsporném balíčku na-prosto chybí zmínka o tom, že by stát tyto díry, kudy peníze tečou pryč, ucpal.** A to je pouze jeden příklad z mnoha.

Dalšími příklady jsou nákupy nemovitostí zahraničními osobami či firmami z čistě spekulativních důvodů – na investice. V mnoha evropských zemích jsou takovéto nemovitosti zdaněny více, buď výrazně vyšší sazbou daně z nemovitosti nebo daní z nájmu v místě obvyklého bez ohledu na to, zda je nemovitost skutečně pronajímána.

To platí i pro občany daného státu, pokud vlastník disponuje více než jedním bytem. Nic takového alespoň z toho, co je známo, představeno nebylo, jen a pouze se plošně zvedá sazba všem s argumenty, že majetkové daně jsou u nás nejnižší v Evropě. Tam se ale na výši výběru podílejí svou měrou právě nemovitosti na investice či neobsazené. Že tento krok povede ke zvýšení cen nájemního bydlení, se dá očekávat, přispěje k němu i zvýšení cen vodného a stočného. **Právě zvýšení ceny bydlení, respektive zvýšení úhrad za bydlení, považujeme za jeden z nejvýraznějších dopadů na seniory.**

Očekáváme rovněž, že i u léků dojde v mnoha případech ke zvýšení ceny. Rada seniorů v této souvislosti apeluje na seniory, aby důsledně trvali na tom, aby jim lékaři předepisovali léky bez doplatků nebo s doplatkem nejnižším! Tímto způsobem lze ušetřit

nemalou sumu a důležité je to i pro výpočet ochranného limitu na léky. Ne každý lékař takto postupuje, ale vy na to **máte právo a pokud by vám to lékař rozmlouval, měl by vám vysvětlit proč. A ještě jedna rada – pokud vám lékař nějaký lék pouze doporučí, ale nechce jej předepsat, pak to většinou znamená, že ho vůbec nepotřebujete, a tak zbytečně neutrácejte.**

Poslední velmi významnou položkou jsou potraviny. Zda klesne jejich cena, se ukáže, ale vzhledem k tomu, že lze předpokládat zvýšení cen nafty a nikdo neví, jak to bude na podzim a v zimě s dalšími cenami energií, moc s tím nepočítáme.

Tolik alespoň ve stručnosti. Vzhledem k tomu, že nejsou známy všechny detaily změn důchodového systému a úsporných opatření, nedá se ani podrobněji reagovat. Zatím se ale zdá, že nás čeká další zdražování.



PRŮZKUM BEZPEČNOSTI A SPOKOJENOSTI PACIENTŮ A ZAMĚSTNANCŮ

HLASUJ

HLASUJTE V CELONÁRODNÍM PRŮZKUMU BEZPEČNOSTI A SPOKOJENOSTI PACIENTŮ A ZAMĚSTNANCŮ ČESKÝCH NEMOCNIC. VYJÁDŘTE 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)



SENIORKY SOUTĚŽÍ O KORUNKY

Finále se sice uskuteční až na podzim, ale volby v oblastních kolech soutěže Babička roku jedou naplno. Tentokrát přinášíme výsledky z oblastních kol soutěže Babička roku Libereckého kraje.



Oblastní kolo soutěže Babička roku Libereckého kraje se uskutečnilo v rezidenci RoSa v Liberci. Přihlášené seniorky soutěžily v předepsaných disciplínách, jimiž jsou řízený rozhovor s moderátorkou, vlastní vystoupení a závěrečná módní přehlídka. Divákům a porotě se představily soutěžící s háčkovanými výrobky, kresbami a linoryty, recitacemi, zpěvem i tanečními vystoupeními. Postupujícími do krajského kola se staly Jarmila Podolská (zlatá korunka), Jana Jandlová (stříbrná korunka) a Hana Vladysková (bronzová korunka). Všechny účast-



nice obdržely květiny a ceny od sponzorů. Poděkování za přípravu a hladký průběh akce patří Centru Rosa.

Další oblastní kolo se konalo ve Spolkovém domě v Jablonci nad Nisou. Soutěžící potvrdily nadání, všestrannost i manuální zručnost – k výtvarnému umění patří malba krajin i portrétů, keramika, kreslení mandal, háčkování, vyšívání nebo fotografování a zpracování fotek s průvodními texty či básněmi. Neobvyklým vystoupením bylo vzpomínání na příspěvek do Paměti národa a s tím související pátrání po předcích a tvorba Stromu života. O širokém a různorodém nadání svědčilo i závěrečné pěvecké vystoupení. Porota nakonec určila toto pořadí: Zlatou korunkou obdržela Stáňa Bartáková, stříbrnou Vladka Urbanová a bronzovou Jana Černohousová. Poděkování patří pracovníkům Spolkového domu za pomoc a spolku Bone Dei za organizační zajištění.

V Domově pro seniory v České Lípě se též uskutečnilo oblastní kolo. Přihlášené seniorky a jeden senior dorazili z České Lípy, Mimone a Stráže pod Ralskem, aby převedli hru na kytaru a zpěv, zručnost při výrobě dek či polštářů způsobem patchwork i výrobků z pedigu, skvělou paměť při

recitaci, prezentaci fotografií z cest za skalničkami či poznávání nových míst se členy Klubu českých turistů. Přehlídku doplnilo množství nádherně zdobených kraslic, jejichž autorku Jaroslavu Kulhánkovou vyhodnotila porota jako vítězku soutěže. Druhá skončila Světlá Půčková, která přednesem Tyrolských elegií všechny zaujala. Bronzovou příčku obsadila Zlatka Vohlídalová, která s tanečnicemi skupiny Babety zpestřila program. Cenu poroty „Babička sympatie“ obdržela Anna Machová. Celý program doprovázel hudebník Fanda Agnes. Velké poděkování patří ředitelce Domova pro seniory Mgr. Holanové a jejímu týmu za vytvoření skvělých podmínek pro průběh soutěže.

Miroslava Palečková

Foto autorka

EXTRA INFO

Přihlaste se do soutěže Babička roku Jihočeského kraje

► Jste z Jihočeského kraje a jste soutěživá? Přihlaste se do letošního ročníku soutěže Babička roku Jihočeského kraje. Přihlášky je nutné doručit do pátku 30. června 2023 do 13.00 hodin do kanceláře Krajské rady seniorů Jihočeského kraje (Boženy Němcové 1824/8, 370 01 České Budějovice). Podmínkou je, že účastníci musí být v den pořádání krajského kola šedesát a více let. To se uskuteční 22. září v Táboře. Bližší informace na čísle 776 060 845 (KRS Jihočeského kraje) nebo u hlavního pořadatele J. Kupsy na čísle 736 621 000. Více info na www.rscr.cz.



Projekt je podpořen z dotačního programu Podpora veřejné účelných aktivit seniorských a proseniorských organizací s celostátní působností.



ZALOŽENÍ NADAČNÍHO FONDU AKTIVNÍ ČESKO

Jednou z aktivit, které se Rada seniorů ČR dlouhodobě věnuje, je organizování a podpora aktivizačních programů. Patří mezi ně také programy pohybové, jež zlepšují fyzickou kondici seniorské populace. A nyní má k tomu další nástroj – stala se totiž jedním ze zakládajících členů Nadačního fondu Aktivní Česko.



Slavnostního podpisu zakládací listiny se zúčastnila i předsedkyně Rady seniorů ČR Lenka Desatová a místopředseda RS ČR Miloslav Vajs. Společně s Radou seniorů ČR patří mezi zakladatele fondu dalších třináct uskupení. Nově založený nadační fond sdružuje odborníky ze škol, sportovních klubů,

fitness center, lékaře, zdravotní pojišťovny, spolky, komerční subjekty, komory, svazy, jednotlivce i společnosti. Odborným partnerem fondu se stal Státní zdravotní ústav. „Jako lékařka neustále upozorňuji na fakt, že do primární prevence se investují bohužel jen zlomky nákladů na zdravotní péči. Je přitom prokázáno, že investice do udržení zdraví se státu násobně vrátí nejen v celkové zdravější populaci, ale i po stránce ekonomické. Věřím, že tato platforma, které se rádi stáváme odborným partnerem, pomůže nastartovat celospolečenskou změnu,“ poznamenala ředitelka Státního zdravotního ústavu MUDr. Barbora Macková.

Cílem nového fondu je zlepšení životního stylu, pohybové aktivity a tím i zdravotního stavu populace

České republiky. „Chceme vytvářet lepší prostředí nejen pro již aktivní jedince, ale také pro seniory, děti a obyvatele v regionech, které na tom nejsou socioekonomicky dobře, protože ti všichni by měli mít možnost zlepšit si svůj životní styl a více se věnovat pohybu,“ řekla Jana Havrdová, autorka projektu, prezidentka České komory fitness a členka představenstva Hospodářské komory ČR.

Nadační fond Aktivní Česko již nyní připravuje na zářij akci s názvem Aktivní září, do níž se může zapojit široká veřejnost. V rámci akce si budou moci zájemci vyzkoušet širokou paletu sportovních aktivit, a navíc se i dozví, jak být zdravější a tím i spokojenější.

BĚH MÍRU Kladno – Lidice LETOS JIŽ POJEDENÁCTÉ

Také letos se v červnu uskuteční tradiční Běh míru Kladno – Lidice, jedna z významných celostátních akcí Rady seniorů ČR. Již jedenáctý ročník tentokrát odstartuje v sobotu 17. června.

Letošní akci, stejně jako předchozí ročníky, pořádá Krajská rada seniorů Středočeského kraje pod záštitou děkana Fakulty biomedicínského inženýrství Českého vysokého učení technického. Start hlavního závodu je v 10.30 hodin od Gymnázia Edvarda Beneše v Kladně a i letos se klasický závod poběží nejprve úvodních 4,2 km manifestačně a pak již následuje 4,5 km klasický závod. Kratší trasa, již se tradičně zúčastní handicapované děti s doprovodem, povede z nedalekého Hřebce od pošty do Lidic.

Závodu Kladno – Lidice, jež každoročně propojuje generace a podporuje sportovní aktivitu v každém věku, se jako obvykle mohou zúčastnit nejen atleti, ale také rodiče s dětmi i s kočárky a pochopitelně také senioři, pro něž je určena kratší trasa. V cíli v Lidicích pak proběhne vyhlášení vítězů včetně atraktivního doprovodného programu.

Všichni jsou na 11. ročník Běhu míru Kladno – Lidice srdečně zváni, startovné je dobrovolné.



LIGA VE FOTBALE V CHŮZI MÁ DALŠÍHO VÍTĚZE

Další kolo Ligy ve fotbale v chůzi, kterou pořádá Senior fitness, členská organizace Rady seniorů ČR, se tentokrát konalo ve sportovním areálu na pražském Strahově na stadionu Přátelství. A podívaná to byla vskutku zajímavá.



Turnaj proběhl za slunného počasí a zúčastnilo se jej sedm týmů – Senior special sport Teplice, Senior fitness, Inter Senior fitness, Senior Praha, Sokol Vysočany, CFPA (Asociace bývalých profesionálních fotbalových hráčů) a také Výběr žen z Prahy, v jehož barvách nastoupila bývalá vynikající československá fotbalová reprezentantka Eva Haniaková. Právě ona se v letošním roce stala první ženou, jež byla uvedena do Síně slávy Fotbalové asociace České republiky.

Všechna utkání probíhala v přátelském duchu, přesto ale o zajímavé okamžiky na hřišti nebyla nouze. Samotní aktéři turnaje se projevili jako praví fotbalisté – touha vstřelit gól a zvítězit byla z jejich neutuchající snahy jednoznačně patrná. Vyvrcholením turnaje bylo utkání dosud neporažených týmů Inter Senior a CFPA. V emotivním a napínavém zápase domácí tým Inter Senior fitness potvrdil svou kvalitu

a zvítězil 3:1. Hráči domácího mužstva tak zvítězili i v druhém turnaji Ligy ve fotbale v chůzi 2023 a zůstal jim v držení putovní Pohár pro vítěze. Druzí pak skončili fotbalisté CFPA a na třetím místě se umístilo mužstvo Senior special sport Teplice. V průběžném pořadí ligy ve fotbale v chůzi vede mužstvo Inter Senior před Vysočany a Senior special sport Teplice.

„Opět se hrál výborný fotbal, kluci se moc snažili a myslím, že si zápasy užili. Fotbal v chůzi je výborný sport pro ty, kteří mají fotbal rádi, ale už nemohou běhat za míčem. Liga ve fotbale v chůzi si postupně získává stále více na oblibě a já věřím, že v ní budou i mužstva postupně přibývat,“ svěřil se po turnaji Zdeněk Srba z pořadatelské organizace Senior fitness. Turnaj byl i další zkouškou pro tým Senior fitness, který čeká letos v srpnu start na odloženém prvním mistrovství světa ve fotbale v chůzi v anglickém městě Derby, jehož se má zúčastnit na čtyřicet zemí z celého světa.

Také na tomto turnaji ve fotbale v chůzi na Strahově měli velkou zásluhu představitelé Fotbalové asociace České republiky, v čele s Otakarem Mestekem a Lukášem Doležalem. Fotbal, při kterém se neběhá, ale chodí, je ideální volnočasovou aktivitou pro seniory nad šedesát let. A to i pro ty, kteří se fotbalu nikdy nevěnovali. Nejčastěji se hraje na čtvrtině fotbalového hřiště, pět hráčů v poli a jeden brankář, ale pravidla nejsou až tak striktní, takže si můžete se soupeřem domluvit i jiný počet hráčů. Hrát se dá venku i v tělocvičně, takže jeho výhodou je, že se jedná o celoroční sportovní aktivitu. Pokud vás fotbal v chůzi zaujal a chtěli byste se o něm dozvědět něco

víc, přijít si jej vyzkoušet nebo třeba si založit v klubu své mužstvo, více informací získáte od Zdeňka Srby, SrbaZdenek@seznam.cz, nebo Miroslava Roda, miroslavrod@seznam.cz, a také na www.seniorfitness.cz.

Jana Pištěková

Foto archiv Senior fitness



EXTRA INFO

► V rámci doprovodného programu během turnaje ve fotbale v chůzi proběhla na Strahově akce Školy chůze ve spolupráci s firmou Leki. Uskutečnilo se tak nejen školení o správném používání holí na nordic walking, ale následně skupina zájemců rovnou využila krásného počasí a vydala se i s holemi na procházku na Strahov a do Petřínských sadů.

VĚDOMOSTNÍ KVÍZ V PALKOVICÍCH

V Palkovicích proběhl další vědomostní kvíz Moravskoslezského kraje, jehož se zúčastnilo 21 tříčlenných družstev z 19 obcí a měst kraje. Díky vstřícnosti a ochotě starosty Palkovic Radima Bači a místního seniorského klubu, který letos slaví 40. výročí založení, se zde uskutečnil již 7. ročník. Sto otázek a deset tematických okruhů připravil hlavní iniciátor, Radim Holeček, člen Krajské rady seniorů Moravskoslezského kraje. V konečném hodnocení došlo ke shodě na prvních dvou místech, a tak o pořadí rozhodl vyšší věk soutěžících. Předseda soutěže Pavel Gluc vyhlásil tři nejlepší týmy: 1. Seniori ČR Ostrava, 2. KD Strážka a 3. KD Důl Dukla.

Karel Moškoř

Foto autor



SVATBY VČERA, DNES A ZÍTRA



Prachatice mohly měsíc obdivovat další výstavu z cyklu výstav SeniorPointu Umíme a vzpomínáme. Ta s názvem Svatby včera, dnes a zítra byla symbolicky zahájena 1. května. K vidění byly snímky z alb, které poslali seniori a které dokumentují svatby naše, našich dětí, rodičů, prarodičů, přátel. K vidění byly snímky několika generací, ukázky vývoje svateb, dodržování tradic i nových módních vlivů. Přišly fotografie z Čech, Slovenska, Bosny a Hercegoviny, Kanady... Nechyběla ukázka svatebních šatů ze svatebního salónu Valentýnka, za kterou děkujeme. Objevily se i svatební doplňky – prstýnky, oddací listy, oznámení, přání, myrta, závoje i kloboučky staré více než 75 let. Donesen byl i svatební dort. Cyklus výstav bude pokračovat. Výstavy jsou podpořeny z dotačního titulu Volnočasové aktivity 2023 (město Prachatice), Ministerstva kultury – Počítáme s vámi a také z Jihočeského kraje.

Hanka RH+ Rabenhauptová

Foto autorka

DEN ZDRAVÍ V PARDUBICÍCH

Rada seniorů Pardubického kraje uspořádala Den zdraví pro seniory – pro své členy i seniory ze statutárního města Pardubice. Již třetí rok se tak konalo společensko-zábavné odpoledne zaměřené na rozšiřování informací o preventivních programech některých zdravotních pojišťoven, o novinkách v péči o naši generaci i o kvalitě zdravotní péče v našem regionu. Přítomní se dozvěděli informace od Všeobecné a Vojenské zdravotní pojišťovny, pardubická nemocnice ve spolupráci s odbornými zdravotnický-



mi školami zajistila výkon některých jednodušších úkonů, které prováděly jejich studentky – měření krevního tlaku, kontrolu množství lipidů v těle, okysličování krve a BMI. Městská policie Pardubice představila své preventivní programy zaměřené na posílení pocitu bezpečí seniorů a na jejich ochranu ve veřejném prostoru. Nechybělo hudební vystoupení, při němž se všichni dobře bavili.

Vladimír Berounský

Foto autor

SPORTOVNÍ LIGA SENIORŮ V PRACHATICÍCH

Ve sportovní hale v Prachaticích proběhla další část Sportovní ligy seniorů Jihočeského kraje. Ligu organizuje Krajská rada seniorů Jihočeského kraje a Jihočeská krajská organizace ČUS, za město Senioři ČR, MO Prachatic v čele se Zdenou Hrůzovou. Sportující přišel podpořit místostarosta Jan Kotrba, akci řídil za Jihočeskou krajskou organizaci ČUS předseda Zdeněk Krátký se svým týmem, účastníky pozdravila Milada Mašková za Krajskou radu seniorů Jihočeského kraje. Zapojilo se kolem stovky soutěžících a podporovatelů třeba z Domova seniorů Mistra Křišťana, Domova pro seniory Pohoda Netolice, senioři z Vlachova Březí, Prachatic (KC Na půdě, Senioři ČR, Baráčníci i další spolky). Po skončení byli vyhodnoceni nejlepší 3 senioři z každé disciplíny, všichni obdrželi pamětní medaile, svačtinu a poháry ti nejlepší. Z prachatických obdržela pohár Jarka Ženíšková z klubu prachatických turistů.



Hanka RH+ Rabenhauptová

Foto autorka

GENERACE 50+ V MOSTĚ



Městská správa sociálních služeb v Mostě pořádala v prostorech domova pro seniory v Barvířské ulici

akci s názvem GENERACE 50+. Záštitu nad ní převzal Marek Hrvol, primátor města. Přítomné přivítal nejprve ředitel městské správy sociálních služeb Lukáš Trojna, po něm promluvila náměstkyně primátora Markéta Stará.

Následovala vystoupení zástupců Kooperativy a Global Asistance. Prezentace se věnovaly sociální péči v ČR i predikci jejího vývoje, nechyběly ani příběhy. Poměrně zajímavé řešení nabídla v této souvislosti pojišťovna Kooperativa. Rada seniorů, která nabízí prostřednictvím svých poraden odborné sociální poraden-

ství, hodlá usilovat o spolupráci, neboť představená řešení považuje za velmi přínosná. Další část se pak věnovala tématu digitalizace sociálních služeb, a to jak ve vztahu k personálu, tak uživatelům.

Dlužno dodat, že dopoledne přineslo mnoho impulsů, nápadů i nových pohledů na sociální služby, což je pro Radu seniorů, jakožto jednoho z poskytovatelů sociálních služeb, významný přínos, a pořadatelům za to touto formou děkujeme.

Lenka Desatová

Foto autorka

SETKÁNÍ V iQLANDII

V jednací místnosti liberecké iQLANDIE se sešlo přes čtyřicet zástupců seniorských klubů z celého Libereckého kraje, aby se nejen vzájemně poznali, ale především si vzájemně vyměnili své zkušenosti z práce se seniory. V pestré diskusi a také následných neformálních rozhovorech získali účastníci celou řadu poznatků a navázali i další spolupráci. Na závěr setkání si pak mohli zájemci prohlédnout všechny expozice iQLANDIE.

Miroslava Palečková

Foto autorka



NÁMĚSTÍ V KRÁSNÉ LÍPĚ OVLÁDLI TURISTÉ



Na jedné polovině stály panely se snímky, které se vázaly k historii klubu, na druhé pak pódium, které ovládla dechovka, a lavičky pro diváky. Tak to vypadalo jedno sobotní dopoledne na Křinickém náměstí v Krásné Lípě. Slavilo se 135. výročí Klubu českých turistů, a právě při této příležitosti tu Klub seniorů a Klub českých turistů ve spolupráci s městem Krásná Lípa uspořádaly výstavu a doprovodný program. Asi nejnadanější byla ten den manželka předsedy Klubu českých turistů. Svitla jí totiž naděje na uklizený obývací. Právě tam byly totiž dobré měsíce rozloženy všechny materiály, které senioři a turisté dohledali, ty se kopírovaly, třídily, vybíraly, takže se s trochou nadsázky dá říci, že na náměstí se výstava přesunula rovnou z obývacího.

Přítomné pozdravil starosta města Jan Kolář, o němž se díky moderátorovi Janu Eichlerovi všichni dozvěděli, že klubu nejen pomáhá a fandí z titulu své funkce, ale je v něm i činný. Na akci krátce promluvil i předsedkyně Rady seniorů ČR Lenka Desatová, a samozřejmě

i předseda Klubu českých turistů Václav Hieke. Pak už vše patřilo zpěvu a tanci. Na řadě bylo vystoupení folklorního souboru Dykta, na němž je zajímavé propojení mnoha generací, od předškoláků po seniory, a následovalo vystoupení dechové hudby z Budyšína, která zase vyniká tím, že bytí jde o soubor německý, zpívají většinou v češtině.

Lenka Desatová

Foto autorka

CESTA DO EVROPSKÉHO PARLAMENTU

Členové Rady seniorů ČR, jejího předsednictva, kolegia a krajských rad absolvovali cestu do Štrasburku, jejímž hlavním cílem byla návštěva Evropského parlamentu, beseda s europoslankyní Ditou Charanzovou a sledování plenárního zasedání Evropského parlamentu. Během besedy s paní europoslankyní a přednášky o Evropském parlamentu, jeho poslání, smyslu a významu, jsme se dozvěděli mnoho zajímavého a poučného. Již samotný pobyt v budově Evropského parlamentu byl dechberoucím zážitkem.

Program cesty byl organizován tak, aby jeho účastníci získali větší



povědomí o celém Alsaském regionu, který je znám jako vinařská oblast. Postupně jsme navštívili města

Colmar či Kaysersberg, které je rodištěm nositele Nobelovy ceny Alberta Schweitzera, malebnou vesničku Riquewihl známou svým rýnským ryzlinkem a restaurací s michelinskou hvězdou, městečko Eguisheim, které vystavuje na odiv své hrázdné domy. Program byl nabitý, ale na únavu nebyl čas.

Rada seniorů ČR děkuje i touto cestou paní europoslankyni Dítě Charanzové a jejímu týmu za možnost toto vše vidět a prožít.

Miloslav Vajs

Foto autor



TANEČNÍ ODPOLEDNE SENIORŮ V PLZNI



Krajská rada seniorů Plzeňského kraje připravila pro seniory společenské odpoledne, které zahájil její předseda Miloslav Hora, a společně s moderátorkou programu Zdenkou Horňofovou seznámili přítomné seniory s programem akce i s dalšími akcemi, které se letos chystají. K tanci, poslechu a dobré náladě přispěla hudba Václava

Žákovce. V rámci programu vystoupila taneční skupina Hanka z Domažlic a soubor Kopretiny z Hradce u Stoda. Velký potlesk sklídila jako již obvykle skupina mažoretek Maršálky. Všichni přítomní se v závěru shodli, že si rádi společné setkání brzy zopakují.

Karel Knap

Foto autor



VÍKEND V MAĎARSKU

Členové spolků Městská organizace seniorů Dobruška a Doteky naděje a dalších z okresu Rychnov nad Kněžnou absolvovali autobusem cestovní kanceláře CK KALOUSEK víkendový pobyt v maďarských termálních lázních Zalakaros. Účastníci se zastavili i v maďarském městě Ábrahámhegy u Balatonu, které je partnerským městem Dobrušky. Partnerství obou měst trvá více než 25 let a jejich obyvatelé se několikrát za rok vzájemně navštěvují. Přivítat nás s místními obyvateli přišel starosta města Vella Zsolt a pohostil nás domácí hruškovici. Ochutnali jsme tradiční maďarské speciality a navštívili místní vinařství. V Zalakaros jsme byli ubytovaní v hotelu Freya, užili jsme si termální lázně i večer s posezením při hudbě.



Renata Moravcová

TÓNY PRO RODINU



Ve Dvoraně Poslanecké sněmovny v centru Prahy proběhla série akcí s názvem Tóny pro rodinu. Základem byla výstava pod záštitou poslankyně Niny Novákové a senátora Lumíra Kantora. Na jejím obsahu se podíleli i Muzikoterapeutická asociace ČR, organizace Nedoklubko a Moravská filharmonie Olomouc. Součástí bylo i společenské setkání, jež též proběhlo pod záštitou předsedkyně Sdružení křesťanských seniorů, členské organizace Rady seniorů ČR, Niny Novákové. Akce s názvem Spolu v dobrém i zlém se konala

ve spolupráci se Sdružením křesťanských seniorů a Dívčí katolickou střední školou Praha. Věnovala se manželství, rodině a dětem. „Již od starověku se největší filozofové zabývali účelem a cílem manželství. Například Aristoteles zdůrazňuje vztah přátelství. Bible mluví přímo o tom, že ze dvou se stane jeden, fyzicky i psychicky. Z obou pohledů vychází, že jediné, čemu se nemá v manželství dávat prostor, je sobectví,“ uvedla Nina Nováková.

Jana Pištěková

KNĚŽNA V PODEZŘENÍ

Nahlédnutí do historie nás přivádí k řadě známých i nečekaných jmen, dat, výročí a vzpomínek na další důležité či zapomenuté věci z dějin našeho národa a země. Některé z nich jsou pro nás poučením či inspirativní informací, některé naopak připomenutím tragédií a dramát, některé mají zase kuriózní povahu neuvěřitelnosti nebo podivuhodných zvratů života své doby v její realitě.

17. a 18. století byla v Evropě posledním obdobím vrcholného feudalismu, zatíženém náboženskou a národnostní nesnášenlivostí, válkami a politickým soupeřením a také tím, co nazveme z dnešního pohledu tmářstvím (vírou v čarodějnice, vlkodlaky, upíry a vírou v jiné tajemno a nadpřirozené věci „mezi nebem a zemí“). V té době však to bylo živé, běžné a srozumitelné a ovlivňovalo to mínění a život lidí, kteří se tím vyrovnávali s věcmi pro ně nepochopitelnými, nezvyklými nebo podivnými.

Takovým podezřením se nevyhnula ani Eleonora Amálie Magdalena kněžna ze Schwarzenbergu, rozená princezna Lobkowiczová (1682-1741), manželka knížete Adama Františka Schwarzenberga (zahynulého 1732), po jehož úmrtí byla do své smrti regentkou Schwarzenberského dominia (obrovského převážně jihočeského celku z panství a majetků díky dědictví po rodu Eggenbergů, vévodů krumlovských, vyhaslém v roce 1719), a to za svého nedospělého syna Josefa I. Adama.

Její život byl těžký a problémový. To, že její sňatek byl domluven rodinami, nebylo v té době a v jejich kruzích nic neobvyklého, problémem bylo, že její budoucí manžel Adam František (nar. 1680) se jako dvacetiletý seznámil na tzv. kavalířské cestě po Evropě v Římě na velvyslanectví u velvyslance hraběte z Lambergu s jeho neteří komtesou Marií Karolinou z Althannu, tehdy šestnáctiletou, a sblížili a zamilovali se natolik, že jí dal manželský slib a vyjednával zasnuby. Jeho otec, kníže Ferdinand Vilém Eusebius, však prosadil u císaře neplatnost manželského slibu a u syna rozhodl proti jeho vůli o jeho zasnoubení s princeznou Lobkowiczovou a o urychlení sňatku (1701). Nastalé neshody mezi rodinami ženicha a nevěsty a také nesoulad

mezi nimi osobně pak trvaly – nejen proto – další dlouhé roky s různou intenzitou: První jejich potomek, dcera, se jim narodil až v roce 1706, další těhotenství skončilo 1709 potratem, kdy následně došlo mezi manželi k téměř dvanáctileté hluboké krizi a střídavému odloučení a setkávání, nejprve ale pro podezření z manželčiny nevěry až k jejímu vykazání z Vídně, poté – po smrti jejího otce (1715) – navíc k soudní při mezi rodinami o vyplacení většiny jejího věna a s tím spojené roztržce. V roce 1711 byl kněžně vykazán pobyt na zámku v Chřešticích, až poté se mohla přestěhovat na Hlubokou; Vídeň, kde žil trvale její manžel, jí byla zapovězena. Po roce 1720 se vztahy mezi manželi jakž tak urovnaly, manžel jí dovolil přesídlit na Krumlov, nové sídlo rodu, a v roce 1722 se jim narodil dědičný princ Josef Adam. Ale tuto nečekanou rodinnou idylu ukončila osudová událost na velkém honu u Brandýsa nad Labem v majetku panovníka, když nešťastnou náhodou sám císař Karel VI. při střelbě na jelena smrtelně zranil knížete Adama Františka. Na okraj: Císař, jinak silně krátkozraký, ale z ještětějších důvodů to nepřiznávající, začal od této události užívat lorňon se sedmi dioptriemi.

Ovdovělá kněžna se až do smrti vymykala svému okolí a běžnému životu, byla na svou dobu velmi emancipovaná a svérázná (například kouřila tabák), byla nadšenou lovkyní a jezdkyň a milovala hony a střelbu, jednala a chovala se velmi impulzivně a byla považována za svéhlavou a divnou. Celý život se zároveň potýkala s vážnými zdravotními problémy a hormonálními výkyvy (patrně s rakovinou slinivky a dělohy), se kterými se uchýlovala k nejrůznějším léčitelům, bylinám a nekonvenčním léčbám a magickým praktikám a rituálům.

Zemřela v roce 1741 ve Vídni a po pitvě byla převezena a pochována v Českém Krumlově. Její život a způsoby se tak staly zdrojem různých fám (chovala prý na Krumlově vlky a pila jejich mléko) a legend, ke kterým přispěly i výrazné změny v chování a ve zjevu (údajně ochlupení ve tváři, nezdravá bledost a střídavá vyhublost i nadváha), těžko pochopitelné současníkům.

Podezření z upírství za jejího života, při jejím skonu a po něm rozšířené ve veřejném mínění trvá nadále, a to i v tomto století, a provází ho značný mediální zájem – například v roce 2007 byl o ní natočen v Českém Krumlově v koprodukcí Rakouska, SRN, USA a Francie televizní dokument *The Vampire Princess* (Upíří kněžna) s celoevropským ohlasem, na toto téma vycházejí stále články a romány a je zdrojem senzacechtivé publicity.

Marie Vičková



A close-up portrait of Pavla Bříňková, a woman with short, styled blonde hair, smiling warmly at the camera. She is wearing a black and white patterned top and a large red rose corsage on her left shoulder. The background is dark and out of focus.

PAVLA BŘÍŇKOVÁ

„NÁŠ DŮM ZNÍ NEUSTÁLE ZPĚVEM“

Diváci ji znají především z pražského Hudebního divadla Karlín, v němž začínala již ve svých dvaceti letech. Je s ním spjatá téměř celá její pěvecká i herecká kariéra a na jeho jevišti opět od roku 2007 vystupuje. Operetní a muzikálová zpěvačka Pavla Bříňková je absolventkou pražské Státní konzer-

vatoře v oboru klasický zpěv. Hned dvakrát získala Cenu Thálie, mnoho let pravidelně jezdila zpívat recitály především senior- skému publiku, které si operetní melodie v jejím podání zamilovalo. S manželem, profesorem ortopedie Tomášem Trčem, má dospělého syna.

V JAKÝCH ROLÍCH VÁS MOHOU V SOUČASNÉ DOBĚ DIVÁCI VIDĚT?

V Hudebním divadle Karlín v Praze mám roli paní učitelky v muzikálu Rebelové a v muzikálu Slunce, seno, jahody hraji a zpívám paní řídící Hubičkovou.

I KDYŽ SE ŘÍKÁ, ŽE CELÁ VAŠE HUDEBNÍ KARIÉRA JE SPJATA PRÁVĚ S HUDEBNÍM DIVADLEM KARLÍN, PRAVDOU JE, ŽE JSTE SI OD NĚHO DALA NĚKOLIKALETOU PAUZU. JAK DLOUHO TRVALA?

Z divadla jsem odešla v roce 1991 a ta pauza nakonec trvala šestnáct let. Během té doby jsem hostovala především v moravských divadlech, například v Národním divadle v Brně v Janáčkově opeře i v Mahenově divadle nebo v Moravském divadle v Olomouci atd. Zároveň jsem během té doby hodně koncertovala s klavírem i s mnoha filharmonii, natočila několik pěveckých recitálů na desky, z nichž čtyři si vysloužily titul

Zlatá deska, a vydala i svoji autobiografickou knihu.

CHODILO NA VAŠE KONCERTY HODNĚ SENIORSKÉ PUBLIKUM? JAKÉ BYLO?

Myslím, že v hledišti bývala vždy převaha právě seniorů. Starší generace má operetu moc ráda, má v živé paměti ještě zlatou éru tohoto žánru, tak si myslím, že se jim koncerty i velmi líbily. Soudím alespoň podle toho, že byly vždy vyprodané. Koncerty mě vždycky moc bavily, navíc ten pozitivní ohlas obecnosti je pro zpěváka vždy velkým oceněním. Ale musím přiznat, že to zároveň bylo pro mne i velmi náročné období. Od určité doby jsem totiž byla sama sobě manažerkou a kolem koncertování je vždy spousta práce – domlouvala jsem si sama koncerty, vyjednávala jsem s pořadateli, s řediteli divadel, psala smlouvy, sjednávala finance, hlídala plakáty... Pak jsem odřídila cestu na koncert, dvě a půl hodiny stála na jevišti, zpívala

a bavila publikum, pak jsem zase odřídila cestu domů. Jak jednou řekl můj syn, není „bílých míst“ na naší mapě, kde bych nezpívala. Ale ten kontakt s lidmi a radost po zdařilém koncertě se nedá ničím nahradit!!!

KROMĚ ZPĚVU NA PÓDIU JSTE SE VĚNOVALA TAKÉ PEDAGOGICKÉ ČINNOSTI. PLATÍ TO STÁLE?

Učím soukromě už asi pětadvacet let, řekla bych, že je to můj velmi zodpovědný koníček. Všechny mé „holky“ jsou jako mé dcery, máme se rády a máme k sobě maximální důvěru. To je při hodinách zpěvu velmi důležité. V našem domě mám tak zvanou zpívárnu, kde nejsem ničím rušená, je to moje výsostné území.

JE PRAVDA, ŽE DOBRÝ ZPĚVÁK BY SI MĚL SVŮJ HLAS CELOU SVOJI PĚVECKOU KARIÉRU HLÍDAT A PEČOVAT O NĚJ?

Rozhodně ano. Já to tak dělám dosud i ve svém věku, protože jen přípravným štěstím přeje. Každý den si najdu chvíli a strávím nějaký čas u piana, trénuji si hlas různými hlasovými i dechovými cvičeními. Hlasivky je totiž třeba neustále procvičovat, stejně tak jako trénují a rozcvičují se sportovci. Pokud se s hlasem necvičí a nevěnuje se mu pravidelný čas, je to na něm bohužel poznat. Asi se budete smát, ale teď hraji v novém muzikálu Ondřeje Brzobohatého Slunce, seno, jahody paní řídící Hubičkovou, která zpívá i kus árie Rusalky. Kdybych si ve svém věku neudržovala hlas, asi bych to už nezaspívala... Budete se divit, ale já jsem chodila na hlasovou kontrolu ještě v šedesáti letech! To „druhé ucho“ je totiž důležité...

ZA SVOJI OPERETNÍ I MUZIKÁLOVOU KARIÉRU JSTE ODZPÍVALA MNOHO ROLÍ. MÁTE TŘEBA JEŠTĚ NĚJAKOU VYSNĚNOU ROLI?

Vlastně ani ne. Za celou svou kariéru jsem si nikdy ani nedělala žádné plány. Vždy jsem měla hodně práce, která ke mně přicházela s jakousi samozřejmostí, kdybych chtěla spočítat mé role, bylo by jich skoro šedesát a každou jsem se snažila dělat na sto procent.





BĚHEM SVÉ UMĚLECKÉ ČINNOSTI JSTE V OPERETÁCH I MUZIKÁLECH ZTVÁRNILA CELOU ŘADU KRÁSNÝCH ROLÍ, AŽ UŽ TO BYLA NAPŘÍKLAD HELENA V POLSKÉ KRVÍ, ADÉLA V NETOPÝROVI, MARIA VE WEST SIDE STORY, LÍZA V MY FAIR LADY, VALENCIE I HANA GLAWARI VE VESELÉ VDOVĚ, ROSE MARIE, VŠECHNY TŘI ŽENSKÉ ROLE V ČARDÁŠOVÉ PRINCEZNĚ ATD. NA KTEROU Z NICH NEJRADEJÍ VZPOMÍNÁTE A PROČ?

Musím přiznat, že na všechny. Je opravdu těžké vybrat jen tu jednu konkrétní. Ale když se zamyslím, vybrala bych roli Lízy Doolittleové v muzikálu My Fair Lady. Tu roli jsem si užila pěvecky, herecky i pohybově. V ní jsem se skutečně vyřádila!!!

KDY JSTE SI ZAČALA UVĚDOMOVAT, ŽE BY Z VÁS MOHLA BÝT ZPĚVAČKA?

Od pěti let jsem věděla, že chci stát na jevišti a zpívat. Tehdy jsem natáčela s panem Högerem a strýčkem Jedličkou pohádky na gramofonové desky a maminka poznala můj talent. Chodila jsem nejprve do Dismanova rozhlasového dětského souboru, už v osmi letech jsem přešla do Kühnova dětského sboru. A v té době už jsem jasně věděla, že jednou chci být zpěvačkou, a šla jsem si za tím i přes zákaz svých rodičů. Oni totiž chtěli, abych si zpěv nechala jako koníček a vystudovala nejdřív praktičtější školu. Ale já jsem si konzervatoř doma prosadila, talentovky jsem nakonec udělala jako druhá nejlepší

ze 72 uchazečů, a tak jsem začala studovat klasický, tedy operní zpěv. Rodiče museli kapitulovat... A mým snem bylo jednou stát na jevišti Národního divadla. Tam jsem chodila na operu jako divačka a chodila jsem tam opravdu často, doslova jsem tam na bidýlku měla vystátý důlek.

POZDĚJI JSTE PŘEŠLA NA OPERETU. CO SE VÁM NA OPERETNÍM ZPĚVU NEJVÍCE LÍBÍ?

Já jsem se totiž v šestém ročníku konzervatoře zúčastnila konkurzu v Hudebním divadle v Karlíně a tehdy mě vybrali do hlavní role Marie ve West Side Story. Tak jsem se z opery najednou ocitla v klasickém muzikálu. A pak přišly další a další operetní i muzikálové role. Opereta vyžaduje klasicky školený hlas, ale oproti operě by operetní zpěv měl být vylehčený s maximem výrazu. Divák či posluchač by měl mít dojem, že je to vlastně lehké. V operetě musí být symbióza všech třech složek uměleckého výrazu – mít technicky vybavený hlas s velkým rozsahem, činoherní herectví a taneční projev.

MÁ NAŠE OBECENSTVO RÁDO OPERETU?

Naštěstí jsem zažila dobu, kdy byla operetní představení dlouho dopředu vyprodaná i s přístavky, lidé chodili nejen na tituly, ale i na osobnosti. Opereta se těšila velkému zájmu. Jak to mám hodnotit teď, když se opereta nedává? Dnes už nikdo kvalitní operetu nenapíše, byla prohlášena za mrtvý žánr. Je tady ale krásná hud-

ba, melodie, árie a duety... A ty, doufám, přežijí. I světové operní hvězdy je zařazují pravidelně do svých koncertů a vždy mají velký úspěch!

JSTE POVAŽOVÁNA ZA NEKORUNOVANOU KRÁLOVNU ČESKÉ OPERETNÍ A MUZIKÁLOVÉ SCÉNY. JAKÝ JE VLASTNĚ ROZDÍL MEZI OPERETOU A MUZIKÁLEM?

Opereta se nedá zpívat muzikálovým stylem, ale zpívá se v operním stylu ve vylehčené formě. V muzikálu se klasické školení hlasu nevyžaduje, naopak se určité hlasové odchylky vítají, dává se důraz na zvládnutí choreografie, která je v dnešní době čím dál tím těžší. V operetě máte na scéně velký sbor, v muzikálu je to company, která je v pěveckých číslech podpořena několika zpěváky v orchestřišti, na které není vidět. V operetě jsou i velká baletní čísla, v muzikálu se děj nezastavuje kvůli tanci.

MÁTE TŘEBA NĚJAKOU OBLÍBENOU ČINNOST, PŘI NÍŽ SI OD PRÁCE NEJLÉPE ODPOČINETE?

Jsem chodec. Chodím často na dlouhé procházky do přírody, kolem rybníků, do lesa, samozřejmě nejvíc na chalupu. Příroda člověka nikdy neomrzí, já si při procházkách nejlépe odpočinu, a jak se říká, vyčistím si hlavu. Držím se hesla „příroda je laskavá a moudrá a člověk v ní vždycky najde posilu“.

MÁTE V PRAZE DŮM A K TOMU CHALUPU NA VYSOČINĚ. PRACUJETE TŘEBA NA CHALUPĚ NA ZAHRADĚ, OPEČOVÁVÁTE JI?

Kolem domu, chalupy i zahrady je spousta práce. Stále je co dělat. Já dělám spíše takové ty pomocné práce, uklízím zahradu, pleju záhonky, skaliky, vyvážím na kolečku do lesa to, co manžel ostříhá... Vždycky jsem slýchala, že s přibývajícím věkem člověk více tíhne k půdě a přesedlává na červené víno. Ale já to tak zatím necítím, asi jsem někde „zamrzla“, mít ruce v hlíně nemusím a víno piju zásadně bílé. (smích)

VÁS MANŽEL JE PROFESOR ORTOPEDIE. STARÁ SE O ZAHRADU ON, NEBO NA NI SPÍŠE JEZDÍ ODPOČÍVAT?



Manžel se do veškeré práce na zahradě vrhá doslova střemhlav a neustále na chalupě něco nového vymýšlí. Je to velký kutil, nebojí se truhlářiny, sám vyrobí skříňku i postel, pořídil si i sadu na sváření. Poráží stromy, stříhá keře, stará se o trávník. Jeho novým koníčkem je nyní chov včel. Tak jsem mu koupila dvě knihy na toto téma, aby si o včelstvu něco přečetl, myslela jsem si, že ho to množství práce a času odradí, ale zatím je z toho nadšený, baví ho to. Už mi přinesl i trochu „našeho“ medu na ochutnání...

CHODÍ MANŽEL NA VAŠE PŘEDSTAVENÍ?

Chodí samozřejmě na všechny moje premiéry, chodil a držel mi palce i při mých významnějších koncertech. Na reprízy nechodí, musím přiznat, že žánr, kterému se věnuji, není jeho šálek kávy. Říkám vždycky s velkou nadsázkou, že kdybych to kdysi věděla, asi bych si ho nevzala! (smích)

ZPÍVÁTE DOMA MANŽELOVI?

Náš dům neustále zní zpěvem. Zpívám, když cvičím hlas, a zpívají pochopitelně i moje žáčky při hodinách

zpěvu. Taky si zpívám třeba v koupelně, tam to zní moc hezky. A když jsem ještě na chalupě i doma sekávala trávu, tak jsem si po zapnutí sekačky zpívala i Aidu! Pak jsme koupili traktor a na něm si teď „zpívá“ manžel! (smích)

ZÍSKALA JSTE ŘADU UZNÁNÍ SPJATÝCH S VAŠÍ HUDEBNÍ UMĚLECKOU TVORBOU. K TĚM NEJVÝZNAMNĚJŠÍM BEZESPORU PATŘÍ HNED DVĚ PRESTIŽNÍ CENY THÁLIE. JSOU PRO VÁS TATO OCENĚNÍ HODNĚ DŮLEŽITÁ, NĚČÍM VÝJIMEČNÁ?

Obou si samozřejmě velmi, velmi cením. Jak jsem již zmiňovala, měla jsem v Hudebním divadle Karlín šestnáctiletou pauzu a pak mi nové vedení zavolalo s nabídkou, že připravují operetu Čardášová princezna – moji srdeční záležitost, a nabídlo mi roli. A tak jsem se po letech vrátila na karlínské jeviště a za roli kněžny Anhily v Čardášové princezně jsem získala Cenu Thálie v oboru opereta a muzikál. To bylo moc krásné překvapení, které jsem nečekala, a o to víc mě tato cena potěšila. Druhá Cena Thálie před pěti lety byla

za celoživotní mistrovství v oboru opereta muzikál. Ta byla pro mne překvapením, že si někdo mé tehdy padesátileté práce na jevišti všimnul! Moc si toho vážím.

POZORUJETE U VNUČAT JIŽ TŘEBA PĚVECKÝ TALENT?

Tak o tom jsem vlastně ani moc nepřemýšlela. Mám třináctiletou nevlastní vnučku, to už je slečna, a pak čtyřapůlletého vnuka Františka a rokapůlletou vnučku Lilien. Mám ze všech obrovskou radost. A samozřejmě, pokud by o hudbu a zpěv jednou projevíli zájem, moc ráda je podpořím. Uvidíme, co přinese čas.

DO VAŠÍ RODINY PATŘÍ TAKÉ PES, WEST HIGHLAND WHITE TERIÉR. JE TO VÁS PRVNÍ ČTYŘNOHÝ PŘÍTEL?

Samík je můj čtvrtý pesek. Měla jsem dva střední knírače a bigla, se kterým jsem se musela rozloučit o Vánocích před patnácti lety. Byla jsem smutná, že jsem přišla o psiho kamaráda, tak jsem westíka dostala od přátel jako dárek k šedesátým narozeninám. Bylo to velké překvapení! Udělali mi takovou radost! Už to ale není žádný mladík, bude mu čtrnáct let. Je to člen rodiny, chodíme denně do lesa, i když už mě nehoní jako dřív. Skoro všude mě doprovází. Takový zábavný parták, který člověka nikdy nezklame.

Jana Pištěková

Foto archiv Pavly Bříňkové



DO LYSÉ NAD LABEM NEJEN ZA VÝSTAVAMI

Lysá nad Labem, městečko ve Středočeském kraji nedaleko Nymburka, má svým návštěvníkům co nabídnout. Nejčastěji se jezdí do Lysé nad Labem na Výstaviště, které pravidelně pořádá řadu výstav a doprovodných akcí.

Lysá nad Labem rozhodně stojí za návštěvu. Kromě výstavního areálu můžete v Lysé navštívit hned několik zajímavých památek.

PROCHÁZKA ZÁMECKÝM PARKEM

K procházce láká rozsáhlý zámecký park rozkládající se na ploše jednadvaceti hektarů. V roce 2003 byl vyhlášen kulturní památkou, je součástí Městské památkové zóny a zároveň leží na trase naučné stezky Krajinou Rudolfa II. Rozděluje se na francouzský a anglický park. Ve francouzském parku jsou rozmístěné tematické barokní sochy od Matyáše Bernarda Brauna a Ignáce Františka Platzera. V areálu parku najdete bývalý barokní klášter bosých augustiniánů, kostel sv. Jana Křtitele a Zámek Lysá. Ten je ale návštěvníkům nepřístupný, neboť se v něm nachází Domov pro seniory.

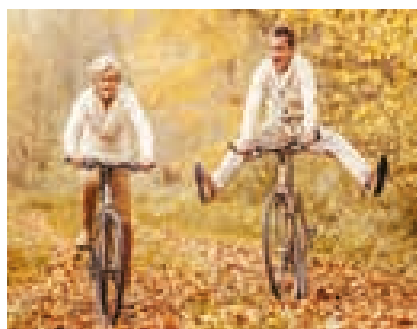


PO STOPÁCH BEDŘICHA HROZNÉHO

V centru města na náměstí Bedřicha Hrozného se nachází polabské Muzeum Bedřicha Hrozného. To se věnuje převážně osobě klínopisce

a orientalisty, rodáka z Lysé nad Labem Bedřicha Hrozného, jemuž se podařilo úspěšně rozluštit písmo starověkých Chetitů, a stál tak u zrodu nového oboru – chetitologie, jež se zabývá dějinami, kulturou i jazykem

VÝSTAVIŠTĚ LYSÁ NAD LABEM



SENIOR

ŠIKOVNÉ RUCE NAŠICH SENIORŮ

výstava pro lidi,
kteří nezůstávají sedět doma



LÁZEŇSKÝ VELETRH

výstava léčebných lázní,
wellness pobytů a relaxace



RŮŽOVÁ ZAHRADA

mezinárodní výstava růží
a letních květin

15. - 18. 6. 2023

Chetitů. Budova, v níž v současnosti muzeum sídlí, má velmi bohatou historii. Nejprve v ní byl barokní špitál pro přestárlé, později radnice se šatlavou a nějaký čas první světská lékárna. Na stejném náměstí se nachází i nepřehlédnutelná dominanta města, a to kostel Narození sv. Jana Křtitele z 18. století, jenž se pyšní věží vysokou pětadesát metrů. Kostel lemují netradiční ohradní zeď, která je osazena sochami světců, církevních otců, evangelistů a archandělů.

AKCE PRO SENIORY

Ale pojďme zpátky na Výstaviště. Tam se v červnu, konkrétně ve dnech 15. až 18. června, uskuteční hned několik zajímavých výstav. Například výstava Senior, která bude zaměřena na nabídku pomůcek a služeb pro různé druhy handicapů, prezentovat se budou zařízení sociální péče všech typů

a rovněž se představí vystavovatelé se zbožím nezbytným pro každodenní život.

Letos se uskuteční již dvaadvacátý ročník soutěže Šikovné ruce našich seniorů, která se zaměřuje na ruční práce, literární práce a fotografie. K vidění bude více než tři a půl tisíce výstavních exponátů, které zaplní celou výstavní halu. Zatímco letos si můžete vystavené práce seniorů jen prohlédnout, v příštím roce už tomu možná bude i jinak. Rada seniorů ČR totiž pracuje na tom, aby se do této výstavy mohli zapojit i členové RS ČR.

Současně bude ve stejném termínu probíhat Lázeňský veletrh, na němž se budou prezentovat lázeňská města a wellness podniky. Chybět nebudou ani zajímavé doprovodné programy, hlavní hvězdou v pátek 16. června bude zpěvačka Monika Absolonová.

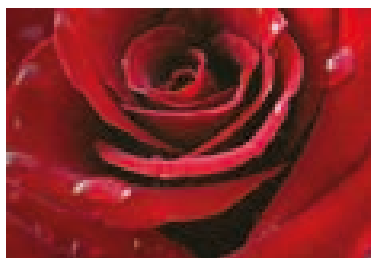
Milovníci voňavých květín, a zejména pak růží, si přijdou na své na 12. celostátní výstavě růží, voňavých květín a zahradnických trhů s názvem Růžová zahrada.

EXTRA INFO

Jak se na výstaviště dostanete

► Možností máte hned několik. Výstaviště se nachází v docházkové vzdálenosti od autobusového a vlakového nádraží. Osobním vozem je možné za poplatek zaparkovat přímo v areálu nebo u nádraží ČD na odstavných plochách. A dorazit lze i na kole. Pořadatelé pro cyklisty dokonce připravili novou cyklověž pro úschovu kol návštěvníků. Otevírací doba výstav je 9–17 hod., pokud není uvedeno jinak.

VÝSTAVIŠTĚ LYSÁ NAD LABEM



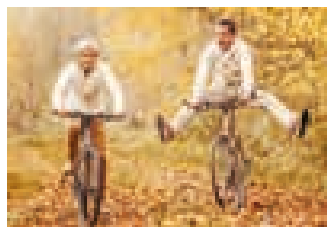
RŮŽOVÁ ZAHRADA

mezinárodní výstava růží
a letních květín



LÁZEŇSKÝ VELETRH

výstava léčebných lázní,
wellness pobytů a relaxace



SENIOR

výstava pro lidi,
kteří nezůstávají sedět doma

15. - 18. 6. 2023

WWW.VLL.CZ | OTEVŘENO DENNĚ 9 – 17 HOD.

CO DĚLÁ NAŠE ŽIVOTY ŠŤASTNÉ, ZDRAVÉ A DLOUHÉ?

Často si myslívám, že za tu dobu, kdy jsme se na této straně Doby seniorů začali společně zamýšlet nad drobnými či většími nedorozuměními, které mezi námi, lidmi chybujícími, na pouti životem občas vyvstanou, jsme moji oblíbenou myšlenku „jsou to v podstatě vztahy mezi lidmi, které dávají životu smysl“ vynesli do nebe. A představte si, že právě tuto myšlenku potvrdily nově závěry dlouhodobé, nyní skoro stoleté vědecké americké studie.



Jedná se o nejdelší studii lidských životů, je funkční již 90 let a obsáhla zatím čtyři generace. Její otázka je prostá: Co dělá naše životy šťastné, zdravé a dlouhé? Nejsou to ani peníze nebo kariéra, ani další sociální hodnoty či úspěchy, tvrdí autoři. Říkají to se sebevědomím, pro které již mají důkazy.

Tým, posledních osmnáct let ho vede psychiatr Robert Waldinger, však nezastírá, že nejprve zjištěním, která v osmdesátých letech dvacátého století začala vydávat data tohoto výzkumu, nevěřil. Podmínky pro zkoumání šťastného, dlouhého a zdravého života totiž zahrnovaly velmi mnoho různých faktorů, od lékařských až po materiální, jeden se však mezi nimi výsledně projevil jako nejvýznamnější: dobré mezilidské vztahy.

Vědce to vedlo k pochybám. „O spojení duše a těla se samozřejmě ví a dost pokrytecky o něm často všichni mluvíme,“ říká Waldinger. „Jenže jak nás vřelé mezilidské vztahy mohou uchránit od chorob srdeční tepny, například? Nebo od artritidy? Jak se může vztah dostat do našeho těla a mít vliv na naši fyziologii?“ otvírá pro zvědavou veřejnost nedůvěru svého týmu v první, nečekaně markantní výsledek.

Centrální význam mezilidských vztahů pro naše štěstí a zdraví však začaly potvrzovat další a další dílčí studie. „Takže jsme si řekli: Dobře, můžeme se na naše doložitelná zjištění začít spoléhat,“ shrnul Waldinger, jehož řeč pro TED Talk zhlédlo přes 44 milionů lidí. A dodává, že ani kvalitní vztahy nejsou jen tak, „zadarmo“. Vyvážené a zdravé mezilidské vztahy totiž vyžadují naši účast – pozornost, úsilí, údržbu a trvalou péči. Waldinger tomu říká „sociální fitness“.

Když první generace zpovídaných dosáhla osmdesáti let věku a vědci o nich měli všechna data ilustrující jejich fyzické i duševní zdraví, odhodlali se k inventuře. „Začali jsme mít pocit, že když se ohlédneme na životy účastníků v jejich středním věku, mohli bychom z nich vyčíst, jaké faktory nejsilněji předpovídaly, kdo bude zdravý a šťastný v osmdesáti letech,“ vysvětloval Waldinger v rozhovoru pro Harvardskou univerzitu.

Nezastírá, že autorský tým měl své tipy. Nejspíš medicínské údaje, jako je hladina cholesterolu či cukru nebo krevní tlak, domnívali se. Jenže se pletli, jak data vyjevila. Délka a kvalita života se dala nejpřesněji předpovědět ze spokojenosti s mezilidskými vztahy, především partnerskými. Je

to prostě pro věc rozhodující závěr, který psychiatr Waldinger shrnuje: „Lidé, kteří jsou lépe napojeni na svou rodinu, přátele, komunitu, jsou šťastnější a fyzicky zdravější než ti, kteří žijí izolovaně nebo jsou napojeni méně.“

A dovozuje, že člověk, který je sociálně izolovaný, se ze stresového modelu „uteč, nebo boj“ nevymátní. Tím pádem mu organismem kolují vyšší porce stresových hormonů, jako je kortizol, který s sebou nese vyšší zánětlivé hladiny. A přesně to je způsob, jak se dostatek nebo absence sociálních vztahů promítá do našeho tělesného zdraví. „Proto soudíme, že je samota pro zdraví nebezpečná stejně jako vykouření krabičky cigaret denně nebo obezita. Má stejný tělesný otisk jako tyto dva problémy,“ soudí vědec.

Šíře našich sociálních vztahů, jejich počet, nemá univerzální měřítko. „Neexistuje daný počet mezilidských spojení, který potřebujete naplnit. Možná máte vše, co potřebujete, v rodině. Možná nepotřebujete širší okruh.“ Výzkum však vypověděl, že každý z nás potřebuje alespoň jednoho dobrého přítele. Jednoho člověka, na něhož se může obrátit. Studie rovněž vyjevila, že ne každý někoho takového má.

Přeji vám všem krásné léto ve zdraví, pohybu a ve šťastných vztazích.

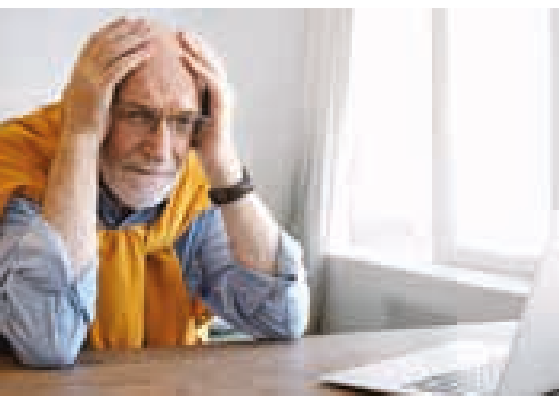
Těším se na vás – po telefonu i osobně.

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

CO, KDE A KDY?

Dobrý den, mám zmatek v tom, kde mám reklamovat, co mohu reklamovat a do kdy. Konkrétně nakoupím v e-shopu a mohu do 14 dnů zboží vrátit, ale v obyčejném obchodě to nejde! Tvrдили mi to v obchodě. Nechci se nechat klamat a ráda bych měla přehled, tak prosím o sdělení, jak to je?

Pavla O., Brno-Slatina



Dobrý den, poskytnu vám základní informace k termínům a možnostem jak postupovat ve spotřebitelských problémech. Při případném sporu je lépe kontaktovat naše bezplatné poradny a dohodnout si termín osobní schůzky či telefonicky konkrétní problém konzultovat. V případě potřeby se telefonicky s vámi spojim. Kontakt naleznete v každé DS.

Dle vašeho dotazu usuzuji, že se vám jedná o termíny pro uplatnění spotřebitelských práv. Jsou upraveny v občanském zákoníku.

Postup je rozdílný při uplatňování reklamace v kamenném obchodě a při nákupu tzv. na dálku např. přes internet, telefon či katalog apod.

V tzv. kamenném obchodě, tj. v klasickém obchodě, máme možnost si zboží (po všech stránkách) prohlédnout. Podívat se např. na barvu na denním světle. Vyzkoušet si oblečení, zda nám vybraná velikost tzv. „sedí“. Můžeme si látku osahat, zda chceme právě takový materiál zakoupit.

Nic z toho nelze při nákupu na dálku, proto zákon dal spotřebiteli právo vrátit zboží zakoupené na dálku po zjištění, že mu zboží nevyhovuje např. kvalitou, barvou či velikostí. Spotřebitel má ze zákona právo od distanční smlouvy (uzavřené na dálku) odstoupit, a to bez udání důvodu. Může

tak učinit do 14 dnů. Odstoupení je platné ze zákona. Ten říká, že pokud dopis o odstoupení bude předán poště, byť v poslední den lhůty, stává se tímto platným. To znamená, že o tom nerozhoduje obchodník (e-shop, dodavatel).

Odstoupit nelze při uzavření smlouvy v kamenném obchodě. Jsou-li splněny podmínky, pak přichází v úvahu reklamace zboží zakoupeného v tomto obchodě. Toto zboží musí být vadné. Reklamace se zpravidla uplatňuje přímo u prodejce. V prodejně musí být po celou prodejní dobu přítomna osoba reklamace vyřizující. Reklamovat lze v každé prodejně prodejce, v které prodává stejné zboží, jaké spotřebitel reklamuje. To platí, i pokud se prodejna nalézá v jiném městě.

Pokud prodejce odmítne reklamaci přijmout či neseíše reklamační protokol, je třeba se obrátit na Českou obchodní inspekci, která je dozorovým orgánem.

Reklamaci nelze nikdy vyřídit ústně. Tuto možnost zákon nedává. Prodejce ji musí přijmout a vyřídit. Při zamítnutí své rozhodnutí musí řádně a podrobně odůvodnit.

Lhůta k vyřízení reklamace je pro prodejce 30 dnů. Pokud v této lhůtě prodejce reklamaci nevyřídí, nastává podobná situace, jako by byla vada neopravitelná. V tomto případě máte právo od smlouvy odstoupit a požadovat vrácení zaplacené ceny zboží. Je tomu tak proto, že nedodržení této lhůty by bylo považováno za podstatné porušení smlouvy umožňující kupujícímu od smlouvy odstoupit a požadovat vrácení peněz.

Právo věc reklamovat zaniká, pokud si vadu způsobí kupující sám (např. mu upadne mobil a displej praskne, totéž se může stát u hodinek).

Práva jsou omezena i tehdy, když koupíte zboží s vadou, která je u zboží uvedena a je za ni sjednána nižší cena. Nemožnost reklamovat se však týká pouze vady, na niž byla sleva poskytnuta.

U zboží zakoupeného v akci jsou práva spotřebitele plně zachována!

Při reklamaci může kupující žádat:

- opravu vady,
- výměnu,
- slevu,
- v některých případech může od smlouvy odstoupit (neopravitelná vada, porušení smlouvy ze strany obchodníka).

Prodávající má povinnost reklamaci vyřídit v zákonné lhůtě třiceti dnů, jak uvádím výše.

JAK JE TO PŘI NÁKUPU NA DÁLKU?

V případě nákupu na dálku má kupující navíc právo odstoupit od smlouvy i bez udání důvodu ve lhůtě 14 dnů. O tomto právu musí prodávající kupujícího informovat, jinak se lhůta prodlužuje až o rok. Délka prodloužení se posuzuje dle rozhodných skutečností každého konkrétního případu.

Při odstoupení od smlouvy má spotřebitel právo na vrácení peněz a prodávající má právo na vrácení zakoupené, nepoškozené věci. Původní obal vyžadovat nemůže. Výjimky jsou u hygienicky uzavřeného zboží, u něhož nesmí být obal porušen. O jaké zboží se jedná, uvádí zákon.

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

ZAMĚŘENO NA SPOTŘEBITELE: ELEKTRICKÉ VOZÍKY

Elektrické vozíky jsou výrobky, které napomáhají celé řadě lidí kompenzovat vrozené nebo získané nevýhody bránící jejich běžnému a samostatnému pohybu a které tak umožňují nebo usnadňují přepravu osob se sníženou mobilitou.

Na trhu přitom můžeme najít velké množství těchto výrobků, ať už to jsou elektrické vozíky, skútry, elektrokoloběžky, tříkolky, čtyřkolky a další podobné prostředky, a jejich výrobcí neustále vyvíjejí nové modely tak, aby osobám se sníženou schopností pohybu napomáhali při plnění jejich nejrůznějších potřeb a aby prostřednictvím těchto výrobků přispěli ke zkvalitnění jejich života.

Jednou z velmi důležitých otázek, kterou si proto velmi často kladou i senioři, anebo kterou si kladou i jejich příbuzní a blízcí, kteří jim chtějí elektrický vozík zakoupit, je tak pochopitelně také otázka: Jak nějaký elektrický vozík vůbec správně vybrat a jaké aspekty bychom rozhodně neměli zapomenout při jeho výběru zvažít?

Tyto výrobky jsou totiž vyráběny jednak pro různá prostředí, rozdílné činnosti a k různým účelům po-

užití, a také prostředí, ve kterém se pohybujeme, má nejrůznější podoby, čímž se mění nároky a požadavky i na samostatný pohyb, a proto vznikla bezprostředně i naše publikace „Elektrické vozíky – práva a povinnosti spotřebitele“, která má spotřebitelům napomoci při výběru správného elektrického vozíku a která jim osvětluje i povinnosti a určitá omezení, která jsou s jejich používáním v konkrétních situacích spojena.

Tuto publikaci jsme vydali s finanční podporou Rady kvality ČR a ve spolupráci s Národní radou osob se zdravotním postižením ČR jako svazek č. 43 v rámci naší edice Průvodce spotřebitele a dostupná je i elektronicky na našich stránkách <https://www.konzument.cz/publikace/pruvodce-spotrebitel.php>.

Vlastní publikace přitom navazuje na Průvodce regulačními pravidly pro oblast elektrických vozíků, který

vznikl ve spolupráci NRZP s odpovědnými ministerstvy, institucemi a dozorovými orgány a který popisuje platný legislativní rámec pro tuto kategorii výrobků. Ten přinesl důležité informace pro výrobce, dovozce, distributory i běžné prodejce elektrických vozíků o uvádění těchto výrobků na trh a také spotřebitelům usnadnil výběr konkrétních výrobků pro uspokojení jejich osobních a specifických potřeb a naše publikace jej pak v tomto ohledu také doplňuje.

Používání elektrických vozíků totiž nepřináší jen benefity týkající se zlepšení mobility, ale je v řadě ohledů spojeno i s povinnostmi, s nimiž se všichni jejich uživatelé v běžném životě potkávají jako například při jízdě po chodníku nebo při přepravě ve veřejné dopravě. Tyto povinnosti proto představují i určitá omezení či limity pro používání těchto výrobků a na tyto skutečnosti spotřebitele právě naše publikace upozorňuje.

Obsah publikace je rozdělen do pěti ucelených kapitol a vedle představení tří základních typů elektrických vozíků, kterými jsou elektrické vozíky deklarované jako zdravotnický prostředek, elektrické vozíky deklarované jako strojní zařízení a elektrické vozíky deklarované jako vozidlo, v ní klademe důraz na to, jaké otázky si spotřebitelé musí položit, než si elektrický vozík zakoupí, a také, jaké informace by si o těchto výrobcích měli opatřit, než začnou elektrický vozík používat.

Aby s elektrickými vozíky mohli být všichni jejich uživatelé spokojeni, neměli by se, jak v naší publikaci upozorňujeme, zaměřit jen na jejich výhody, ale měli by si uvědomit, že výše uvedené typy i technické parametry elektrických vozíků jim mohou přinést v praxi nejen benefity, ale



i různá a často i zásadní omezení či komplikace.

Přejeme proto všem spotřebitelům, ať už se jedná o seniory, nebo osoby se zdravotním postižením, kteří elektrický vozík potřebují, užívají nebo o jeho koupi teprve uvažují, aby si ze široké nabídky na trhu vybrali ten správný, doporučujeme jim opatřit si o konkrétním výrobku vždy dostatek informací a jednat s rozmyslem a pevně věříme, že jim v tom právě naše publikace „Elektrické vozíky – práva a povinnosti spotřebitele“ pomůže.

Mgr. Viktor Vodička



SDRUŽENÍ ČESKÝCH
SPOTŘEBITELŮ, Z. Ú.
CZECH CONSUMER
ASSOCIATION
www.konzument.cz



STÁHNĚTE SI KLÍŠŤAPKU

Nová mobilní aplikace s názvem Klíšťapka dokáže odhalit, kde na vás v přírodě číhají infikovaná klíšťata. Získáte tak o nich mnohem lepší přehled.

Tato aplikace nabízí přesnější předpověď aktivity klíšťat, která se odvíjí nejen od teplot vzduchu, ale díky rozsáhlým sběrům klíšťat po celé České republice i od typu lesa, krajinných parametrů a nadmořské výšky. Klíšťapka přináší i novou informaci o infikovanosti klíšťat borreliemi. Infekci u nás přenáší zhruba každé desáté klíšťe v lesích mimo města a zástavbu.

Aplikaci vyvinuli vědci z Fakulty lesnické a dřevařské a Provozně ekonomické České zemědělské univerzity ve spolupráci s Lesy ČR, Státním zdravotním ústavem, Přírodovědeckou fakultou Univerzity Palackého v Olomouci, Českou lesnickou společností a Výzkumným ústavem lesního hospodářství a myslivosti. Data v aplikaci vycházejí z testování odchycených klíšťat z různých typů lesa ze všech krajů u nás, a to metodou PCR, která je velmi citlivá. Vzorky testovala

Národní referenční laboratoř pro lymeskou borreliózu SZÚ. „V průměru byla klíšťata z lesů po celé České republice pozitivní na borrelii v 10,4 %. Pozitivita klíšťat se mezi různými lokalitami velmi lišila. Klíšťata ze sedmi lokalit z různých krajů nebyla vůbec infikována. Naopak jsme zjistili nejvyšší pozitivitu, zhruba 30-40 %, hned ve čtyřech lokalitách. Jde o místa v Jihočeském, Olomouckém, Moravskoslezském a Středočeském kraji,“ uvedla vedoucí Národní referenční laboratoře pro lymeskou borreliózu SZÚ, RNDr. Kateřina Kybicová, Ph.D. Tyto rozdíly v přítomnosti infikovaných parazitů v jednotlivých krajích jsou způsobeny ohniskovým výskytem nákazy lymeskou borreliózou. Jejím rezervoárem jsou především hlodavci a ptáci. V přírodě můžeme narazit na ohnisko, kde bude promořeno až 50 % klíšťat jako přenašečů one-

mocnění, a o kilometr dále nalezneme klíšťata neinfikovaná. „Nejvyšší promořenost klíšťat borreliemi jsme detekovali u klíšťat z Jihočeského kraje, a to 23 %, což odpovídá i vyššímu počtu hlášených případů onemocnění lymeskou borreliózou v tomto kraji,“ doplňuje doktorka Kybicová.

Na rozdíl od klíšťové encefalitidy na lymeskou borreliózu není dostupné očkování, a tak je třeba se před klíšťaty aktivně chránit. Při pobytu v přírodě, a to platí i při procházce v městském parku, se doporučuje vhodný oděv, na kterém budou klíšťata dobře viditelná, a hlavně použití repelentu s účinnou látkou DEET nebo IR3535. Při delším pobytu v přírodě je nutné nástřík repelentem, především na nohou, opakovat.

Klíšťapka je ke stažení na www.szu.cz, na hlavní stránce webu v dolní polovině naleznete banner.

VRÁSKY KOLEM ÚST? ZACVIČTE SI!

Vrásy kolem rtů jsou zcela přirozené. Objevují se s přibývajícím věkem. Dají se alespoň trochu zamaskovat, a dokonce proti nim existuje recept – obličejová jóga.



Objevují se zejména nad horním rtem. Zpočátku jsou nenápadné, vypadají jako drobnější rýhy nad horním rtem, později jsou již viditelné hlubší vrásky. Tvoří se, stejně jako vrásky na dalších částech obličeje, především z toho důvodu, že postupem času kůže ochabuje, ztrácí svoji přirozenou pružnost, je více ochablá a málo hydratovaná. A vrásky se právě na ochablé a dehydratované pleti tvoří mnohem jednodušeji.

A navíc v tomto případě důležitou roli hraje i mimika obličeje, proto se také vráskám kolem rtů říká mimické. Dřívější sklon k tvorbě vrásek kolem úst mají například kuřačky, které několikrát za den špulí rty s cigaretou, a navíc i jejich pokožka bývá často mnohem sušší. Vliv má také sluneční záření, které všeobecně přispívá k tvorbě vrásek na obličeji. A vznik vrásek kolem úst podporuje dokonce i časté pití brčkem a celkově dlouhodobá výrazná mimika při pohybech rtů.

Péče o kůži kolem rtů je vlastně stejná jako na ostatních částech obličeje – je třeba ji pravidelně čistit a ošetřovat ideálně hydratačním krémem, který zároveň účinkuje i proti vráskám a zpevňuje pleť.

K účinným přísadám patří například kyselina hyaluronová nebo koenzym Q10 plus. K dostání jsou ale i speciální zpevňující krémy, které pečují o hluboké vrásky kolem očí a rtů, ještě účinněji pak účinkují zpevňující a liftingová séra, která se aplikují právě na vrásky v okolí rtů a vyplňují je.

Pokud máte kolem rtů již viditelnější vrásky, opatrně při líčení rtů a jejich okolí. Například make-up nebo pudr se ve vráskách totiž často usazuje a upozorňuje tak na ně. Mnohem účinnější je přes krém nanést ještě vyhlazující bázi, která sjednotí tón pleti, pokožku zjemní a vyhladí a vrásky jsou pak mnohem méně vidět. Make-up nebo pudr pak aplikujte jen v tenké vrstvě. Jako konturovací tužku používejte nejlépe tu s obsahem kyseliny hyaluronové, která nejenže hydratuje rty, ale také zabraňuje nevzhlednému rozpíjení rtěnky ve vráskách. Rtěnku nanášejte v tenké vrstvě.

Jana Pištěková

EXTRA INFO

CVIČENÍM PROTI VRÁSKÁM

► Proti vzniku vrásek nebo alespoň k jejich oddálení pomůže obličejová jóga, u nás známá i pod názvem obličejová gymnastika. Je to soubor cviků, které pomáhají posilovat svaly ve tváři, výrazně zlepšují pružnost kůže a zmírňují tím i mimické vrásky. Při cvičení je nejvhodnější sedět rovně před zrcadlem, ale zároveň tak, aby vám sezení bylo pohodlné. Cviků obličejové gymnastiky je celá řada, například můžete před zrcadlem po dobu deseti sekund cíleně špulit a zase povolovat rty, nebo nafukujete co nejvíce tváře, chvíli vydržíte a pak vzduch vyfoukněte. Opakujte pětkrát za sebou. Prospěť může také oblíbený štipací cvik – uchopte kůži kolem rtů mezi palec, ukazováček a prostředníček a jemně ji štipujte tak, aby se prokrvila. Cvik provádějte nad horním i dolním rtem po celé délce rtů, nejvhodnější je začít od středu rtů a směřovat ke koutkům.

► Všechny cviky provádějte pravidelně, například každý večer před spaním, a to alespoň pět minut.

ETON MESS – JAHODY S PUSINKAMI A ZMRZLINOU

Červen na talíři, to jsou jahody, jahody, a ještě jednou jahody, od knedlíků po koláč. Zatímco čerstvé na smetaně vyšlehané v hutný krém patří od roku 1877 k wimbledonské tradici, je tu ještě další dezert z britské klasiky. Eton mess se zrodil na kriketu a spojuje šťavnaté jahody se sladkým krupnutím.

INGREDIENCE:

(4 porce)

Dva vaječné bílky
150 g moučkového cukru
200 ml smetany na šlehání
400 g jahod
4 kopečky zmrzliny
2 lžíce bílého vína
100 g cukru krupice
Lístky čerstvé meduňky

POSTUP:

Z vaječných bílků a moučkového cukru vyšlehejte v parní lázni tuhý sníh (po vytažení metliček musí tvořit špičky). Na pečicí papír stříkejte větší pusinky, které pomalu sušte v troubě na 100°. Část jahod překrájejte a vložte do kastrolu s krupicovým cukrem a bílým vínem. Směs krátce povařte a poté rozmixujte na hladkou omáčku. Pak vyšlehejte smetanu, aby měla správnou konzistenci, musí být dobře vychlazená, a šlehat začněte na nižší obrátky, pak teprve přidejte výkon. Dále si připravte jahody, které překrájejte na čtvrtky. Pusinky umístěte na talíř a zdobte smetanou, jahodami, jahodovou omáčkou a vše doplňte zmrzlinou a nakonec dozdobte lístky čerstvé meduňky.

Radana Vítková

Foto Pavel Vítek

EXTRA INFO

ETON MESS, KDE SE VZAL

► Historie tohoto dezertu se pojí s kriketem a britským městem Eton, kde sídlí prestižní chlapecká škola Eton College. A zdejší studenti každoročně hrávali zápas v kriketu proti studentům z Harrow School z Winchesteru. Jako „doping“ jim v kuchyni školy začali pravidelně servírovat sladký zákusek v podobě jahod, pusinek a šlehačky.

► A proč „mess“? Protože když pusinky rozdrobíte a smícháte s ovocem, šlehačkou, případně zmrzlinou, je z toho pěkný binec. Tedy alespoň na oko. Zato v břiše máte jako v pokojíčku.

SUDOKU

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

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

VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ

Správné řešení tajenky z květnového vydání DS:

...ZA OPTÁNÍ PANE DOKTORE VAŘÍ OBĚD

Na výhry se mohou těšit: Eva Kofnovcová z Mirošovic, Alena Faitová z Prahy 10, Jaroslav Čelechovský ze Zlína, Ivana Hodonská z Jiříkova a Milan Janoščík z Prahy 4.

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 rozverné, 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 13) – Marcela Machů

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. června 2023.

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



VYZNÁNÍ MÉ RODNÉ VESNICE

Na jihu Moravy mezi poli,
malebná vesnička tady stojí.
Najdeš ji, žádná obava,
vždyť v dáli je vidět Pálava.

Každý ví, ten, co tu žije,
že prošla tudy historie.
Rok 1805 slavný byl,
Napoleon tu zvítězil.

Bitvu u Slavkova v celém světě znají,
bitvou „tří císařů“ ji nazývají.
Však ví se jenom pramálo,
že v Telnici to začalo.

Zlatý potok tu tiše plyne
a kolem něj se cesta vine.
U potoka vodník sedí,
na hladinu pyšně hledí.

Kostelíček tady stojí,
svítí bíle do okolí.
Věřící v něj rádi zajdou,
ve své duši klid tu najdou.

Taky krásný hřbitov tu je,
rovy tu jsou plné květů.
Lidé si tu předků váží,
ať jsou mladí nebo staří.
Telnice vždy sportem žila,
v házené se proslavila.
Každý tady sportuje,
ať Orel, či Sokol je.

V červnu bývají tu hody,
to se velká mája zdobí.
Po vesnici průvod je,
kdo má nohy tancuje.

Stárci písně notují,
moravskou besedu tancují.
Na sobě kroje vyšíváné
a pentlemi lemované.

Taky pochlubit se chci trochu,
že Telnice byla „Vesnicí roku“.
Není nikdo, co pyšný není
za takovéto ocenění.

Tak to je naše vesnice,
tu rádi máme nejvíce.
Jsou možná vísky krásnější,
však ta naše je nám nejmilejší.

Hana Marková

	JÍZDOU SE VZDÁLIT	ITALSKÁ ŘEKA	TVRDÁ ŠTĚTINA	KULEČ- NÍKOVÝ ÚDER	ŘÍM. 49	NEHLUČNÁ PRO- STŘEDÍ	ODLOU- ČENÍ	60	CHEM. ZN. HLINÍKU	PULZ	M	NA KAŽDÉM MÍSTĚ	RADOSTNĚ PŘIJÍMATI	MELA
OBNOSITI ODĚV											ZKR. VĚDEC. VÝZKUMNÉ ZÁKLADNY LIPNICE bot.			
3														
VŽDY angl.					FUNGO- VÁNÍ				OKOVY DVĚ PSOVI- TĚ ŠELMY					
BOJOVÉ VOZIDLO					ČESKÝ MALÍŘ					ISLÁMSKÉ TRADICE OZDRA- VOVAT				
						2X SNÍŽENÝ TÓN A					MAĎARSKÉ MĚSTO ZATÁPĚT			
						STRÍKAT						RUSKÉ JEZERO MRTVÝ JAZYK		
						ETYL- ALKOHOL							MUŽSKÉ ZPĚV. HLASY	STARO- VĚKÝ ARMÉN
						M	JEDNOTKA AKTIVITY	RUČNÍ NÁRADÍ ČESKÝ HEREC						
						BUDOVA- TEL								
Člověče, ty děláš všechny domácí práce sám? A co dělá manželka?						MALÁ TOKÁTA								
						SÚDÁNSKÉ MĚSTO PODZEMNÍ VÝHONK					EVROPAN OČAS TETRÍVKA			
M	OVARENÉ MASO	LIMITY	L	SIBIRSKÝ KOZOROH	TĚLOCVIČ- NÝ POSTOJ ÚTOK					KULKAS HNUTÍ MYSLI				
SMETAT							KOLNA nár. MŮŘSKÁ VYDRA					ZN. YARDU ZKR. OBCHOD. AKADEMIE		
VELKÁ ŘEKA								TAHLE OTROCTVÍ					2	KURÝR
ZN. AMPÉR- ZÁVITU			KLOBOUK z maďar. TURECKÝ LITERÁT						VÝLETNÍK TRÍSLO- VINA					
HRDINA				POUŤOVÁ ATRAKCE 1								HOVOROVÝ SOUHLAS PÍSM. REC. ABECEDY		
M	PŘED- LOŽKA	M BARVA NA VEJCE			AFRICKÝ TRNITÝ POROST ŘEKA V JAR						DÉMON MUŽI angl.			
VZTAH						LATINSKÝ ZÁPŮR TIHLE				SEČNÉ ZBRANĚ ZN. MILI- AMPÉRU				
POVAŘIT							DVOJKOV							
DOČEPO- VATÍ							TROPICKÝ PLOD							NEVA, POA ETE, AKOT IK, KEMAL RIT

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.

VZPOMÍNKA

Když jsem paní Rýglovou viděla před lety poprvé, byla jsem z ní vyvedena z míry. Doprovázela jsem tehdy předsedu Rady seniorů na předvolební kulatý stůl, abych udělala reportáž do časopisu a na webové stránky Rady seniorů. Stáli jsme ještě s profesorem Solichem před určeným místem, když se odněkud přirýtila na kole ověšená taškami vítální dáma, předsedkyně Krajské rady seniorů Královéhradeckého kraje.

Seskočila, za chůze dávala pokyny, co a jak má připraveno a jakou účast očekává. V sále pak z tašek, které vezla na kole, vybalovala kávu, čaj, cukr, vody...

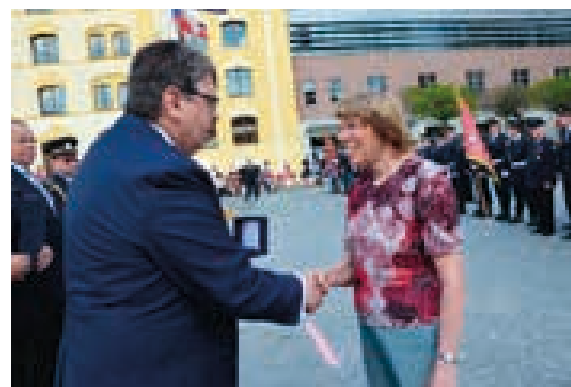
V čele Krajské rady stála Růženka Rýglová dlouhé roky. Pro seniory organizovala sportovní, kulturní i vzdělávací aktivity, pořádala zájezdy a řadu výletů. A nechyběly ani akce s mezigeneračním prvkem – třeba pohádkové putování pro celou rodinu. Za svou činnost byla oceněna dvěma medailami.

První, a to pamětní medaili hejtmana Královéhradeckého kraje, dostala

za práci pro seniory dne 8. května 2016. Další ocenění převzala z rukou primátora. 24. října 2019 jí Rada města Hradec Králové udělila medaili města Hradec Králové. Rada města ocenila její pedagogickou činnost, celoživotní působení v oblasti sportu a aktivní činnost při organizaci akcí pro seniory.

Poslední roky ji ale provázely zdravotní obtíže, proto rezignovala na svou funkci předsedkyně Krajské rady. V květnu pak odešla ve věku 83 let z tohoto světa. V myslích všech, kteří se s ní setkali a pro které nezištně pracovala, zůstane navždy. Spo-

jena zůstane i s Radou seniorů ČR. Rada seniorů se připojuje k zástupcům seniorů, kteří vyjadřují rodinně upřímnou soustrast.



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

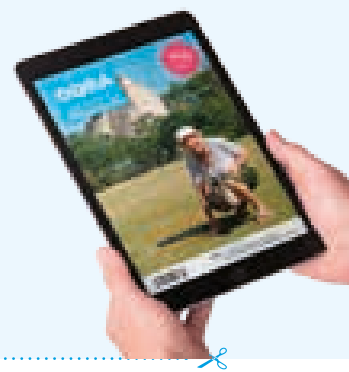
12 VYDÁNÍ
10 Kč / VYDÁNÍ
CENA CELKEM 120 Kč

► 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

jméno:

příjmení:

ulice:

číslo popisné:

město:

PSČ:

telefon:

e-mail:

DOBU SENIORŮ objednáвам od čísla (včetně)

ZPŮSOB PLATBY

☐ složenkou

☐ SIPO: spojovací 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, připešle 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 objednáváte 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.

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
29. ČERVNA

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: 545 222 212, 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–čtvrtek: 9–17 hod.
Pátek: 9–13 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, 725 000 850,
601 329 806 a 702 097 684

E-mail: poradna.hradec.kr@rscr.cz
nebo poradna.hk@rscr.cz

Vedoucím pracoviště je Mgr. Petr Tojnar
– 725 000 850

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 spolufinanco-

vána 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

OLOMOUC:

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 Lattenbergová – 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

Čtvrtek: 9–14 hod.

► **Sociální pracovník:**

725 096 880

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 sou-
těžní otázky, křížovky či sudoku své údaje zašlete, vyjadřujete tím souhlas s jejich poskytnutím a s tím, že s nimi bude naloženo podle výše popsaného
postupu.

Šéfredaktor: Jana Pištěková. Adresa redakce a inzerce: Nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3-Žižkov, e-mail: dobaseniou@rscr.cz. Kontakt výlučně pro inzer-
ci: 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:

