

DOBA seniorů

č. 9 / XI. ROČNÍK ZÁŘÍ 2015 18 Kč

Cena v předplatném 16 Kč

06 | R. Maxová
bojuje
za to, čemu
opravdu věří

09 | Ministryně
školsví
debatovala
s RS ČR

14 | Reportáž
z Brna,
ze sportovních
her důchodců

Gabriela Vránová | 16 „Rozdávajte radost!“



03 | **Téma: Zapojte se do debaty
o budoucnosti penzí!**

Editorial

Vážení čtenáři,

vítám vás u čtení dalšího čísla Doby seniorů a děkuji za vaši přízeň, dopisy i podněty, kterých stále přibývá. Postupně se jim budeme věnovat. V tomto čísle jsme však sáhli k jedné změně – hned v úvodu začínáme tématem ožehavým, tématem, které má spojitost s penzemi. A to navzdory tomu, že jsme se problematice důchodů věnovali poměrně obsáhle v minulém čísle. Důvod je jediný, ale velmi závažný – **Odborná komise pro důchodovou reformu vydala tzv. Zelenou knihu a dala ji k diskusi široké veřejnosti, jak odborné, tak laické.**

Není to dokument, nad kterým by se dalo mávnout rukou a jen tak jej přejít. **Hraje se totiž o hodně.** O nové valorizační schéma, ale i o novou koncepci důchodů pro roky příští, ba možná celá desetiletí. Co se nakonec skutečně stane a jaká verze bude přijata, si dnes netroufne nikdo říci. Faktem ale je, že my všichni bez rozdílu máme jedinečnou příležitost vyjádřit svůj názor, máme příležitost být součástí změn.

Rada seniorů vyzývá všechny současné i budoucí seniory, všechny, jimž není důchodová reforma a vývoj penzí lhostejný, aby se zapojili. Podrobnější vysvětlení najdete v textu na stranách 3 a 4, kupon na odpovědi pak na straně 5. Plné znění Zelené knihy je vyvěšeno na webových stránkách RS ČR (www.rscr.cz), ale i na webových stránkách Odborné komise pro důchodovou reformu.

Rada seniorů usilovala také o to, aby senioři starší 65 let měli zdarma očkování proti pneumokokovým infekcím. Tato iniciativa nakonec slavila úspěch a nemalý podíl na tom má i **poslankyně hnutí ANO 2011 Radka Maxová.** I proto ji Doba seniorů požádala o rozhovor na aktuální téma.

V rozhovoru měsíce vyzpovídala Eva Procházková stále krásnou a žádanou vynikající herečku **Gabrielu Vránovou.** Dalším dílem pokračuje seriál o životním prostředí, který připravil renomovaný vědec **Ing. RNDr. Václav Němec, CSc.** – najdete jej na straně 10. Čím žily seniorské organizace Rady seniorů, se dozvíte na straně 19. A chybět nemohou ani oblíbené soutěže či vtipy.

Přeji vám příjemnou zábavu u čtení aktuálního čísla Doby seniorů.

Lenka Desatová

Obsah

Na aktuální téma

- Zelená kniha 3

Rozhovor na aktuální téma

- Radka Maxová 6

Zpravodajství z vedení RS ČR

9

Seriál

- Co se děje v přírodě – 3. díl 10

Tipy na výlety a zajímavé akce

12

Reportáž

- Sportující důchodci v moravské metropoli 14

Rozhovor měsíce

- Gabriela Vránová 16

Ze života krajů

19

Na tom našem dvorku

20

Zvyky a pověry

21

Kalendárium

21

Bez čekárny

- Právní poradna 22
- Bytové poradenství 23
- Veterinární poradna 24
- Klub zdravé výživy 25
- Kosmetika 26

Soutěže

- Recenze 27
- Sudoku 28
- Vtipy 28
- Velká křížovka 29

Tribuna čtenářů

30

Připravujeme

31

Adresář poraden RS ČR v krajích

31

Pomozte s námi ovlivnit budoucí důchody!

Důchodům jsme se sice věnovali v minulém čísle, nicméně nyní máte možnost přispět prostřednictvím Rady seniorů do celonárodní debaty i vy. Zapojte se do naší ankety a využijte možnosti říct svůj názor!

Nyní se hraje nejen o nové valorizační schéma, ale také o koncepci důchodů komplexně. V srpnovém čísle jsme se věnovali zejména valorizaci penzí 2016. V průběhu měsíce srpna však vydala Odborná komise pro důchodovou reformu tzv. Zelenou knihu k celonárodní diskusi. Důchodcům se na základě požadavku předsedy Rady seniorů ČR, který je členem důchodové komise, poskytuje možnost vstoupit do celonárodní diskuse a ovlivnit své budoucí postavení. Jde o velkou věc

(přímou demokracii), která tady v minulosti nikdy nebyla.

Využijte ji!

Diskutuje se nejen o případných změnách v nastavení současného valorizačního schématu, ale též o případné změny celkové koncepce starobních, invalidních a pozůstalostních důchodů. Případné změny starobních důchodů by měly zásadní vliv na seniory budoucí a případné změny valorizačního vzorce na seniory sou-

časné. Diskutované koncepční úpravy důchodového systému tak mohou ovlivnit kvalitu života milionů lidí.

Doba seniorů proto vyzývá všechny čtenáře, současné i budoucí seniory, aby využili jedinečné příležitosti, kterou nyní mají, a zapojili se do celonárodní diskuse! Stačí málo. Vyplnit 16 otázek, připravený dotazník najdete na straně 5. Pokud dáváte přednost elektronické komunikaci, můžete si formulář stáhnout na webových stránkách RS ČR (www.rscr.cz) a odpověď odeslat emailem. →

NOVÝ STANDARD BYDLENÍ PRO SENIORY



Vitality Residence představuje příjemné a komfortní bydlení pro **dlouhý a bohatý život seniorů**, splní veškerá očekávání měnící se v čase dle individuálních potřeb a přání **bez ohledu na věk a budoucí zdravotní stav**. Poskytuje nádherné výhledy, maximální soukromí a bezpečí v klidném prostředí přímo u parku Sacre Coeur a zahrady Kinských v centru Prahy, pár kroků od centra Nový Smíchov. Vitality Residence je architektonicky zasazena mezi moderní Rezidenci Sacre Coeur² a parkem Sacre Coeur v jižním svahu, v oblíbené rezidenční čtvrti Na Hřebenkách. Účelně navrhované byty s dispozičním uspořádáním **1+kk, 2+kk a 3+kk s balkonem, terasou či předzahrádkou se záhonkovou** úpravou jsou umístěny tak, aby byly dostatečně osluněné, poskytovaly krásný výhled a zároveň zachovaly a plně respektovaly soukromí každého rezidenta. Vitality Residence nabízí široké spektrum služeb jako jsou **recepce, volnočasové aktivity, služby domácnosti a domácí zdravotní péče**. Nad rámec základní nabídky určené všem rezidentům je možné využít i na „míru šité“ balíčky, které jsou zaměřené na zdraví, vitalitu, péči o domov či zcela individuálně je možné sestavit svůj vlastní rozsah osobní péče a poskytovaných služeb. Při volbě nového domova v Rezidenci Vitality budete připraveni na jakoukoli situaci a už se nikdy nemusíte stěhovat.

SATPO

společnost SATPO

Smíchov Gate, přízemí
Plzeňská 3217/16
150 00 Praha 5

+420 296 336 900
+420 702 205 205

prodej@satpo.cz
www.satpo.cz



Na webových stránkách najdete rovněž kompletní znění Zelené knihy, pokud budete mít zájem se s jejím ob-

Předseda Odborné komise pro důchodovou reformu Martin POTŮČEK.
Profesor veřejné a sociální politiky na Institutu sociologických studií a vedoucí Centra pro sociální a ekonomické strategie na Fakultě sociálních věd Univerzity Karlovy v Praze.



sahem seznámit. Obě přílohy najdete v článku Zelená kniha o důchodech či v úvodním slovu předsedy RS ČR.

Rada seniorů prosazuje změnu valorizačního mechanismu po celou dobu existence komise. Nyní je možnost do diskuse vstoupit a uplatnit svoje návrhy a požadavky. Na půdě seniorských organizací proběhla diskuse již loni, v podstatě byly diskutovány pouze dva návrhy, a to plošná a kombinovaná valorizace (plošná + procentní). Nakonec bylo hlasováním jednoznačně rozhodnuto a podpoře valorizace kombinované (základní výměru důchodů navyšovat plošně o inflaci a současně procentní výměru navyšovat procentuálně o nárůst 1/3 reálných mezd). Tento návrh byl postoupen důchodové komisi, která s ním pracuje. Stále jsme přesvědčeni, že náš požadavek je nejen spravedlivý, ale v rámci ekonomických možností České republiky také realizovatelný. Variant mechanismu valorizace důchodů je ale daleko více. Dostáváme návrhy důchody valorizovat o index růstu platů státních zaměst-

ZELENÁ KNIHA O STÁTNÍCH DŮCHODECH A JEJICH ZVYŠOVÁNÍ

Odborná komise zahájila proces veřejné diskuse k valorizaci důchodů. Za tímto účelem byla vytvořena Zelená kniha, v níž je představen koncept valorizace a s ním související otázky, které si bude muset Odborná komise při vytváření svých návrhů položit.

nanců, nebo o index růstu platů politiků, respektive také soudců. Některé návrhy také požadují mechanismus valorizace penzí řešit ústavním zákonem, aby nebyly možné změny při změnách politické reprezentace. Ve všech těchto případech se ale nesmí zapomínat na základní funkce valorizace – udržet reálnou kupní sílu penzí při jakékoliv inflaci a v případě starobních důchodů také náhradový poměr.

Lenka DESATOVÁ ■

Foto: autorka

EXTRA INFO

Odborná komise pro důchodovou reformu

Vznikla na základě koaliční smlouvy a programového prohlášení vlády České republiky pod záštitou ministryně práce a sociálních věcí Michaely Marksové a ministra financí Andreje Babiše. Jejím úkolem bylo zhodnotit stav a vývojové trendy českého důchodového systému z pohledu demografie, sociologie a ekonomie a připravit návrhy na takové pokračování důchodové reformy, které stabilizují důchodový systém v dlouhodobé perspektivě, budou přijatelné napříč politickým spektrem a příjemou je i občané. Členy komise se stali odborníci zmíněných oborů, zástupci koaličních i opozičních stran zastoupených v Poslanecké sněmovně Parlamentu České republiky, sociální partneři a představitelé občanských a profesních sdružení a asociací.

Odborná komise má navrhnout změny důchodového systému, které povedou k přiměřeným a důstojným důchodům, posílí princip zásluhovosti a narovnájí transfery mezi rodinou a společností. Konkrétně půjde o:

- mechanismus pravidelného hodnocení nastavení důchodového věku;
- valorizační mechanismus, který zajistí úměrnou a důstojnou výši důchodu po celou dobu jeho výplaty;
- způsob ukončení systému důchodového spoření (tzv. II. pilíře);
- nastavení parametrů důchodového systému vedoucích k posílení principu zásluhovosti bez negativního dopadu na životní podmínky důchodců;
- změny parametrů doplňkových důchodových systémů s cílem motivovat k vytváření dlouhodobých úspor na stáří (tzv. III. pilíř);
- takové transfery mezi občany, rodinami a státem, zprostředkované důchodovým systémem, které zajistí vyvážené postavení všech typů domácností.

Zelená kniha o státních důchodech a jejich zvyšování

FORMULÁŘ PRO ODPOVĚDI

Své odpovědi prosím formulujte do textových polí pod otázkami.

Otázky k základní výměře důchodů:

Považujete základní výměru důchodů za potřebnou složku starobních a dalších důchodů v Česku? Ano, proč? / Ne, proč?

Pokud ano, jakou hodnotu základní výměry ve vztahu k průměrné mzdě považujete za správnou? Proč?

Pokud ano, bylo by žádoucí stanovit výši základní výměry ještě jinak než vztahem k průměrné mzdě? Proč a jak?

Otázky k procentní výměře důchodů:

Považujete za potřebné zachovat minimální hranici výměry? Pokud ne, proč?

Pokud ano, považujete za vhodné zvednout minimální hranici procentní výměry starobního důchodu? Ne, proč? Ano, proč? / Na kolik?

Je stanovení první redukční hranice na úrovni 44 % průměrné celostátní mzdy odůvodněné? Ano, proč? / Ne, proč?

Je redukce výdělků, přesahujících první redukční hranici na 26 %, pro účely výpočtu starobního důchodu odůvodněná? Ano, proč? / Ne, proč?

Charakterizujte takovou formu konstrukce procentní výměry důchodů, kterou považujete za nejlepší, a pokuste se ji zdůvodnit.

Otázky ke vztahu základní a procentní výměry důchodů:

Mají se základní výměra důchodu a procentní výměra důchodu zvyšovat nezávisle na sobě? Ano, proč? / Ne, proč?

Považujete za účelné kombinovat základní výměru důchodu a minimální výši procentní výměry důchodu a tím stanovit minimální výši důchodu? V jaké proporci a výši? Ano, proč? / Ne, proč?

Otázky ke zvyšování již vyměřených důchodů:

Jakou roli mají valorizace plnit? Proč?

Jaký způsob valorizace procentní výměry považujete za správný – podle vývoje mezd, podle vývoje spotřebitelských cen, kombinací obou, jiný způsob? Proč?

Mají být pro účely valorizací relevantní i současné příjmové poměry poživatelů důchodu, např. jejich ohrožení chudobou? Ano, proč? / Ne, proč?

Má být pro účely stanovení celkových nároků valorizace relevantní vztah mezi výši důchodů a výši příjmů ekonomicky aktivní populace (tzv. náhradový poměr) nebo jiný stabilně definovaný parametr? Ano, proč? / Ne, proč?

Mají být valorizace pevně stanoveným zákonným postupem, nebo má mít vláda možnost jejich podobu výrazněji ovlivňovat?

Jaká podoba valorizace by podle Vás byla spravedlivá/nejllepší?

Volný komentář

Pokud to považujete za potřebné, můžete po zodpovězení výše formulovaných otázek uvést také svůj volný komentář k důchodové problematice. Není podmínkou, aby se vázal na výše položené otázky.

Kontakt (nepovinné)

Pokud si přejete uvést své jméno, případně nám něco o sobě sdělit, zde máte prostor. Můžete také uvést kontakt na Vás, pokud si přejete obdržet výslednou zprávu z této Zelené knihy.

Své odpovědi zasílejte na adresu rscr@rscr.cz. (uveďte prosím jako předmět e-mailu „Zelená kniha“), nebo poštou na adresu Rada seniorů České republiky, náměstí W.Churchilla 2, 113 59 Praha 3. Termín je do 15. září.

Radka Maxová: „Za dobrou věc se rvu!“

Jednou z věcí, za něž Rada seniorů ČR bojovala, bylo i očkování proti pneumokokovým infekcím, respektive jejich plné hrazení zdravotními pojišťovnami pro osoby nad 65 let. Několikrát na toto téma jednala s ministrem zdravotnictví a jeho týmem, podrobně o problematice pneumokokových infekcí informovala i na své konferenci věnované právě problematice zdraví.

Nakonec s návrhem, aby osobám starším pětadesáti let bylo zdarma hrazeno očkování proti pneumokokovým infekcím. Protože se postup ministerstva zdravotnictví Radě seniorů nezdál dostatečný, obrátila se na zdravotní výbor poslanecké sněmovny. Tam se ho ujala poslankyně ANO2011 Radka Maxová a je i její velkou zásluhou, že byl posléze v poslanecké sněmovně přijat.

Právě proto požádala Doba seniorů o rozhovor právě paní poslankyni Maxovou. Zajímalo nás, jaký je její postoj k seniorům, jak vnímá jejich postavení a život, proč pomohla v otázce očkování a zda hodlá seniorské populaci pomáhat i nadále.

■ *Paní poslankyně, jaký je Váš vztah k seniorům?*

Termín „vztah k seniorům“ je trochu zavádějící. Neměl by existovat vztah k mladým, vztah ke střednímu věku a vztah ke starším. Když jsme



mladí, tak si samozřejmě neuvědomujeme, co s pojmem „stárí“ či „stárnoutí“ souvisí. Až když začínají stárnout rodiče vašich známých, či dokonce vaši, začínáte si uvědomovat, že to není tak jednoznačné. Jsem mladá, pak ve středním věku a pak jsem stará. Takhle to přece nefunguje. Asi bych řekla, že není moc co řešit se vztahem k „seniorům“, spíše co řešit se vztahem k člověku. Většinou k někomu něco cítíte, vážíte si ho, nebo se s ním vnitřně vyrovnáváte, nebo na něj máte vztek, prostě nejde jen o to, že je někdo o pár let starší. Jen najednou víte, že se mění situace a vy jste jinde, než jste byli, a je třeba se s tím nějak srovnat. A to jak lidsky, tak samozřejmě před zákonem.

■ *Co soudíte o kvalitě života současných seniorů v ČR?*

Kvalita lidského života je dána mnoha okolnostmi. Do jaké rodiny se narodíte, jak vás vychovali, jaké jste měli vztahy s blízkou i vzdálenou rodinou, jak jste na tom byli ekonomicky, jaká je vaše současná rodina, vaše vzdělání, vaše sny, touhy, cíle... To vše souvisí s kvalitou života jako takovou. Ve sněmovně mám tu čest setkávat se s lidmi ve starším věku, před kterými hluboce smekám. Jejich vitalita, znalosti, schopnost se adaptovat na současnost jsou neuvěřitelné. Na druhou stranu se setkávám se čtyřicátníky, padesátníky, kteří jsou plní nenávisti, zloby, vlastní neschopnosti a jedině, co se naučili, je útočit a ničit. Takže nevím, jestli je to to, co chcete slyšet, ale asi je něco pravdy na tom, že každý svého štěstí strůjcem. Samozřejmě, že lidé se ve svém životě setkají s osudovými okamžiky, které nechtěli zažít a nikdy by je nenapadlo, že právě ONI je prožijí. V takových chvílích si myslím, že je nutná záchraná sociální síť a že je také nutné, aby lidé staršího věku, kteří se obávají ztráty vlastních fyzických sil, měli k dispozici alespoň elementární pocit bezpečí právě z hlediska zákona. Ale nicméně dodávám, že vnitřně silný člověk, srovnaný sám se sebou, není ovladatelný vnějším světem a nesouvisí to s věkem.

■ *Kde vidíte možnosti zlepšení jejich života?*

Naše generace ve své většině nebyla bohužel vychovávána k myšlence na budoucnost, respektive na to, jak budeme žít, až dosáhneme určitého věku, kdy už bude čas na důchod, myslím tím především na aktivitu v důchodovém věku. Je spousta lidí, kteří se nesmírně těší na to, jak důchod bude prima, a pak nevědí, co s tím, a bohužel to vede jen k trápení jich samých a celého jejich okolí. A někdy to končí dost smutně. Takže z lidského hlediska bych dala důraz všeobecně na osvětu a nabídku na setkávání, volnočasové aktivity, orientaci na společné zájmy a koníčky. Důležité je posílit mezigenerační spolupráci, vždyť aktivní babička či dědeček jsou pravým pokladem pro své děti a vnoučata, když je třeba skloubit práci s rodinou. A stejně tak, jak děti nedovolí svým rodičům chvíli klidu, tak si myslím, že i když péče o vnoučata je pro seniory trochu více fyzicky náročná, je jí potřeba vzhledem k tomu, že je drží v aktivitě. Víím, o čem mluvím, bez rodičů, kteří jsou už delší dobu v důchodovém věku, bych návrat do práce nezvládla, za to jim velice děkuji. Z toho legislativního rámce je to samozřejmě výše důchodu a ochrana seniorů jako zvlášť zranitelné oběti. V neposlední řadě i posílení jakéhosi statutu organizací pečujících o seniory, zabývající se různými aktivitami, které tak oddalují proces stárnutí.

■ *Rada seniorů ČR delší dobu prosazovala, aby osobám starším pětadesátí let bylo zdarma hrazeno očkování proti pneumokokovým infekcím. Protože se postup ministerstva zdravotnictví Radě seniorů nezdál dostatečný, obrátila se se svým návrhem na zdravotní výbor poslanecké sněmovny, tam jste se ho ujala právě Vy, můžete vysvětlit, co Vás k tomu vedlo?*

Věděla jsem od kolegů, že pneumokokové onemocnění se lidí v důchodovém věku často týká a dá se mu snáze zabránit očkováním. A vlastně tím šetřit zdraví potencionálních pacientů a i nákladů zdravotnických zařízení. Tak mi přišlo logické, aby

EXTRA INFO

Očkování proti pneumokokovým infekcím

Doporučují jej odborníci z České vakcinologické společnosti i Národní imunizační komise (poradní orgán MZ).

Senioři nad 65 let jsou ohroženou skupinou, což dokládají mimo jiné i tato čísla. V roce 2013 bylo mezi lidmi nad 65 let zaznamenáno 180 případů tohoto onemocnění, přičemž 40 skončilo smrtí. To je více než 22%. Počet případů úmrtí v této věkové skupině byl nejvyšší v celé populaci. Právě tato čísla vedla Radu seniorů k boji za plné hrazení tohoto očkování seniorské populaci.

se podobné očkování prosadilo skrze zákonné opatření, už jen s ohledem na vzrůstající počet obyvatel starších ročníků. Víte, koukala jsem na to spíše jako člověk a ne jako zdravotník, který je možná ovlivněn systémem toku peněz ve zdravotnictví a úhrad spojených s pro pacienta bezplatným očkováním.

■ *Počítala jste s tím, že Vámi předložený návrh bude sněmovnou nakonec poměrně hladce přijat?*

V poslanecké sněmovně musíte počítat se vším (úsměv). Ale ano, doufala jsem, že by to neměl být problém napříč politickým spektrem. Uvidíme, co přinese praxe.

■ *Jak jste pro svůj návrh získávala podporu?*

Nejprve jsem toto prodiskutovala s lékaři – poslanci u nás v klubu. Bez jejich podpory bych tento návrh ani nepředkládala. A pak to šlo ruku v ruce, já nebo kolegové-lékaři jsme oslovovali další lékaře – poslance v jiných klubech a oni nás podpořili. Víte, já, když jsem přesvědčená, že jde o dobrou věc, tak se opravdu za ni rvu a nevzdávám se. Jak se říká – vyhodí mě dveřmi a já přijdu oknem. :-)

■ *Co si myslíte, že prosazení návrhu v praxi přinese?*

Z lidského hlediska zdravější část populace staršího věku. Tím myslím jejich

→ vlastní osobní pocit zdraví, možnost osobní aktivity a realizace a na druhou stranu samozřejmě nezastírám, že i šetření finančních prostředků na lůžka v nemocnicích, ale i prostředků seniorů, které budou moci využít na jiné pro ně prospěšné záležitosti. Ale myslím si, že bez osvěty na toto téma to nepůjde. A s tou by se mělo začít co nejdříve.

■ Čím se aktuálně zabýváte?

Já mám dlouhodobě v hledáčku několik zásadních věcí, které bych chtěla dokončit ve svém volebním období. A to je sociálně-právní ochrana dětí se všemi věcmi, které k tomu patří. Pak také problematika obětí trestných činů ohrožených skupin, tedy i seniorů a dále je to rodinná politika, opět ve všech ohledech, to znamená například vytvoření podmínek pro to, aby mladí lidé mohli mít rodinu a zároveň neztratit kontakt na trhu práce (větší podpora státu v zavádění částečných úvazků, práce z domova či sdílených míst), vytvářet veřejná kontaktní rodinná místa pro mladou, střední i starší generaci s adekvátní pomocí a s tím vším nekonečně související legislativní komplexní souhrnná úprava. Protože jestli je v našem státě něco opravdu v nepořádku, je to právo. Jeho vymahatelnost, nedostatek rodinných právníků, což má vliv na délku například při sociálně-právní ochraně dětí či vymáhání výživného, a i kvalita některých právníků v této sekci. Dále samozřejmě je to zákon o sociálním bydlení, ale určitě ne takový, jaký se snaží Ministerstvo práce a sociálních věcí uvést v život. A teď je aktuálním problémem také příspěvek na péči, který se hodně dotýká seniorů. Systém pro určování tohoto příspěvku není určitě dobře nastaven a je třeba tuto tematiku rozhybat. No a běh na dlouho trať je samozřejmě náš štědrý systém některých sociálních dávek, který je v určité míře zneužíván. S tím souvisí i regulace práce na černo. No, je toho opravdu hodně.

■ Co považujete za důležité prosadit nebo se o to alespoň pokusit do konce volebního období a proč?

Z hlediska gesce, kterou mám v poslanecké sněmovně na starosti, jsou to výše uvedené skutečnosti. Z hlediska

politiky je to něco, co se těžko vysvětluje. Každá společnost nesouhlasí s dobou, ve které žije, a už vůbec ne s těmi, kdo jsou v těch vládnoucích vrstvách. Naproti tomu se většina lidí neustále ohání demokracií. Takže ano, toto je demokracie. Aneb jak říkal Voltaire: „Nesouhlasím s tím, co říkáš, ale do poslední kapky krve budu bránit tvé právo to říci“. Lidé chtějí mít demokraticky zvolenou vládu. Sotva ji zvolí, už jí nadávají. A bohužel jen z pouhé neznalosti věci a podléhání mediálnímu atakům. Lidé chtějí mít ve vládě lidi schopné dosáhnout úspěchu. Když je tam mají, tak jim možná i závidí. Chtějí být hrdí na svou vlast. Chci tím vším říct, že politika není zrovna procházka růžovým sadem, ale je to způsob, jak zabránit totální panice a anarchii. A musím dodat, že mnohá veřejnost zřejmě netuší, co všechno je třeba udělat a čím vším projít, abyste prosadili i jenom malý krůček kupředu.

■ *Do poslanecké sněmovny jste se dostala za hnutí Ano 2011. Dle ohlasů, které k nám chodí do redakce, právě toto hnutí seniory výrazně rozděluje. Jedni mu fandí a vidí v něm šanci na změnu, na čistší politiku zaměřenou na prosperitu státu, což se pozitivně*

promítne do života jeho obyvatel včetně důchodců, a druzí v něm vidí pravicovou stranu, která pro důchodce a zlepšení jejich životní úrovně nehne prstem... Jak byste hnutí charakterizovala Vy, proč jste se rozhodla kandidovat právě za něj?

Protože „lid“ je neidentifikovatelný element. A ano, musím říct, že to byla osoba pana Andreje Babiše. Je to charismatický, inteligentní, vzdělaný a úspěšný muž. A i když si to leckdo z nás nerad přizná, téměř všichni bychom chtěli být jako on. Ale málokdo na to má. A pokud on věděl jak na to, jsem přesvědčená, že ví i teď.

■ *Jak byste přesvědčila pochybovačné seniory, že pro ně skutečně něco děláte a dělat chcete?*

Myslím, že už jsem odpověděla na ledacos ve svých předešlých odpovědích. A úplně bych neřekla, že chci někoho přesvědčovat. Já něčemu věřím. To, čemu věřím, to dělám. Takže dívejte se mi do očí, až budu mluvit, a poslouvejte obsah toho, co říkám já a ne to, co říkají média. A navíc, už se mi podařilo prosadit očkování proti pneumokokovým onemocněním a před spadnutím je snad i vyšší právní ochrana seniorů jako obětí trestných činů. Což byla má priorita vzhledem k tomu, že vnímám, že senioři jsou opravdu daleko snáze zranitelnější a lumpové toho zneužívají a jejich postih není určitě tak velký, jak bych si představovala.

■ *Je něco, co byste ještě chtěla seniorům vzkázat?*

To samé, co i ostatním generacím. Pokud máte pocit, že je všechno špatně, dveře do politiky jsou stále otevřené, ať celostátní, komunální či krajské. Můžete kdykoliv vejít a bránit svoje přesvědčení. Máte stejné podmínky jako ostatní.

Pokud nechcete do politiky, uživejte si každý den. Zapomeňte na svoji minulost a netrapte se tím, co bylo. Pěstujte si rodinu, přátele, koníčky, nebo si nějaký najděte. A hlavně nezapomeňte, že nejste „jen“ ti na konci řady, naopak, možná jste právě na začátku a bez vás to nejde.

Lenka DESATOVÁ ■

Foto: archiv Radky Maxové

Radka Maxová

Stav: vdaná

Občanské povolání: inženýr chemie, předposlední povolání – manažer výroby v kosmetickém průmyslu a poslední povolání – ředitel úseku jakosti v potravinářském průmyslu

Jak ráda trávím volný čas:

se svou rodinou a aktivně – jízda na kole, step aerobic či spinning
■ Politika je podle mě běh na dlouhou trať a občas i zajímavá hra, kde musíte být stále ve střehu, protože i vlastní hráč vám může dát faul či dokonce kudlu do zad!

Proč jsem vstoupila do politiky:

■ nechtěla jsem sedět doma či v hospůdce/restauraci a nadávat a nic nedělat, chtěla jsem to zkusit aktivně
■ chtěla jsem více žen v politice, protože opravdu jejich přístup a vidění věci je mnohdy jiný než ten mužský (a neříkám lepší, nebo horší, ale jiný)
■ mám 2 děti a chci, aby tady chtěli žít

O celoživotním vzdělávání, seniorském sportu i mezigenerační solidaritě

Navzdory prázdninám se představitelé Rady seniorů sešli s novou ministryní školství, mládeže a tělovýchovy Mgr. Kateřinou Valachovou, Ph.D., která se svého úřadu ujala v polovině června.

Vedení Rady seniorů ČR se snaží udržovat úzké kontakty s ministerstvy, která považuje za důležitá z hlediska problematiky seniorské populace. Ač se to na první pohled nemusí zdát úplně logické, patří mezi ně i resort Kateřiny Valachové. S jejím předchůdcem Marcellem Chládkem se zástupci RS ČR sešli za dobu jeho působení celkem třikrát, po jeho od-

Jako první přišlo na pořad schůzky financování celoživotního vzdělávání seniorské populace. Všeobecně známé a uznávané jsou už dnes univerzity 3. věku, které i sama ministryně zmínila a pochválila. Tento projekt však zdaleka není jediným, který seniorské organizace nabízejí, proto Zdeněk Pernes žádal ministryni, aby se její tým podíval i na další projekty celoživotního vzdělávání a na možnost, jak je finančně podpořit, což Kateřina Valachová přislíbila.

Místopředseda Malý otevřel další velké téma, kterému se Rada seniorů intenzivně věnuje – mezigenerační vztahy a budování mezigenerační solidarity. Posteskl si přitom, že výuka těchto prvků na školách podle jeho mínění chybí. Na to reagovala ministryně slovy, že i nad tím se resort zamyslí, neboť by to mělo jednoznačně spadat do náplně předmětu Občan-

ská nauka. V souvislosti s budováním mezigeneračních vztahů navrhl také, že by bylo přínosné navázat komunikaci mezi RS ČR a školními radami a parlamenty.

Posledním bodem jednání pak byla možnost finanční podpory seniorského sportu, seniorských sportovních aktivit a her.

Lenka DESATOVÁ ■

Foto: autorka

chodu pak kontaktovali novou ministryni, aby bylo možno pokračovat ve stávající komunikaci.

Navzdory našlapanému programu si Kateřina Valachová vyšetřila hodinu času, kterou strávila v doprovodu šéfa své kanceláře Mgr. Miroslava Jašurka debatou s předsedou RS ČR Dr. Zdeňkem Pernesem a místopředsedou Aloisem Malým. Témat, o nichž se mluvilo, bylo více.



**Rekondiční pobyt
2016 (6 nocí)
23.–29. 4. 2016
4 990 Kč**

Cena zahrnuje:

- ◆ **6× ubytování** ve dvoulůžkovém pokoji s vlastním sociálním zařízením, LCD televizí, telefonem a satelitem
- ◆ **Polopenze** (stravování začíná večerí, končí snídaní)
- ◆ **Autobusová doprava** z Prahy do Sezimova Ústí a zpět (sleva 200Kč/osoba za vlastní dopravu). Ostatní požadovaná nástupní místa Vám rádi upřesníme.
- ◆ **Rekondiční wellness program – 10 procedur**
 - 1× relaxační masáž se zábalom
 - 5× ranní rekondiční cvičení
 - 2× cvičení v bazénu
 - 1× magnetoterapie
 - 1× regenerační kyslíková terapie
- ◆ **Doprovodný program**
 - 2× společenský večer s živou hudbou
 - 1× společenská hra bingo
 - 1× bowling
- ◆ **Půldenní výlet s prohlídkou města Tábor**
- ◆ **Denně zdarma vstup** do krytého vyhřívaného bazénu (30°C) neomezeně
- ◆ **Pojištění odpovědnosti**, služby delegáta, pobytovou taxu, městské poplatky a DPH.

☎ **381 276 022**

@ **recepce@hotelmas.cz**

🌐 **www.hotelmas.cz**

Co se děje v přírodě

ENERGETICKÁ KONCEPCE

V předchozích dílech seriálu Ing. RNDr. Václav Němec CSc. vysvětlil různé normální přírodní jevy, které lidstvo vnímá jako katastrofy, ale kterým nevěnuje péči řádného hospodáře. Bylo zdůrazněno, že jsou zamlčovány výsledky výzkumu v určitých přírodovědeckých oborech, a tak se oslabuje potřebná provázanost jednotlivých disciplín (např. geologie a astronomie). Upustilo se od varování před očekávaným nepříznivým vývojem klimatických změn potvrzeným skutečně prověřeným vývojem vědeckého poznání a navíc „vina“ na nepříznivém vývoji se začala připisovat výlučně působení lidských aktivit. Chybějící informovanost a tím i připravenost obyvatelstva na probíhající extrémní přírodní jevy, které se vymykají běžným zkušenostem, je fatálním jevem současné doby. Odpovědní politikové a státníci po mnoho let nevěnovali pozornost mimořádné situaci a jen pomalu si začínají uvědomovat skutečný stav věcí, a to ještě zpravidla pod vlivem uznávaných „hlavních proudů“.

3. díl

V dnešním díle se doktor Němec vyjádří k otázkám energetické koncepce, jejíž politické řešení v mnoha směrech nebere v úvahu skutečné zájmy a ochranu obyvatelstva i jeho nejohroženější skupiny – seniorů.

brali ohled na akutní problémy související nejen s přírodou, ale i s následky politických rozhodnutí minulosti, kdy varující hlasy byly umlčeny ve prospěch různých lobbistů, zájmových skupin či jednotlivců.

lehlivého zajištění odpadů v geologicky vhodných úložištích... Jenže, jak tyto elektrárny chránit před případnými útoky mezinárodního terorismu? Je s podivem, že hrozby, které si uvědomuje sousední Německo právě

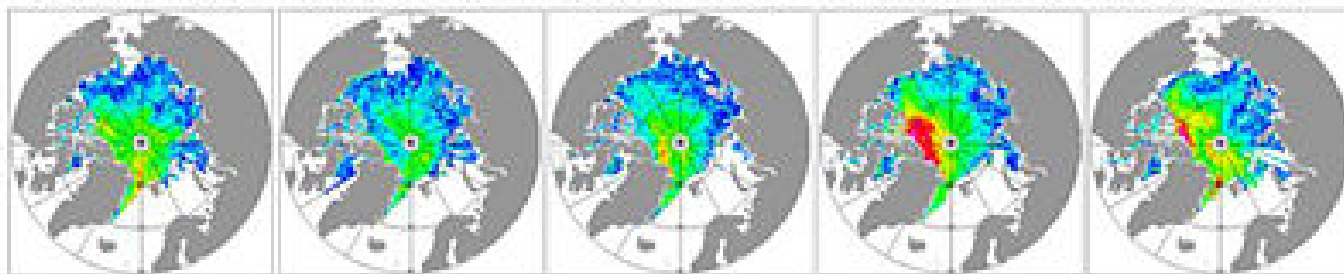
ŘÍJEN/LISTOPAD 2010

ŘÍJEN/LISTOPAD 2011

ŘÍJEN/LISTOPAD 2012

ŘÍJEN/LISTOPAD 2013

ŘÍJEN/LISTOPAD 2014



Situace připomíná trochu dávná léta socialistického plánování v zemích RVHP, kdy se všechny aktivity odvíjely podle stanoveného plánu. Když jednou situace vyžadovala vydat provolání k nutné úspoře energií a jeden z ředitelů závodů v podniku, kde jsem pracoval, ze stranické poslušnosti taková opatření realizoval, byl nakonec pokutován, protože nesplnil plán spotřeby energie...

Nejde o analogii s nynější situací, kdy úředníci dodávají do Bruselu hlášení o plánovaných a nařízených úkonech, aniž by oni sami či jejich šéfové

Dvě strany bezpečnosti jaderných elektráren

Politici se dnes mnohdy nacházejí v jakémsi virtuálním světě, ulpívajícím na snaze řešit jakýkoli problém na základě situace, definované podle určitých (třeba i realistických) předpokladů, jež platily před nějakými 10 lety. Skutečný vývoj situace nejen z hlediska mezioborové koordinace, ale především se zřetelem na nebezpečí vyplývající z rozvoje mezinárodního terorismu, se nebere v úvahu. Obě tato hlediska je nezbytné brát v úvahu při řešení dalšího fungování jaderných elektráren. Připusťme, že současná úroveň jejich technického vývoje je schopna garantovat jejich bezpečnost včetně adekvátního spo-

v této oblasti, se pokládají u nás za naprosto vyloučené. Nejde jen o útoky prostřednictvím dálkově či sebevrahy ovládaných dronů, ale také o spící agenty s bezpečnostními prověrkami, připravené po letech zdánlivě loajální bezvadné práce podlehnout instrukcím mezinárodních teroristických centrál. Ano, nebál bych se pokračovat s dalším průzkumem uranových ložisek i s dalším výzkumem geologicky bezpečných úložišť, ale šlo by jen o přípravné práce, jejichž další využití by bylo možné až po dosažení celkového uklidnění světové situace a po celkové likvidaci terorismu a jeho mezinárodně propojených sítí.

Jako etik i geoetik musím v současné době dát za pravdu odpůrcům ja-

derných elektráren. Zásadně se s nimi však rozcházejí v jejich přesvědčení, že „za všechno mohou lidé“. Aniž bych si osoboval právo ke komplexní analýze české energetické politiky.

Těžba uhlí v ČR

Při hledání vhodné a jisté náhrady za odstavenou jadernou energetiku přichází jednoznačně v úvahu těžba uhelných ložisek. V současné době je dokonce spojena se zvýšeným sociálním napětím. Upozorňuje se na to, že nejde pouze o prolomení limitů v Bílině, jak doporučuje odpovědný ministr, ale o prolomení prakticky ve všech areálech SHR! Veliký propagátor geoetiky v Polsku profesor Adam Stefan Trembecki (1921-2007) v posledních letech života plně propagoval tzv. Legnický paradox, spočívající ve využití uhlí z této oblasti k dosažení zaměstnanosti v tomto regionu.

Pro naši vlastní situaci je charakteristické, že se skoro zapomíná na skvělé řešení revitalizace, započaté nadšen-



ci již v dávných dobách socialismu a obdivované zahraničními odborníky

Ing. RNDr. Václav Němec, CSc.

Úspěchy v poslední době:

K největším patří podpora geoetiky „od pramene“ i z kruhů dosud silně ovládaných uvedenými lobby.

Čím se zabývá nyní: Pokračuji v přípravě mezinárodní konference o geoetice, která proběhne od 9. do 19. října 2015 v Praze a v Příbrami. K 20. srpnu už bylo přihlášeno 36 přednášek od autorů ze 14 států.

(včetně profesora Trembeckého) už v roce 1997 a nedávno exponované přímo na Pražském hradě pod patronátem prezidenta republiky. Spíše se zdůrazňují organizované akce odborářů a ekologických aktivistů s trochu falešnými požadavky na zachování identického prostředí s výrazným odmítáním nových domků ve zlepšeném prostředí, na něž poukázala zmíněná výstava.

Příště: SELHÁNÍ VĚDCŮ



ŽIVOT

BEZ BARIÉR

Senior • Handicap • Kids

16. – 18. října 2015

pátek - sobota 10.00 – 18.00 hod., neděle 10.00 – 16.00 hod.

Výstaviště Černá louka Ostrava

www.cerna-louka.cz

Organizátor:



Partneři:



Mediální partner



OSTRAVA!!!

Tipy na září

Kam se vydat za kulturou či zajímavostmi v září? Třeba za motocykly, na výstavu, na víno nebo na dočesnou, co vy na to?

Den srdce v lázních

Již XV. ročník Dne srdce pod patronací Světové zdravotnické organizace a UNESCO se uskuteční letos 12. září v lázních Teplice nad Bečvou. Čeká na vás bohatý doprovodný program, muzika, výstava motocyklů Harley Davidson a také taneční večer.

Za hračkami na zámek

Na zámku v Neplachovicích u Opatovic můžete vždy o víkend až do letošního 3. října navštívit výstavu s názvem Socialistická hračka. K vidění je spousta zajímavých hraček a různých her pro děti vyráběných v letech 1948 až 1989 z dob Československa. A třeba mezi nimi objevíte i tu svoji oblíbenou.

Saudkovy komiksy

V Úštěku u Litoměřic zahajuje 18. září v Galerii U brány reprezentativní výstava s názvem Karel Saudek The best of. Na výstavě budou představena díla nedávno zesnulého geniálního kreslíře, malíře a zakladatele českého komiksu. Výstava potrvá až do 19. listopadu.

Svatováclavské slavnosti

Svatý Václav je patronem země české a zároveň také vinařů a pivovarníků, proto se koncem září pořádá spousta akcí spojených právě s tímto českým patronem. Tradiční Svatováclavské slavnosti také letos proběhnou v Českém Krumlově, kde jejich tradice sahá až hluboko do 14. století. Od pátku 25. září do neděle 27. září se můžete těšit na svatováclavské menu, svatováclavský jarmark, pivovarské slavnosti, divadelní vystoupení i tradiční setkání Václavů a Václavek. Součástí letošních slavností bude Mezinárodní folklorní festival.

Nejen pro zahrádkáře

Na ostravském Výstavišti Černá louka se od pátku 25. do neděle 27. září uskuteční 12. ročník prodejní a kontrakční výstavy Život na zahradě,

jejíž součástí budou i zahradnické trhy. Zároveň se bude konat výstava Zdraví a duše zaměřená na zdravý životní styl.

Dočesná v Žatci: Připomeňte si mládí na chmelu

O chmelu se říkalo, že je naším zeleným zlatem. Mnozí z nás patří mezi pamětníky prázdninových studentských chmelových brigád. Podle nich natočený film Starci na chmelu se dávno stal kultovní záležitostí. Na chmel se jezdilo většinou na Žatecko, kde má pěstování této rostliny více než sedmisetletou tradici. Právě žatecký chmel (poloraný červeňák) se časem stal měřítkem pro stanovení kvality a ceny chmele na evropském trhu a město se stalo chmelařskou metropolí. Ve dvacátém století se odsud chmel vyvážel zhruba do 70 zemí celého světa a stál u zrodu těch nejslavnějších značek pív.

Dočesná v Žatci už je tradičně vrcholnou akcí nejenom pro tuto chmelařskou oblast. Slavnosti chmele a piva se konají pravidelně vždy na konci prázdnin, letos připadly na 5. a 6. září.

Původně to byla oslava dočesání posledního chmelového štoku a vyklopení posledního věrtele, v průběhu let ale doznala řadu proměn. V dnešní podobě se těžištěm oslav a zábavy stalo centrální náměstí Svobody, kde je před radnicí umístěno hlavní pódium, na kterém se po oba dny střídají zábavné pořady především hudebních žánrů. Nedílnou součástí jsou chmelové a pivní soutěže, mezi nejoblíbenější patří ruční česání chmele a tanec s korbelem piva na hlavě. Letos se návštěvníci mohou v pestrém kulturním programu mj. těšit na Stromboli, Annu K s kapelou, Věru Martinovou, Fešáky, The Wall 2015, místní dechovku Žatečanku a vystoupení dalších sólistů i skupin. K ochutnání zde bude mnoho pivních moků od více jak 30 pivovarů z Čech, Moravy, Německa a opět také Japonska. Vstupné je zdarma.



Žatec si v letošním roce připomíná také 750. výročí udělení městských privilegií králem Přemyslem Otakarem II.

Ve 13. století vrcholila v českém království vlna zakládání nových měst, kterou dnes označujeme jako velkou nebo také německou kolonizaci. Již existující centra někdejší hradské správy dostávala od panovníků potvrzená a rozšířená privilegia. K těmto starým centrům přemyslovské správy patřil i Žatec s hradištěm nad řekou Ohří. Král železný a zlatý Přemysl Otakar II. tak také nechal ve své kanceláři roku 1265 sepsat listinu týkající se práv obyvatel Žatce. Ti směli dle ní být souzeni pouze vlastním soudem, tedy královským rychtářem. Současně s udělením práv městu dostal Žatec i právo vařit pivo. V době trhů měl rychtář rozšířenou pravomoc nad všemi jeho účastníky do vzdálenosti jedné míle od města. Součástí tzv. práva milového bylo také nařízení, že do vzdálenosti jedné míle od města nesmí být zřízena krčma. Šlo jednak o ochranu podnikání místních krčmářů, ale i o to, aby se příliš nerozšířilo pití a hazardní hry a pro krčmy a hostince typické rvačky.

Text těchto důležitých privilegií pro Žatec se do dnešních dnů zachoval pouze v opisu, v tzv. Knize pamětí, uložené v Okresním archivu v Lounech. Opis pořídil patrně žatecký městský písař a notář Jan ze Žatce koncem 14. století.

Regionální muzeum v Žatci představí tento dokument veřejnosti spolu s dalšími historickými materiály z barvitě minulosti města na výstavě, která bude slavnostně otevřena při příležitosti Dne evropského dědictví v sobotu 12. září 2015.

**Simona LIŠKOVÁ,
Martin AKREDNOV**

TÝDEN

SOCIÁLNÍCH SLUŽEB ČR

5.–11. října 2015



Profesionálně řízené a poskytované sociální služby jsou přirozenou a nutnou součástí každé moderní společnosti, pro kterou je důležitý důstojný život a integrace všech skupin jejích obyvatel.

Partneři Týdne sociálních služeb ČR

Jihočeský kraj | Jihomoravský kraj | Karlovarský kraj | Kraj Vysočina | Královéhradecký kraj | Liberecký kraj | Olomoucký kraj | Pardubický kraj | Středočeský kraj
Ústecký kraj | Zlínský kraj | hl. m. Praha | město Prachatice | Asociace veřejně prospěšných organizací ČR, z. s. | Diakonie ČCE
Národní rada osob se zdravotním postižením ČR | statutární město Brno | statutární město Ostrava | Česká asociace streetwork, o. s.
město Luhačovice | Charita ČR | Slezská diakonie | Unie zaměstnavatelských svazů ČR | Asociace občanských poraden | Konfederace sociálních služeb

Mediální partneři

Sportující důchodci v moravské metropoli

Na přelomu července a srpna hostilo Brno velkou akci Svazu důchodců ČR. Organizace, která letos slaví 25. výročí své existence, uspořádala na Moravě 2. celostátní sportovní hry důchodců. Záštitu nad 2. sportovními hrami důchodců převzal hejtman Jihomoravského kraje JUDr. Michal Hašek, který soutěže také zahájil. Přál si, aby důchodci ukázali, že ve zdravém těle je zdravý duch, a současně naplnili olympijské heslo, že cílem není zvítězit, ale účastnit se.



Ve dnech 30. 7. až 2. 8. 2015 se sešli sportovci z řad důchodců v areálu Střední školy informatiky, poštovníctví a finančnictví v Čichnově ulici. Deset týmů z jednotlivých krajů, z nichž každý čítal osmičku soutěžících, změřilo své síly v deseti disciplínách, logicky přizpůsobených

věku účastníků. Soutěžilo se v hodu šipkou na terč, ruském kuželníku, minigolfu, střelbě na malou hokejovou branku, běhu s raketou a míčkem, bollo-ballo, běhu s kolečkem zatíženým břemenem, nechyběl ani běh na 60 nebo 100 m a hod granátem na cíl. Ve všech soutěžích se ukázalo,

že sport je nám důchodcům velmi blízký.

Boje ve všech disciplínách byly nesmlouvavé, vždyť šlo o medaile jednotlivců, ale rovněž o celkově vítězné krajské družstvo, které se pak může celý rok pyšnit putovním pohárem. Lité boje hodnotili nejen pozvaní

hosté – předseda SD ČR Ing. Oldřich Pospíšil, jeho dva místopředsedové František Prášek a Ivan Vodák, a Dr. Michal Kotián z Jednoty důchodců Slovenska, ale také neočekávaný autobus fanoušků z Poličky a někteří fandové z blízkého brněnského okolí, kteří si na sportoviště v hezkých dnech našli cestu. Ač tomu mnozí zpočátku nevěřili, už v poledne bylo dobojováno a pro rozhodčí začalo velké a složité počítání.

Odpolední odpočinek soutěžící spolu se svým doprovodem strávili na Brněnské přehradě, loď Lipsko je povozila dvě hodiny po brněnském moři pod hradem Veveří. Z lodi se nikomu moc nechtělo, avšak vidina slavnostního vyhodnocení celého sportovního zápolení byla nakonec silnější.

Mezi soutěžící sportovce bylo uděleno celkem 40 sad medailí za 1.–3. místo ve dvou věkových kategoriích – do 70 let a nad tuto hranici, zvláště byli pochopitelně hodnoceni muži a ženy. Ukázali se mezi námi i vrcholně úspěšní borci – získali i pět

„drahých kovů“. Celkovým vítězem a držitelem putovního poháru se stal kraj Ústecký s 10 zlatými, 8 stříbrnými a 4 bronzovými medailemi, celkově získal tým 78 bodů. Druhé místo získal kraj Liberecký – 64 body, na třetím místě se umístil kraj Královéhradecký – 45 bodů.

Večer pokračoval při vínečku s raoutem a hudbou k tanci. Všichni se bavili až do pozdních hodin. Pro budoucnost dodávám, že celkově se sportovních her zúčastnilo 128 osob. Všichni si odvezli na památku pěkný účastnický diplom.

Nejstaršími soutěžícími byla mezi ženami paní Vlasta Forstová /Vysočina/, z mužů pan Karel Kogler /Liberecký kraj/, kterým předal předseda Svazu důchodců zlaté medaile.

V sobotu dopoledne poznávali naši hosté náš „štatl“. Ve třech skupinách s průvodkyněmi Turistického informačního centra prošli střed města, obdivovali Petrov, někteří stihli i pohled na Brno z věže Staré radnice. Nadšeni byli všichni, zvláště ti, co přijeli zdaleka. Ještě by chodili,

po obědě bylo však třeba nasednout do dvou autobusů a přesunout se do nejnavštěvovanějšího zámku republiky – do Lednice. Přesvědčili jsme se s nimi o pravdivosti výpočtů – bylo plno, ještě že jsme měli zajištěn přednostní nástup. Den jsme zakončili ve Valticích, ve vinném sklípku, s vínem a pohoštěním.

I zde bylo setkání využito k předávání zkušeností a navazování družebních vztahů. Již druhý den při loučení a odjezdu do svých domovů se všichni těšili na další pokračování příští rok v Praze. Všele děkovali všem, kteří na tomto setkání „pracovali“ a připravovali ho z jakékoliv pozice. Je třeba se k nim připojit, poděkovat a věřit, že příští rok bude také setkáním česko-slovenských důchodců na sportovních kolbištích a podaří se tak navázat na rok loňský, kdy se historicky prvních sportovních her důchodců v Mostě zúčastnilo i družstvo důchodců ze Slovenska (viz Doba seniorů č. 10 – říjen 2014).

Jan ŽÁČEK ■

Foto: Jaroslav Groh

Hradečáci na sportovních hrách v Brně

Ve čtvrtek 30. července těsně po poledni odjíždí vlakem osm členů SD z Královéhradeckého kraje včele s předsedou Krajské rady do Brna na 2. celostátní hry SD České republiky. Mají skromné přání, aby se umístili do sedmého místa, hlavně nebýt poslední. Na nádraží v Brně je očekává člen výboru brněnské organizace, aby je doprovodil do areálu Středních škol v Komíně. Zde se po zaregistrování ubytují ve velmi pěkných pokojích studentského internátu. Co nejdříve se seznamují se sportovišti, která jsou součástí celého moderního areálu.

Druhý den dopoledne po slavnostním zahájení, kterého se zúčastní hlavní sponzor celé akce hejtman Jihomoravského kraje pan Hašek a další hosté, vše vypukne. Rozhodcovský sbor z řad vysokoškoláků v červených tričkách se odebere na svá místa u jednotlivých disciplín. Osmičlenná družstva z dese-

ti krajů soutěží v deseti disciplínách. Muži a ženy jsou hodnoceni zvlášť v kategorii do sedmdesáti let a nad sedmdesát. Hradečtí začínají hodem granátu, který se jim příliš nepovedl. Pokračují na šipkách – trochu lepší. V následujících disciplínách se však karta obrací a začíná se dařit. Kuželky docela slušné, nejlépe však dopadly běhy a hokej. Soutěže jsou bezvadně organizovány, jednotlivá družstva přecházejí od jedné disciplíny k další, takže vše probíhá plynule bez čekání.

Nutno zdůraznit, že od samého začátku se vytvořila výborná parta. I to se nakonec odrazilo ve výsledcích, které byly stále lepší a lepší. Celkově reprezentanti Královéhradeckého kraje obsadili krásné třetí místo a obhájili tak loňské umístění z Mostu. Získali celkem 16 medailí, z toho tři zlaté, sedm stříbrných a šest bronzových. Dvě zlaté vybojovala Hanka

Machánová z Černožic za běhy a jednu zlatou Honza Štěpánek za hokej. Vůbec nejúspěšnější manželský pár byli Beránkovi z Náchoda se ziskem sedmi medailí i Štěpánkovi se ziskem pěti medailí skvěle reprezentovali Hradec Králové. I ostatní členové týmu si zaslouží pochvalu, kapitánka Bohdana Hudská, Jiřina Hrochová a Marcela Karasová za svou bojovnost.

Vedle sportování připravili brněnští důchodci velmi pěkný a bohatý doprovodný program. Ať to byla příjemná plavba po Kníničské přehradě či prohlídka Brna, návštěva Lednicko-valtického areálu završená návštěvou sklípku.

Veškeré dění od srazu na hradecském nádraží, přes slavnostní zahájení, průběh sportovního zápolení i další doprovodný program zachytil na kameře Honza Štěpánek.

Jaroslav GROH ■

Gabriela Vránová: „Rozdávajte radost“



Z auta vystupuje dáma v černých šatech a bílém klobouku, podáváme si ruce. Známa česká herečka, narozená v Novém Městě nad Váhom, od roku 1962 prakticky dodnes členka Divadla na Vinohradech. Představitelka výrazných ženských postav na divadelních prknech i ve filmu a televizi, skvělá interpretka poezie, spisovatelka, dabérka, pedagožka, pyšná máma. Paní Gabriela Vránová.

■ **Vašich uměleckých aktivit je opravdu hodně, která je pro Vás ta nej?**

Mým největším zájmem bylo vždy divadlo, ale bylo doprovázeno spoustou dalších aktivit, které mnohé herečky a herci vůbec nemají. V mém profesním životě se propojily a já si toho nesmírně vážím.

■ **Jaké bylo Vaše dětství a kde se ve Vás vzala touha hrát divadlo?**

Odmalička mě lákala poezie, byla všude kolem mě. V tatínkových básních, maminčiných písničkách, v domě na stráni, v okolní přírodě. To všechno ve mně probouzelo touhu

hu dělat něco krásného. Divadlo bylo jednou z možností, jak se mi to mohlo splnit.

■ **Vy jste se narodila na Slovensku...**

Ano, v době krize tam byl tatínek povolán, odešel tam učit. Maminka byla jeho žákyní, zamilovali se do sebe, byla to velká láska. Po mém narození se vrátili na Moravu, kde jsem vyrůstala. Maminka se naučila dokonale česky, takže mohla učit na českých školách. Byla vynikající kantorkou, dokonce můj syn Ondra, když se připravoval na maturitu, mohl kdykoliv zvednout

telefon a s babičkou se poradit. (synem Gabriely Vránové je režisér Ondřej Kepka) Tatínek Jaroslav Verián Vrána byl nejen učitel, ale i básník, psal lyrické verše. Jeho pozdní poezii se mi podařilo vydat ve čtyřech sbírkách, jsou pro mne velkou vzácností.

■ **Přihlásila jste se na divadelní školu?**

Ano, byla jsem hned napoprvé přijata na JAMU. Měla jsem talent a pomohl mi i přítel mého tatínka, kterému se podařilo odstranit všechny špatné kádrové posudky vedené na naši rodinu. Můj strýc, Páter Alois

Vrána, byl v padesátých letech za protistátní činnost vězněn přes deset let v Leopoldově a Valdicích.

■ Kam jste zaměřila po dokončení studia?

Dostala jsem hned několik nabídek, vybrala jsem si Ostravu. Přála jsem si hrát v „opravdickém divadle“ klasické divadelní hry, odmítla jsem i Rokoko. Mé angažmá v Ostravě bylo krátké, ale krásné. Shodou okolností, možná zasáhl osud, za nemocnou kolegyni přijela zaskočit Vlasta Chramostová. Všimla si mě, zmínila se řediteli Vinohradského divadla, režiséru Luboši Pistoriovi. Díky nim oběma jsem začala s hostováním, později jsem byla přijata nastálo. Psal se rok 1962 a já jsem zůstala Vinohradskému divadlu dodnes věrná. Jednou mi paní Chramostová řekla, že ve mně vidí svou nástupkyni, byla jsem tím velmi poctěna.

■ Která role Vám nejvíce utkvěla v paměti, na kterou ráda vzpomínáte?

To je těžké vybírat, byly jich za ta léta desítky a většinu jsem hrála opravdu ráda. Ale snad Maryša, to bylo překrásné představení, na které máme dodnes památku v podobě gramofonové desky. Ale také Markétka ve Faustovi, později Plajznerka v Dalskátech, Nora ve stejnojmenném Ibsenově dramatu a mnohé další...

■ Ráda bych připomněla Váš první film – Hledá se táta, ve kterém jste se potkala s Vladimírem Menšíkem...

Ano, v tom filmu jsme se sešli poprvé a pak ještě mnohokrát. Ale nebyla to moje první filmová zkušenost, ještě před tím jsem si zahrála ve filmu Kde řeky mají slunce v nádherné roli Bětky v režii Vladimíra Kršky. Historek s V. Menšíkem mám moře jako každý, kdo se s ním potkal. Setkávali jsme se i v soukromí, protože jsme měli chalupy blízko sebe. Ondra ho měl moc rád, natočil s ním takový malý filmeček – rozhovor, který promítají v českolipském muzeu. A Vladimír mi dodnes dluží 300 korun. Když jsem mu to jednou jedinkrát nesměle připomněla, podíval se na mě a pronesl: „A potřebuješ je???“

■ Velmi úspěšnou částí Vaší práce jsou televizní seriály, které Vám přinesly velkou popularitu – kdo by neznal Aničku v Chalupářích, učitelku Hajskou v seriálu My všichni školou povinní – jak na ta natáčení vzpomínáte?

Možná si čtenáři vzpomenou i na Sňatky z rozumu, F. L. Věka, Náměštičko... Asi nejvíc jsem si užila Chalupáře – milí lidé, samí skvělí herci, pohodová atmosféra i nádherné reakce diváků. A učitelka Hajská? Když jsem si přečetla scénář a trochu protestovala, dostalo se mi odpovědi: „Ale paní Vránová, vy jste jediná, kdo takovou roli dokáže zahrát...“

■ Vaší velkou láskou je poezie...

Miluju poezii i zpěv lidových písní, v češtině i mé rodné slovenštině. S Ondrou, který režíroval, jsme vytvořili pořad pro televizi, který později vyšel na DVD „Království poezie Gabriely Vránové“. Je to poezie v netypickém moderním pojetí, takové procházky krajinou a vzpomínky na básníky, kteří v ní žili. Byla to krásná práce.

■ Získala jste za svou práci nějaká ocenění?

A já je... Mám doma Cenu Jaroslava Průchy za hlavní roli v dramatu Nora, Křišťálovou růži, která se uděluje na Neumannových Poděbradech vždy jednomu interpretovi poezie, cenu Prix Bohemia za herecký rozhlasový výkon, Cenu československého rozhlasu, Cenu města Prahy za přínos kultuře, cenu za celoživotní mistrovství v dabingu. Všechny si vážím.

■ Dabujete dál?

Ano, naposledy zatím slečnu Marplovou ve stejnojmenném televizním seriálu a také ruskou šlechtičku v populárním seriálu Pan Selfridge. Nahrávala jsem i knižní tituly – rozhlasovou četbu na pokračování, třeba Janu Eyrovou. To je zase úplně jiná práce, tam jsem sama sebou, interpretuji to tak, jak to cítím, mám velký pocit svobody a miluji to.

■ V jaké divadelní hře Vás můžeme vidět v současné době?

Na Vinohradech hrajeme představení *To byla moje písnička*, chtěla bych na ni všechny seniory pozvat. Je to příběh několika stárnoucích hereček, které se sejdou v luxusním penzionu a společně vzdorují nostalgickým vzpomínkám. Optimistický příběh o tom, jak stárnout s noblesou.



S Vladimírem Dlouhým v Tomáši Becketovi, 2004, foto: Jakub Tabery

■ Věnujete se mnoho let i pedagogické práci, co Vás na ní nejvíce baví?

Těší mě, když se sejdou mladí lidé, kteří se chtějí něco naučit. Opravdově, bez pozlátka, o kterém si myslí, že jim otevře svět. Je jich spíše menšina, ale jsou. Práce s mladými lidmi mě omlazuje, chodím mezi ně ráda. Dnešní doba jim přináší daleko více možností, než jsme měli my, na druhé straně je mi trochu líto, že jsou hozeni do tohoto uspěchaného světa, že tráví více času u počítače než na procházkách přírodou, než četbou nějaké hezké knihy. Ale snad v průběhu života přijdou na to, co je pro ně přínosem.

■ Laskavá kniha Vašich vzpomínek na dětství, na Vaše kolegy, na místa, která milujete, se jmenuje Magnetický vítr. Proč právě takto?

Když vystrčíte ruku z jedoucího auta, je to příjemné. Vítr přitahuje i rozhazuje, je svým způsobem magnetický, zrovna jako poezie. Ten obrat „magnetický vítr“ vymyslela při jízdě autem jedna malá holčička – děti dokážou vymyslet nádherná →

sousloví. Kniha mě vrátila ke vzpomínkám na mnoho krásných chvil, které mě v životě potkaly.



Gabriela Vránová jako Jiřinka (spolu s L. Munzarem), Smetanový svět (2003), režie: O. Kepka, foto: J. Červený

Která literární osobnost je Vašemu srdci nejbližší a proč?

Karel Čapek. Hrál jsem v jeho Věci Makropulos, v RUR – s touhle hrou jsme dokonce byli až v Mexiku. Ale především si ho vážím pro jeho lidskost, přátelství, soudržnost – to jsou hodnoty, které jsou důležité v každé době. Myslím, že jsme ještě ani nedocenili, co v něm máme,

jeho tvorba je úžasná. Ondra je Čapkem zaujatý ještě víc než já. Právě teď o Čapkovi natáčí už druhý dokument – tentokrát po stopách jeho cest Anglií. Jsem na něj pyšná.

Váš syn mi prozradil, že po Vás má v genech emoce, po Vašem manželovi, který je profesorem matematiky, systematickostí a oboje se mu v jeho práci moc hodí – je to tak, že jste s manželem ty protiklady, které se přitahují?

Já nejsem tak úplně emotivní – protože to bych nemohla celý život vést naší domácnost, vařit, uklízet, starat se o syna. K těm emocím jsem musela přidat i praktický život – jako každá žena...



Paní Vránová, co byste na závěr vzkázala našim čtenářům?

Ať se mají rádi a radují se z každého dne, který dostanou. Přes všechny útrapy a bolesti, které nás potkávají, je na světě krásně. Rozdávejte radost, ne pláč...

Děkuji Vám za rozhovor.

Eva PROCHÁZKOVÁ

Foto: O. Kepka
a archiv G. Vránové

DOBA
seniorů

OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

Roční předplatné 192 Kč / Cena za kus jen 16 Kč

Objednávací ☐

Předplatné formou dárku ☐

složenku odeslat na adresu odesílatele objednávky

DOBU SENIORŮ objednáвам od čísla (včetně) ☐

ZPŮSOB PLATBY

☐ složenkou

☐ SIPO: spojení č.

☐ fakturou: IČO/DIČ

☐ bank. převodem č.ú.

podpis:

jméno:

příjmení:

ulice:

číslo popisné:

město:

PSČ:

telefon:

e-mail:

Objednávkový kupon vystřihněte nebo okopírujte a zašlete na adresu A.L.L. Production s.r.o., Box 21, 112 21 Praha 1. Pokud budete posílat v obálce, připište pod adresu příjemce heslo „Předplatné Doby seniorů“. Obratem dostanete složenku, kterou předplatné uhradíte. Můžete využít i bankovního převodu. Peníze odešlete na konto, které je uvedeno na složenke. Zde najdete i Váš variabilní symbol, který nezapomeňte vyplnit. V případě nejasností nebo dotazu zavolejte do zákaznického centra ALL Production s.r.o. na tel.: 840 306 090, kde Vám potřebné údaje rádi sdělí. Dotázat se můžete i prostřednictvím tohoto e-mailu: dobaseniuru@predplatne.cz.

Objednat předplatné DS lze přes internet na adrese: <http://predplatne.cz/katalog/spolecenske-casopisy/> Předplatným můžete udělat radost svým blízkým a přátelům.

Báječná nálada ve Velkém Týnci

Skutečně výtečná nálada panovala mezi třemi stovkami seniorů, kteří si našli cestu na zahradní slavnost, kterou ve Velkém Týnci pořádal



tamní seniorklub. Dodejme jen, že jde o tradiční letní akci, která se těší velké oblibě, což nejlépe dokládá fakt, že letos slavila již desáté výročí. O jedinečnou podívanou se postaraly jednotlivé



kluby, které se trumfovaly svými tanečními vystoupeními, nápaditými choreografiemi, originálními kostýmy i skvělou hudbou. Velký obdiv a uznání i díky patří seniorům z Velkého Týnce, kterým se podařilo pod vedením své předsedkyně paní Živcové tuto akci zvládnout dokonale.

Milena HESOVÁ ■

Foto: autorka

Cestování pro seniory v Olomouckém kraji



Projekt Seniorské cestování, do něhož se mohou zapojit lidé starší šedesátí let, se po dlouhé roky těší oblibě. Letošní spolupráce Krajské rady seniorů s vedením kraje je zaměřena na zvýšení spokojenosti účastníků projektu.

Krajská rada mohla uplatnit připomínky seniorů k cestování a účastni-

la se i samotného výběrového řízení na cestovní kancelář. Vítězná CK Za sluncem nabízí 25 dotovaných tematických zájezdů ve třech termínech od 31. 7. do 14. 10. 2015. Podrobnější seznam najdete na webových stránkách RS ČR (www.rscr.cz). Každý senior z našeho kraje může

rovněž absolvovat jeden výlet po Olomouckém kraji. Hejtman Olomouckého kraje uvedl, že díky finanční podpoře ve výši 1,5 milionu by se na výlety za poznáním našeho kraje mohly vydat na tři tisíce seniorů.

Milena HESOVÁ ■

Za sportem do Českých Budějovic

U příležitosti 750. výročí založení města Českých Budějovic pořádá Krajská rada Jihočeského kraje ve spolupráci s Krajským úřadem Jihočeského kraje, Veteránem Policie ČR a Sportovním klubem Policie ČR sportovní den seniorů-veteránů.

Akce se uskuteční v sobotu 26. září 2015 od 14,00 hodin ve sportovním areálu Sportovního klubu Policie ČR. Soutěžit se bude ve stolním tenisu, nohejbalu a volejbalu. Vrcholem pak bude fotbalové utkání mezi výběrem seniorů z Českých Budějovic

a seniory z družebního německého Messtettenu. Máte-li zájem se klání zúčastnit, přihlaste se u pana Kořenáře na telefonu **602 322 737**. A pokud si netroufáte nebo nechcete, přijďte alespoň fandit!

Jan HOMUT ■

Zvyky, tradice a pověry – září

Děda Zdvořáček seděl pod starou lípou za zahradním stolem přiraženým k lavičce. Na stolku trůnil starý gramofon na kličku a kovová jehla z přenosky poskakovala na černé gramofonové desce z bakelitu a dvorkem se nesla melodie Jaromíra Vejvody a Ladislava Jacury – Zbraslavská: „Už, kamarádi, pomalu stárnem a nad svým mládím...“ Je třeba říci, že před dědou Zdvořáčkem na stolku ležel i dopis, který již po několikáté spokojeně přečetl.

jak se jistě pamatujete, začátkem července na filmovém festivalu. Protože se mu naše návštěva velice líbila a rád by si ji zopakoval, zve nás nyní v září a již se na nás těší!“

Babka Babánková byla jeho slovy velmi potěšena, ale měla ještě jednu otázku: „A co naše pravidelná akce s tradicemi, zvyky a pověrami? To ji opustíme? Nebo i tady máte nějakou variantu?“

„Právě proto, že můj kamarád o naší letošní zábavné hře velmi dobře ví, zve nás již na 20. ročník **Mezinárodní folklorní lázně**. Jedná se o tradiční festival za účasti tanečníků a zpěváků z celého světa a při

Dny porcelánových slavností, pořádané od 4.9. 2015 ve zdejší mezinárodním hotelu G.H. Pupp. Tam zase uvidíte jeden z nejlepších a nejkvalitnějších porcelánů na světě. Konečně, abychom věděli, do čeho jdeme, posílá nám v příloze pár zajímavých fotografií z předešlých ročníků.“

„Už se na to velmi těším,“ povídala babka Babánková, zatímco si prohlížela zajímavé barevné obrázky, „ale co dál s načatým večerem, či chtěla jsem říci, načatým měsícem zářím.“

Děda Zdvořáček zalistoval ve svém diáři a povídá: „I na toto jsem myslel a mám tu pár opravdu zajímavých akcí, ale i tradiční dni na určité datum mají co do sebe!

Třeba v Sokolově bude tradiční **Hornická pout'**, kdy hnědouhelní horníci budou mít 12. září 2015 svůj svátek. Nemluvě o různých vinobraních, jichž tento měsíc přináší nepočítaně i s konzumací vynikajícího burčáku.“ Děda Zdvořáček se zarazil ve svém přívalu slov a povídá: „Víte, paní Babánková, že pravý burčák je jen z našich, u nás pěstovaných vín? To ostatní jsou jen patoky z hroznových vín cizí produkce a ještě hůře, jsou to zkvašené jablečné mošty!“

„Nepovídejte, pane Zdvořáček, že bychom byli tak podváděni? To jsou ale **šmejdi!!!!**“ ulevila si spravedlivá žena, málo nescházelo, aby si neodplivla.

„Po letošním horkém létě můžeme očekávat i nějaké to ochlazení, jak nám slibují pranostiky na měsíc září. Třeba *Po svatém kříži, podzim se blíží* (14. 9.) nebo *Od Panny Marie Bolesné, teplota rychle poklesne* (15. 9.) a do třetice *Svatá Ludmila, deštěm obmyla* (16. 9.). Ale to už tady bude Svatý Václav – státní svátek, se svými poutěmi po celé republice. Máme toho, paní Babánková, na tento měsíc hodně, jenom aby nám počasí a peníze vyšly,“ zakončil své plány na příští měsíc děda Zdvořáček.

Jiří MIKA



Babka Babánková, nadrážděná známou povědomou melodií a veselou náladou svého souseda z činžáku, ve kterém bydleli, přistoupila blíž k provozovateli hudební produkce a s otázkou na rtech vznesla dotaz: „Kde máte, sousede, kolotoč? Podle toho rámusu bych hádala i na houpačky a lochnesku.“

„I kdež,“ odpovídal rozjařeně děda Zdvořáček, „tady mám dopis od kamaráda z Karlových Varů, u něhož jsme byli,

této příležitosti budeme moci zhlédnout i různé zvyky a tradice světových kultur. To vše začíná v Karlových Varech 1. září letošního roku a tato unikátní akce potrvá až do 6. září, kdy vyvrcholí i druhá akce –

Září a co o něm říkají pranostiky

Září je devátý měsíc gregoriánského kalendáře a má 30 dní. Kolem 23. září začíná na severní polokouli podzim (podzimní rovnodennost). Mnoho jazyků (včetně většiny slovanských) převzalo latinský název měsíce **september** (šlo o sedmý měsíc před reformou kalendáře). Hrůzovládce Caligula v roce 37 dal měsíci po svém otci jméno Germanicus. Chtěl, aby se tak v pořadí měsíců objevilo celé jeho vlastní jméno *Gaius Caesar Augustus Germanicus*. Po jeho násilné smrti byl obnoven původní název. Podobně skončily i další pokusy. Když chtěl například senát na počest císaře Tiberia měsíc přejmenovat po něm, vladař to odmítl s poukazem, že neví, co nastane, až nastoupí v pořadí 13. císař... Pojmenování měsíce po sobě odmítl i císař Antonius Pius.

Český název měsíce vychází z pojmů **zářuj** nebo **zářij**, což znamená „za říje“.

V září začíná období podzimní sklizně. V českých zemích se odehrávají v tomto měsíci sklizňové slavnosti, jako jsou vinobraní, dočesná.

28. září, které je dnes v ČR na počest sv. Václava státním svátkem, bylo v minulosti dnem, kdy se sváděl dobytek z letních pastvin do vsí k přezimování.

V září v ČR začíná školní rok.

Září začíná stejným dnem v týdnu jako prosinec.

Pranostiky měsíce

Září víno vaří a co nedovaří, říjen dopeče.

Ozve-li se v září hrom, bude v zimě zavát každý strom.

Teplé září - říjen se mračí.

■ 1. září

Jaké počasí Jiljí ukazuje, takové po celý měsíc dodržíte.

■ 8. září

Narození Panny Marie – co má studenou krev, do země se zaryje. Neprší-li o Marie narození, bude suchý podzim.

Panny Marie narození, vlaštoviček rozloučení.

■ 15. září

Od Marie Sedmibolestné teplota rychle poklesne.



Vinobraní nechybí ani na zobrazení září ve středověkém rukopisu Přebohatě hodinky vévody z Berry.

■ 21. září

Po svatém Matouši čepici na uši.

■ 28. září

Přijde Václav - kamna připrav.

Po svatým Václavu beranici na hlavu.

Vybráno z kalendáře

září

4. 9. 1890 – Vltavská stoletá voda pobouřila pražský Karlův most a dorazila až na Staroměstské náměstí.

14. 9. 2012 – Kvůli sérii otrav metanolem byl v celé ČR vyhlášen úplný zákaz prodeje alkoholických nápojů s obsahem alkoholu nad 20 %. Do 29. ledna 2013 na otravu metanolem zemřelo již 47 osob na různých místech republiky a desítky dalších byly hospitalizovány; mnozí utrpěli trvalé poškození zraku. Toto číslo bohužel stále není konečné, protože určité množství jedovatého metanolu nadále zůstává mezi lidmi.

16. 9. 1817 – Václav Hanka společně s kaplanem Pankrácem Borčem v kostele sv. Jana Křtitele ve Dvoře Králové nad Labem údajně objevili Rukopis královédvorský. Byl psán na pergameni a obsahoval celkem 14 písní, z toho 6 epických. Stejně jako podobný Rukopis zelenohorský měl pocházet z přelomu 9. a 10. století. Už od nálezů obou rukopisů se vedly spory o jejich pravost a autorství. Zapořil se do nich také T. G. Masaryk, který je považoval za padělkly. V roce 1967 tento názor definitivně potvrdil vědecký rozbor, provedený moderními



prostředky. Padělkly měly ve své době účelově posílit snahy o české národní obrození. Za jejich autora je považován Václav Hanka, který měl ale další spolupracovníky. Podobné padělkly se objevily v literárních dějinách několika evropských národů.

30. 9. 1938 – Československá vláda přijala Mnichovskou dohodu a postoupila Sudety a další oblasti nacistickému Německu. Mnichovský diktát, který vedle nacistického Německa a fašistické Itálie podepsali i zástupci Velké Británie a Francie, byl úspěšným vyvrcholením snah Adolfa Hitlera rozbít demokratické Československo, což bylo jedním z jeho postupných cílů k ovládnutí Evropy. Mnichovská dohoda vstoupila do dějin příkladem politiky appeasementu, to je ústupků agresorovi.

(der) ■

Vrácení daru

Dobrý den, v lednu letošního roku jsem darovala svému synovci 500 tis. Kč na koupi bytu. Slíbil mi, že se za to o mě postará. Nyní toto odmítá plnit a při posledním nedorozumění, kdy jsem mu vytýkala, že nedodržuje slíbené, mi dokonce řekl, že když ho budu otravovat, tak dostanu pár facek. Při odchodu mě zcela bez důvodu uhodil. Toto všechno viděla má přítelkyně, která přicházela na návštěvu, a synovec stál zády k ní, takže ji neviděl do doby, než chtěl odejít.

Byla jsem z toho chování a napadení v šoku. Přítelkyně mě odvezla k lékařce, která mi poskytla ošetření. Tři týdny jsem pak podstupovala další léčbu. Chci se zeptat, zda mohu požadovat vrácení daru. Co je k tomu potřeba, jak mám postupovat a co pro to udělat. Děkuji za informace a přeji hodně úspěchů ve vaší práci.

E. S. Židlochovice

Dobrý den, termín vrácení daru se používal v dřívější právní úpravě. V novém občanském zákoníku č. 89/2012 Sb. byl tento termín nahrazen novým – odvolání daru. Dle tohoto zákona lze dar odvolat, za podmínek v něm stanovených.

Může to být ze dvou důvodů:

■ 1. Z důvodu nouze.

Tuto možnost uvádím proto, že odpověď budou mimo vás číst i jiní členové Doby seniorů. Odvolání daru pro nezaviněné upadnutí dárce do nouze je možné tehdy, upadl-li dárce po odevzdání daru nezaviněně do

nouze a nemá na vlastní nutnou výživu nebo na nutnou výživu osob, k nimž má zákonnou vyživovací povinnost. Má pak možnost dar odvolat. Toto právo je osobním oprávněním dárce, to znamená, že trvá po dobu jeho života a zaniká jeho smrtí.

■ 2. Pro nevděk.

Tento druhý případ bude jako ušitý na vaši situaci. Možnost odvolat dar pro nevděk náleží i dědicům dárce, a to v případě, že v odvolání daru dárce zabránil obdarovaný nebo vyšší moc. Toto právo může dědic využít nejpozději do jednoho roku od smrti dárce.

Vlastnímu odvolání daru musí vždy předcházet **písemná výzva k nápravě**. Nevratí-li obdarovaný dárce dar dobrovolně, je nutné domáhat se nápravy soudní cestou. Nikdo jiný do takové situace nemůže zasáhnout. Vzhledem k tomu, že by vám soudní jednání, kdy byste se mohla lehce dostat do sporu se synovcem, mohlo způsobit další trauma, doporučuji využití služeb zkušeného advokáta, který není ve věci nijak citově zainteresován a ví, jak ve věci postupovat.

Výzvu obdarovanému si můžete napsat sama, měla by vypadat asi takto:

Jméno a příjmení obdarovaného
Adresa obdarovaného



Vážený pane (+ doplnit příjmení),
dne (+ doplnit datum uvedené na darovací smlouvě) jsem s Vámi uzavřela darovací smlouvu. Předmětem byl finanční dar ve výši 500 tis. Kč. Vy jste se zavázal mi poskytnout veškerou péči až do mé smrti.

Tento dar jste přijal. Ale odmítáte plnit to, co jste se zavázal. Poté, co jsem Vás dne (+ doplnit den, kdy k incidentu došlo) o plnění Vašeho závazku požádala, jste mě napadl. Péči o moji osobu jste odmítl a vyhrožoval mi. Nakonec jste mě bez důvodu uhodil. Utrpěla jsem z Vašeho jednání psychický šok, který vyžadoval ošetření lékařem a léčbu trávající další tři týdny. Svědkem mého napadení byla moje přítelkyně, která v této věci sepsala čestné prohlášení (pokud není sepsané, je třeba tak učinit) jako svědectví. Pokud to bude třeba, podá v této věci svědectví u soudu. Dle mého názoru jste se dopustil porušení naší smlouvy a jednání, které je zcela v rozporu s morálkou a dobrými mravy.

S ohledem na uvedené v odstavci 2 tohoto dopisu odstupuji od darovací smlouvy ze dne (+ doplnit datum) a zároveň využívám svého zákonného práva na odvolání daru pro nevděk a v souladu s § 2072 zákona č. 89/2012 Sb. občanský zákoník, žádám o vrácení shora uvedeného daru. Učiňte tak nejpozději do 14 dnů od doručení mé výzvy odesláním darované částky na můj účet, jehož číslo je Vám známo.

Pokud v uvedené době dar nevrátíte, budu nucena domáhat se vrácení daru soudní cestou.

S pozdravem

..... (doplnit své jméno a příjmení jako dárce)

..... (doplnit svoji adresu)

Výzvu zašlete doporučeně nejlépe s dodejkou, kterou obdržíte na poště u přepážky, vyplníte požadované údaje a pošta vám ji vrátí zpět s vyznačením hodiny, dne a roku, kdy poštovní

zásilku obdarovaný přijal, tedy kdy mu byla doručena. Vzhledem k tomu, že jde o důležitý dokument, který v případě soudního řešení dané věci slouží jako důkaz, doporučuji výzvu

před odesláním okopírovat a kopii nechat ověřit.

JUDr. Zdeňka VEJVALKOVÁ ■
poradna Rady seniorů ČR, Brno

Řešíme problémy spojené s bydlením

Otázka: Vážení v redakci, dobrý den. Velmi rád si čtu vaše články o pomoci při bydlení. Sám bych dnes takovou pomoc nebo aspoň radu potřeboval, snad od nějakého elektro odborníka, **nebo o sekci o ochraně nájemníků**. Vedení družstva nechalo instalovat do domu osvětlení, které reaguje na pohyb osob. Byl jsem velmi rád, že bude konečně pořádek s vypínáním světel. Ale jen do té doby, než jsem zjistil, že je osvětlení špatně seřizené. Venkovní osvětlení vypíná, až když už jste pěkný kousek od domu, snad po třech minutách. Opustíte sklepní prostory a za vámi se svítí znovu dvě, tři minuty. Po schodištích se při jízdě výtahem na patrech zapíná světlo a výtah jezdí a světla svítí, je prý to v pořádku, protože čidla reagují na pohyb. Tak to třeba беру, ale aby za mnou svítilo světlo tři minuty, to je mi proti srsti. Dva roky na to poukazují a prosím o opravu a je mi vytýkáno, že už to bylo projednáno na členské schůzi, že to nikomu nevadí a že do všeho jen rýpu. Že družstvo dělá vše špatně. V domě je velká většina mladých lidí a těm je to opravdu jedno, ti si to zaplatí, ale pro mě, důchodce, nutí platit to, co nemusím? Není prosím nějaká páka na to, že třeba nebudu platit služby, dokud to nebude v pořádku? Mám zjištěné od hodně kamarádů, že jim světla vypínají třeba do 5-10 vteřin, dokud jsou pod světlem, čidlo reaguje a když vystoupíte, tak za vámi do 10 vteřin zhasne. A toho já nemůžu docílit a jsem považován za černou ovci, že se mi pořád něco nelíbí. Chci ještě podotknout, že jsme jediný vchod družstevníků, který je spojen se dvěma vchody o 200 metrů dál, tam je většina vedení družstva a líbí se jim, když nikdo po nich nic nechce, líbí se jim to, jak od nich slyším, že 17b. jednotkám to nevadí, jen ty máš pořád nějaké výhrady. Ještě jednou prosím aspoň o malou odpověď. S pozdravem důchodce a váš čtenář Karel Pustka, Ostrava

Odpověď: Občan P. je členem bytového družstva. Stěžuje si, že družstvo nainstalovalo pohybová čidla na společné chodby s velmi dlouhou dobou svícení. Na jeho námitky se nedostalo přiměřené odpovědi a byl osočen, že mu stále něco nevyhovuje.

Tento způsob reakce vedení na kritiku není správný, ani slušný a navíc se lze domnívat, že kritika byla oprávněná. Starší občané si často stěžují, že mladší generace je přehlíží a považuje jejich náměty za obtěžování. Není tomu tak. Senioři neradi vidí zbyteč-

né mrhání penězi a energiemi, byť jde často o maličkosti. Zkušeni vědí, že z maličkostí v součtu dojde ke zbytečným ztrátám. Proto by bylo vhodnější místo okřikování zjednat nápravu.

Za bytovou poradnu Rady seniorů ČR Praha

Ing. Karel HANAUER ■

Otázka: Dobrý den, chtěla bych se zeptat, co je potřeba ke schválení samostatné bytové jednotky v rodinném domě. Bydlíme s rodiči, my jsme v přízemí, rodiče v patře. Máme jeden vchod, inkaso máme dohromady, platíme půlku. Bytová jednotka je 1+2, koupelna a záchod. Je nutná kolaudace a kolik to asi přibližně stojí? Děkuji za odpověď.

Odpověď: Dobrý den, doporučuji, abyste svůj dotaz směřovala na příslušný stavební úřad a věc řešila osobně s úředníkem. Ten vám podá podrobnou informaci ke kolaudaci (zda je vůbec možná) a zároveň vy mu sdělíte další podrobnosti, stavebně-technické,

kteří jste v dotaze neuvedla a které jsou pro řešení situace důležité (společný vchod do domu a dvě samostatné bytové jednotky pod uzamčením, kdo dům vlastní). Doposud se jednalo o jeden rodinný dům s jednou jednotkou, takto byl dům postaven, zapsán

do katastru nemovitostí a nyní chcete provést změnu, aby v domě byly dvě bytové jednotky, a toto všechno musí posoudit na stavebním úřadě, zda je to vůbec možné.

Otázka: Dobrý den, poradili byste mi, prosím, ohledně nájemní smlouvy? Děkuji. Smlouvu máme na dobu neurčitou s tříměsíční výpovědní dobou. Pronajímatel tvrdí, že když je smlouva na dobu neurčitou, tak je minimální doba trvání stanovená na rok, i když ve smlouvě o roku není žádná zmínka. Děkuji za případnou radu.

Odpověď: Dobrý den, smlouva na dobu neurčitou znamená, že je uzavřena od určitého data do neurčitěho data – na neurčito. V nájmu budete do doby, než bude nájem nějakým způsobem ukončen (dohoda, výpověď, výpověď bez výpovědní doby, zánik

předmětu nájmu a další). Domnívám se, že vám pronajímatel jen tak, aby vás uklidnil, řekl, že je to nájem alespoň na jeden rok. Samozřejmě, že nic takového v nájemní smlouvě nenajdete. Pokud by se jednalo o nájem bytu na jeden rok, tak by to byla nájemní

smlouva na dobu určitou, na dobu jednoho roku, nikoliv jako je vaše nájemní smlouva, která je uzavřena na dobu neurčitou.



Rubriku připravuje Sdružení ochrany nájemníků, členská organizace RS ČR

Zaostřeno na fretky ²



V minulém díle jsme se věnovali hyperestrogenismu u fretek, který postihuje samičky, a vysvětlili jsme si, proč je za předpokladu, že máme fretku pouze jako domácího mazlíčka, doporučena její kastrace. Dnes si řekneme něco o možných potížích s chrupem fretek.

Něco o fretkách

- Kousání fretky nemá nic společného s agresivitou, je to přirozený projev. Mládě musíte jednoduše naučit, jak velkou sílu stisku jste ochotni tolerovat, a co už vám vadí.
- Fretky jsou společenské a rády si hrají. Hrajte si s ní ale po jídle. Hladové mládě je totiž divočejší, více kouše. Vezměte třeba starou vycpanou ponožku nebo hadr a zkuste se s fretkou přetahovat.
- Máte-li doma mládě, nechte ho pořádně vyběhat, potřebuje mnohem víc pohybu a zábavy než dospělá fretka.

čištěním kořenové dutiny zubu, nebo extrakcí. Samozřejmostí je podání antibiotik a nesteroidních antiflogistik.

Zubní kámen

Fretky mají sklon k tvorbě zubního kamene. Častější je výskyt u zvířat krmených výhradně měkkou stravou, ale ani fretkám krmeným granulami se toto onemocnění nevyhýbá. Zbytek jídla a bakterie nejprve tvoří tzv. zubní plak, který postupně zmineralizuje a vytvoří tvrdý zubní kámen, který způsobuje zánětlivé reakce v okolí zubu na dásních. Tím vznikají gingivitidy (záněty dásní) a periodontitidy (záněty kostního podkladu zubů). V další fázi dojde k odhalení zubních kořenů a končí ztrátou chrupu. Pamatujte, že zubní kámen není pouze kosmetická vada, ale bakterie se vlivem zánětu dásní dostávají do krevního oběhu a mohou poškozovat srdce a ledviny.

Pravidelná aplikace zubní pasty pomáhá ke zpomalení tvorby zubního kamene. Je nutné používat pasty určené pro zvířata, které bývají

ochucené, nepění a obsahují enzymy pro vyšší účinnost. Naše lidské zubní pasty obsahují pěnivé látky, které jsou pro zvíře nepříjemné a dráždí trávicí trakt. U většiny fretek nad 1 rok stáří nacházíme menší či větší množství zubního kamene. Terapie je obdobná jako u psa a kočky – odstranění zubního kamene ultrazvukem v celkové anestezii, aplikace antibiotik a léků proti bolesti. U velmi postižených zubů je nutné provést extrakci.

Fraktury zubů

U starších fretek se často můžeme setkat s frakturami špičáků. U většiny z nich jde o zlomeninu v oblasti korunky, kdy bohužel často dojde k otevření dřeňové dutiny zubu. Bakterie se pak dostávají do zubního kanálku. Infekce zubní pulpy je velice bolestivá a zvíře často odmítá potravu. Terapie se provádí buď vy-

Periapikální granulom

Tento granulom je vlastně lokální zánět spojený s rozpadem kosti v okolí postiženého zubu, nejčastěji špičáku. Vzniká jako komplikace při výrazném poškození zubů zubním kamenem nebo po neošetření zlomeného zubu. Léčí se extrakcí poškozeného chrupu společně s aplikací antibiotik a protizánětlivých léků.

Nadpočetné zuby

U fretek se můžeme setkat buď s pravou polyodoncií (tedy vyšší počet zubů než je fyziologické) nebo s nepravou, kdy nevypadne mléčný chrup. Terapií volby je opět extrakce zubů.

Poradnu připravujeme ve spolupráci s MVDr. Romanou Kastlovou z Animal Hope s.r.o., Orebitská 636/10, 130 00 Praha 3, tel.: 777 730 677, www.animal-hope.cz



Zavařování, mrazení nebo sušení?

V létě máme k dispozici čerstvé tuzemské ovoce a zeleninu, ať už ze své vlastní zahrádky, od přátel či sousedů nebo z trhu. Nejčastěji je používáme čerstvé, ale větší množství nestačíme zkonzumovat, a proto se v dnešním článku budeme věnovat tomu, jak uchovat co nejvíce živin, barev a chutí po delší dobu.

Dříve se ovoce hodně zavařovalo a vyráběly se džemy, marmelády, kompoty i sterilovaná zelenina s množstvím rafinovaného cukru nebo umělých sladidel a želírovacích a konzervačních látek. Rády bychom obrátily vaši pozornost k použití modernějších technologií, jakými jsou mrazení a sušení, a vyhneme se používání cukru a pektinu.

Sušení

Sušení je tradiční metoda, nicméně dříve se sušilo na sítěch nad kamny, dnes používáme sušičky, kde cirkuluje teplý vzduch a celý proces trvá výrazně kratší dobu. Sušit můžeme jak ovoce, tak zeleninu. Z letních druhů ovoce jsou to meruňky, třešně, borůvky, ale třeba i broskve, maliny nebo jahody. Koncem srpna a v září se přidávají oblíbené švestky, jablka a hrušky. Ovoce omyjeme, zbavíme pecek a jádřinců a větší kousky nakrájíme. Jablka a hrušky můžeme i oloupat, ale slupky nevyhazujeme a necháme také usušit, výborně se hodí jako základ ovocných čajů. Meruňky, jablka a hrušky je vhodné krátce povařit ve vodě s kyselinou citrónovou, aby nehnědly. Kousky ovoce rozložíme na síta a necháme pracovat stroje, respektive sušičku. Usušené ovoce skladujeme v plátěných sáčcích v suchu, chladu a temnu nebo v dobře uzavíratelných sklenicích.

Ze zeleniny si pomocí sušičky můžeme vyrobit vynikající chipsy, například z červené řepy, mrkve, pastináku či celeru. Směs kořenové zeleniny a celerové či petrželové natě rozemeleme na masovém mlýnku nebo použijeme elektrický sekáček. Do směsi přidáme sůl a usušíme. Získáme tak vynikající domácí vegetu bez přídavného glutamátu a cukru.

Sušit se dají i přebytky zelených natí – petržel, celer, libeček a ostatní bylinky. Pokud nevlastníme sušičku, můžeme zeleninovou směs konzervovat solí a olivovým olejem nebo přepuštěným máslem. Napěchujeme do skleniček, ujistíme se, že je zelenina potopená, a dobře uzavřeme. Skladujeme v temnu a chladu.

Mrazení

Další variantou uchování zeleniny či ovoce pro zimní dny je jejich zmrazení. Z ovoce si můžeme připravit vynikající ovocné dřeně. Dobře vyzrálé zdravé ovoce omyjeme a rozmixujeme buď tyčovým mixérem nebo elektrickým sekáčkem. Ovocné pyré buď nesladíme vůbec, nebo do směsi přidáme banán, který pokapeme citrónovou šťávou, aby nám směs netmavla. Vzniklou hmotu plníme buď do tvořitek na nanuky nebo do menších plastových krabiček. Získáme vynikající domácí zmrzlinu.

Z kořenové zeleniny (mrkev, celer, petržel či pastinák) si můžeme připravit vlastní základ pro polévky nebo svíčkovou omáčku. Zeleninu očistíme a nastroháme na hrubém struhadle. Plníme do mikrotenových sáčků nebo krabiček a zamrazíme. Velikost porcí volíme dle množství, které obvykle používáme pro přípravu jednotlivých pokrmů. Zeleninu do polévky oživíme nadrobno nakrájenou zelenou natí (celer, petržel nebo libeček). Petrželovou natí nebo pažitku můžeme nakrájet nadrobno, vložit do tvořítka na led a zalít vodou. Vzniklé ledové kostky jsou zásobárnou zelených natí na finální ozdobení polévek a vývarů.

Zavařování

Marmeládám a džemům se v dnešním povídání vyhneme velkým ob-

loukem, protože při jejich přípravě se neobejdeme bez přidání cukru. Zdravější variantou jsou povidla, která se připravují bez přidání cukru, zahušťují se jen odpařením vody. Povidla se vaří nejen ze švestek, ale i z jablek a hrušek. Základem zdravého zavařování je výběr dobře vyzrálého a zdravého ovoce, správné povaření a příprava sklenic. Sklenice musí být dokonale čisté, odmaštěné a při plnění horké. Pro jistotu je možné ještě sterilovat při 75–80°C.

Připravují Irena JURČOVÁ
a Renáta HAVLOVÁ ■

NÁŠ RECEPT

Povidla

Ovoce pro výrobu povidel vybíráme vyzrálé a dokonale zdravé beze stop hniloby a plísní. Jen tak získáme kvalitní, trvanlivý a zdravotně nezávadný výrobek. Ovoce omyjeme, zbavíme pecek a jádřinců, jablka a hrušky oloupeme a rozkrájíme. V zakrytém hrnci pomalu zahříváme na mírném plameni. Nepřidáváme žádnou vodu, ovoce ji pustí samo. Čím méně obsahuje ovoce vody, tím pomaleji zahříváme. Obsah hrnce občas promícháme, aby se nám nepřipaloval. Po nějaké době dosáhne směs bodu varu, může to trvat i hodinu (například u jablek, která obsahují velmi málo vody, a proto je zahříváme velmi pomalu). Švestková povidla okořeníme skořicí, jablka a hrušky hřebíčkem nebo badyánem.



Více inspirace nejen na zpracování letní a podzimní úrody najdete na www.klublavie.cz.



Klub La Vie ve spolupráci s kluby aktivního stáří a kluby seniorů pořádá přednášky o zdravé výživě. **Přednášky jsou zdarma.** Kontakty pro případné zájemce: La Vie – klub zdravé výživy, Sokolovská 209, 190 00 Praha 9 – Vysočany. Tel.: 603 223 260, E-mail: info@klublavie.cz, **adresa na internetu: www.klublavie.cz**

Jak ulevit unaveným nohám

Kosmetický salon
Doby seniorů



Nosí nás celý život, a tak je třeba se o ně řádně starat. Nohy totiž máme jen jedny, během lidského života nachodí statisíce kilometrů a navíc na nich leží váha celého těla. Proto si zaslouží důslednou péči a pořádný odpočinek. A pokud vás třeba trápí žilní onemocnění, cukrovka nebo třeba artróza, věnujte svým nohám pozornost ještě mnohem větší. Klidně je doslova hýčkejte a snažte se jim ulevit každým svým krokem.

Řadu lidí trápí časté otoky nohou, zejména kolem kotníků, pocit těžkých a neustále unavených nohou. Vleklé bolesti nohou nejsou u lidí důchodového věku ničím výjimečným. Pamatujte také na to, že nohám vůbec nesvědčí nadbytečné kilogramy, kouření

ne obuvi se často také tvoří bolavé otlaky, puchýře, kuří oka a mozoly. Negativně působí i na klouby, může z ní bolet páteř, kyčle nebo kolena. Obuv by měla být vyrobená z prodyšného materiálu, lépe se totiž přizpůsobí tvaru nohy, bývá i měkčí a pro

Cvičení

Nohám svědčí i lehké protahovací cviky. Můžete je klidně pravidelně procvičovat doma na židli, zlepšíte jejich prokrvení a zároveň tak povzbudíte pohyblivost prstů na nohou. Cviky provádějte vždy na židli s pevnou oporou zad, abyste se nehrbili, ale naopak jste se při cvičení cítili pohodlně. Cvičte v pohodlném a neškrtivém oblečení. S cvičením nespěchejte, jednotlivé cviky provádějte pečlivě a pomalu. Mezi ty nejjednodušší cviky, které snadno zvládnete sami, patří například zvedání různých předmětů ze země pomocí prstů u nohou, ať už to jsou třeba ponožky, propiska nebo kus papíru, drobné předměty můžete libovolně střídat podle vlastní zručnosti. Nebo zkuste oblíbenou „píďalku“ – položte nohy na zem a následně skrčujte a zase natahujte prsty na nohou a posunujte nohy vpřed a zase vzad. Nebo si vezměte na pomoc rehabilitační míček s bodlinami a přejíždějte s ním jemně tam a zpět po ploskách nohou. Blahodárná reflexní masáž během chvilky dokonale uleví vašim unaveným nohám. Cviky několikrát opakujte.

Jestliže vám nohy hodně otékají, omezte solení, přidejte na pitném režimu (pozor na minerálky, obsahují také více soli než běžné stolní vody) a zdvihněte při každé příležitosti nohy do zvýšené polohy. Noste celoročně volnější a pohodlné ponožky nebo podkolenky vyrobené z přírodních savých materiálů. Ponožky by měly být doplněné širokým lemem, který nebude nohy nadměrně stahovat ani je nikde škrtit.

Simona Lišková ■

Foto: archiv



a ani opomíjený pitný režim. To vše se na nich může negativně projevit. Na nápravu však není nikdy pozdě.

Správná obuv

Jak tedy svým nohám nejsnáze ulevíte? Začněte výběrem správné obuvi. Ta by měla být co nejvíce pohodlná, měkká, vždy přiměřené velikosti a také šířky. Právě tu řada lidí hodně podceňuje. Důležité je, aby vás boty nikde netlačily a prsty měly v botě dostatek místa. Úzká obuv je nejen nepohodlná, ale může i za nejrůznější deformity nohou, jako je tvorba bolestivých kladívkových prstů anebo vbočeného palce. Ze špatně zvolené

nohu je tak všeobecně komfortnější. Výběru obuvi věnujte obzvláště pozornost, pokud jste diabetici. Taková obuv by měla být odlehčená a mít protiskluzové vlastnosti.

Během dne je vhodné obuv také střídat. V pohodlné a dobře padnoucí botě se budete cítit mnohem lépe a chůze pro vás nebude tolik namáhavá a obtěžující. Právě pravidelný a věku přiměřený pohyb je pro udržení zdravých končetin velmi důležitý. Pokud máte nějaké kilo navíc, snažte se omezit denní energetický příjem a pokud to jde, hodně chodte na procházky. Prospějete svým nohám, zhubnete a ulevíte tím i svému srdci.

Svět se chodil učit do Čech

Kniha vychází ve chvíli, kdy je to u nás opět horké téma. Dobývání nerostných surovin zaujímá veřejnost nejenom kvůli prolomení těžebních limitů v severočeských uhelných pánvích. Diskutuje se i o obnovení těžby vzácných surovin na místech, kde se to v minulosti přestalo vyplácet.

Do této situace přichází Podzemní Čechy, publikace, kterou společně sepsali Václav Cílek, Milan Kotrba a Martin Majer. Čtenáře čeká populárně podaný výlet do dějin českého hornictví, během něhož se dozví řadu zajímavých i dosud málo známých faktů. Třeba to, že první ověřená zpráva o severočeském uhlí pochází z roku 1550, kdy báňský hejtman Bohuslav Felix dopisem místokráli oznamoval, že v důsledku nedostatku dříví hodlá otevřít důl na kamenné uhlí.



trzích. A nejen to. Kutnohorská hornická zařízení byla vzorem pro jiné, kutnohorský řád se stal základem pro mnoho dalších horních zákonů. Těžba stříbra neznamovala jen jeho hodnotu, ale vedla k řadě investic, přispěla k vzniku nových měst a rozvoji infrastruktury, začaly se stavět silnice.

Kniha dokládá, že naše země jsou spojeny s těžbou různých surovin. Od zlata, stříbra, černého a hnědého uhlí, cínu, wolframu a uranu až třeba po kaolín, grafit či křemičitý písek na výrobu skla.

Nejvíce naše dějiny ovlivnila těžba stříbra. Ražba mincí umožnila ekonomickou reformu, při které daně začaly být vybírány v podobě peněz. Zlato bylo ale příliš drahé a pro běžný provoz chudších lidí se nehodilo. Teprve dostatek stříbrné měny umožňoval snadnou obchodní výměnu a úvěry. Mimořádnou úlohu tehdy sehrála česká Kutná Hora. Tamní stříbrné doly v dobách svého rozkvětu zaměstnávaly až 30 000 horníků. Kutnohorský groš tehdy byl něco jako „euro“, šlo s ním obchodovat i na afrických



Tehdejší pověst Kutné Hory nejlépe odráží výrok, že při jméně Kutná Hora badatele v oblasti dolování uchvacuje stejný pocit, jaký mají dějepisci u jmen Trója nebo Kartágo.

Sláva Kutné Hory začala po roce 1250. Ve 13. a 14. století se tam těžilo asi 90 % celkové produkce v zemích Koruny české a po určitou dobu byl odhadován až na třetinu evropské produkce. Ještě v předhusitské době dosáhla hloubka tamních dolů 420 metrů. Na stejném místě byla poprvé ve světě dosažena hloubka 450 metrů. Na hloubku 1000 metrů se ve světě muselo čekat až do 19. století, kdy ji poprvé pokořili v české Příbrami. Úroveň českého hornictví byla pro svět vzorem. Čechy byly kolébkou báňského školství, v roce 1716 byla právě u nás založena první báňská škola na světě, 10. března 1763 byla z podnětu císařovny Marie Terezie na filosofické fakultě Karlovy univerzity založena samostatná fakulta báňských věd.

František Vonderka ■

SOUTĚŽ

Nové technologie a zejména zvýšená poptávka vnukají mnohde myšlenku, zda těžbu neobnovit. Je to dvousečná záležitost.

Na mnoha místech proti tomu protestují lidé, kteří se obávají devastace svého životního prostředí. Na druhé straně je tu hrozba, že s útlumem hornictví se ztratí znalosti a dovednosti, které se utvářely po staletí.

Jaký je váš názor? Prolamovat limity, vytěžit, co se ještě dá? Jak se k novým výzvám zachovat?

Napište nám. Z odpovědí vylosujeme jednu a její autor výpravnou publikaci dostane jako dárek.

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

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

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

Zasmějte se s DS

Dva indiáni zabloudili na poušti. Otec říká: „Synu, vystřel, možná nás někdo uslyší!“ Nic. Za hodinu starý indián opět povídá: „Zkus ještě jednou vystřelit!“ Opět nic. Za další hodinu ho vyzve: „Zkus to ještě jednou, teď to určitě vyjde.“ „Nemůžu. Došly mi šípky!“

Majitel hospody si nechal svolat personál. Ukázal jim knihu přání a stížností a říká: „Poslyšte, v knize přání a stížností není už třetí týden žádná stížnost, že vy zase hýříte na porcích?“

„Spíte při otevřeném okně, jak jsem vám minule radil?“ ptá se lékař v ordinaci. „Ano.“ „A zmizela ta bronchitýda?“ „Zatím jen počítač a mobil.“

Dva právníci šli na večeři. Poručili si každý kávu a vytáhli sendviče.

Přiběhla servírka a povídá: „Pánové, tady nesmíte konzumovat vlastní potraviny!“

Oba právníci se na sebe podívali, pokrčili rameny a vyměnili si sendviče.

Přijde mladá slečna k doktorovi a povídá: „Pane doktore, já jak si dám skleničku, tak mám hned chuť padnout nějakému chlapovi do náruče. Co mám dělat?“

Doktor vyndá láhev vodky a povídá: „Nalejte si...“

Ženu je velmi snadné učinit šťastnou! Odneste ji do ložnice, hodte do postele a zašeptejte: „Zdřímni si, já zatím umyju nádobí...“

Výherci našich soutěží

Ačkoli se nám v minulém čísle do sudoku vloudila chyba, na což jste nás vesměs upozorňovali, dokázali jste si poradit. Za chybu se omlouváme!

SUDOKU (12 a 15), vyhrávají Karel Bořil, Ostrava a Jana Malá, Praha.

Baví se tři vězni v kriminále, za co jsou zavřeni.

První vězeň říká, že za dalekohled. Ostatní nad tím krouží hlavou.

On jim to vysvětlí: „Dal jsem si ho na pušku a mířil jsem na prezidenta!“

Druhý povídá, že on sedí za slepice.

Dva spoluvězni se na sebe nechápavě podívají, že to není ani možné.

„Ale jo, chlapi, ty slepice vyhrabaly tchyni na zahrádce!“

Třetí vězeň říká, že sedí za lovení ryb. Opět nechápavé pohledy spoluvězňů, na které on reaguje: „Hodil jsem do rybníka granát a vyplavala jedna ryba a čtyři potápěči!“

Vyhráli s Dobrou seniorů

Správné řešení tajenky ze srpnového vydání DS: **Procvičte své šedé buňky v křížovkách se Saturnem.** Správnou odpověď nám zaslali a štěstí při losování měli Ing. Hubert Čížkovský z Prahy 9, Jarmila Rubešová z Olomouce, Milada Szabóová z Hranic, Jiřina Franková z Prahy 2 a Zdeněk Ježek z Komárova. Výhercům blahopřejeme. Dostanou výhry od sponzora naší velké křížovky, pražského vydavatelství Enigma. To vydává také časopis Křížovky pro každého. Na řešení z této Doby seniorů čekáme do **20. září**. Adresu redakce, na kterou můžete své odpovědi posílat, najdete v tiráži na straně 31. Přejeme příjemnou zábavu při luštění!

Vážení čtenáři,

křížovky pro Vás připravuje redakce čtrnáctideníku Křížovky pro každého.

KŘÍŽOVKY
PRO KAŽDÉHO 9,00 Kč

V tomto měsíci **1., 15. a 29. září** na novinových stáncích.

POMŮCKA: ADSL, AES, AFRIK, ESET, HOME, KTO, NAA, VAD	INICIÁLY HERECKÝ ZEDNICKOVÉ	ENCYKLO- PEDIA BRI- TANNICA ZKR.	1. DÍL TAJENKY	SPORTOVEC		ZVÝŠENÝ TÓN G	OBCHODNÍ DŮM ZKR.	POVAHA	JEDNOTKA ELEKTR. KAPACITY		CITOSLOVCE PLAŠENÍ	CHEM. ZN. VÁPNIKU	ODŘÍKÁNÍ	DRUH OKRASNÉ KVĚTINY		ČÁST DNE ZKR.	2. DÍL TAJENKY	CITOSLOVCE BOLESTI	KILOTUNA ZN.
BULHARSKÁ MĚNA					HRA S MALÝM MÍČEM					ZNAČKA KILO- KALORIE				PROTIKLAD					
ZŮSTAT					VZNEŠENÁ MÝSLENKA INIC. HERCE CUPÁKA					PODVOZEK SPZ UHERSKÉHO HRADIŠTĚ				SILNÉ VÁT INICIÁLY SPISOVA- TELE NEFFA					
	ÚKAZ	CEKNUTÍ VYSOKÉ KARTY					NASCHVÁL HOVOR. DOSUD NEPOUŽITÝ					NĚMECKÝ POKRIM PODNOŠY						DÁMSKÝ KLOBOUK	JMÉNO HERCE SHARIFA
ŠTÍHLÁ KAPROVITÁ RYBA						BÝV. TENIS. YANNICK ??? JEDNOTKA PŘÍKONU					ALKALOID V ČAJI HRA V MARIÁŠI				KAMARÁDI TAB. OHŇŮ ELEKTRONI- CKÁ POŠTA				
STARO- EGYPTSKÁ BOHYNĚ					TEXT. EDIT. MICROSOFTU SETKÁNÍ SOKOLŮ					ZÁKLAD AMERICKÁ KOČKOVITÁ SELMA				NÁDOR VE SVALU ZDATNÝ MUZ					
MANGAN- OVÁ RUDA				DEZINFEK. PŘÍPRAVKY TVOR PUJICÍ KREV				MÍSTA NA PEČENÍ ŠKOLNÍ HALY					RODIČKA PRODEJCE NÁBYTKU						
	TĚSTO NA VÝROBU CHLEBA	MÉNĚ NEŽ PRVNÍ ČISTĚ						ZÁMEZÍ MN. Č. VČELÍ PRODUKT					BÁSNÍK JOSEF ??? POPLATKY						
MALÉ MNOŽSTVÍ HOVOR.							BÝVALÁ POLITICKÁ ŠKOLA PŘÍNOS					ČÁST PRAHY 4 ZAHÁLČNÝ						NÁDOBA U STUDNY	ZDOBENÝ RYDLEM
OPATŘIT VÝŠIVKAMI						FRANC. SPISOVATEL ÉMILE ??? TROJICE					STROMOVÉ PLETIVO OSIŘELÉ					PLAVIDLO Z KLÁD DRUH UZENINY			
ODSTÍN MODRÉ					JEHLČINATÉ STROMY MALÉ DÍTĚ HOVOR.					REŠETA SEVERSKÁ ZVÍRATA					HLASITÁ LOKNUTI ZVUK PŘI PRASKNUTÍ				
NA TOTO MÍSTO				CITOSLOVCE SLEHNUTÍ CITOSLOVCE ULĚTNUTÍ				BIOGRAFY VIKENDOVÁ OBYDLÍ MN. Č.					RÁMUSENÍ ZESÍLENÝ ZÁPOR						
	SHOZENÉ PAROHY	VYCPÁVKO- VÁ SUROV. OTÁZKA 3. PÁDU						NEMOCNÝ VYBAVENÍ VÝČEPŮ					SÁLOVÝ SEVERSKÉ JMÉNO						
ŠPINAVÉ MÍSTO							MINULÁ UDÁLOST HOVOR. TEP					STÁT V JIŽNÍ ASII PŘÍSTAVNÍ HRAŽ						CITOSLOVCE HRY NA KYTARU	SPISY
SILNÁ POKRÝVKA						LOKATI ŠPRÝM					MILION ZKR. VOZKA				PLAT ČÁST ŮST				
OHMATÁNÍ					MAĎARSKÉ OKRESY NÁZEV MĚNY					STUDENT. UBYTOVNA ZAKLADATEL MERCEDESU					HLAS HOLUBA HOD				
ČÁST CHRUPI				JEMNÉ NÁDECHY TAŽNÁ ZVÍRATA				SLADKÝ ALKOHOL. NÁPOJ NALÉVATI					MILENEC CHEMICKÝ PŘÍVEK KOV ZN. U						
	PODSTAVEC	PŘED. STR. MINCE ZN. ZVUKO- TECHNIKY						ZELENINO- VÝ POKRIM HRUBÁ TKANINA					DRUH UZENINY VYDÁVAT ZVUK						
NASÁKA- VOST						JINOVATKA NÁLEVY						ZORANÝ DOPLNĚK K ZÁMKU						PÍSMENO RECKÉ ABECEDY	SYKNUTÍ
KOLEM					KRASOBRUS- LAŘ. SKOK ČES. HUDEB. SKUPINA					UZENINNA ZÁSTAR. OKRAJ REKY					PŘEDMĚTY POSTUPNĚ SPOTŘEBY AMER. ZVÍŘE				
DRUH KORĚNÍ				STRACHO- VATI UMĚLECKÝ SLOH					JEDOVATÁ BYLINA POKUSNÉ					VÝHERNÍ POUKÁZKY MIN. OBRA- NY ZKR.					
LISOVACÍ ZARÍZENÍ				ČÁST HORNÍ KONCETINY DRUH HNOJIVA					VIDĚT STŘEDNÍ ODBORNÉ UČILIŠTĚ				NEJMENŠÍ Z PRSTŮ SPZ HODONINA						
	ZNAČKA KEČUPŮ	ČÁSTI SVÍČEK TLAK						KRÁTKÝ SATIRICKÝ VÝSTUP NARIKAT					DOMOV ANGLICKÝ FILMOVÁ HVĚZDA					KRÁTKÝ KABÁT	SEVERSKÉ MUZSKÉ JMÉNO
SVAZKY CHRASTÍ						ZÁSADITÁ LÁTKA JMÉNO SPIS. PAVLA					SOBOTA ZKR. OPAK DOBRA			PŘIPOJENÍ K INTERN. ČESKOSLO- VEN. REPUB.					
ČÁST SPODNÍHO PRÁDLA					POŠKOZENÍ ZVĚŘI UNIVERZITA PALACKÉHO					VOJ. ÚTOK OBČANSKÝ PŘUKAZ ZKR.					IN. KOSM. ARMSTRONGA DĚTSKÝ POZDRAV				
PŘÍTOK BEROUNKY				KOVANÁ				POBŘEŽNÍ HRAZE					HLASATEL POČES.						
STARO- ŘÍMSKÁ MINCE				PŘEDSTA- VENÝ KLÁŠTERA				TĚLOVČIČNÝ CVIK						VODNÍ ROSTLINA					

TOTO MÍSTO je určeno pro dopisy našich čtenářů. Věcné diskuse nejsou stanoveny žádné obsahové mantinely. Psát nám můžete skutečně o všem. O tom, co vás pálí či štve, co vás naopak potěšilo, či co by měli vědět a co by mohlo být prospěšné i pro jiné čtenáře. Redakce DS si pouze vyhrazuje právo příspěvky z prostorových důvodů krátit. Nezařadíme pouze dopisy s urážlivým, rasistickým a vulgárním obsahem, všechny ostatní jsou vítány. Pište nám na adresu: Doba seniorů, Nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3.

Hotel Mas – Sezimovo Ústí

Letos nám byl poprvé nabídnut Okresním výborem Svazu důchodců ČR Most týdenní pobyt v Hotelu Mas v Sezimově Ústí. I z našeho Klubu důchodců Litvínov – Hamr se nás několik přihlásilo.

Přijel pro nás pohodlný autobus až do Litvínova a hned na začátku se nás ujala delegátka hotelu, která nás vybavila pokyny pro pobyt a ubytování.

Týdenní pobyt byl na vysoké úrovni, nechyběla lázeňská péče, sportovní i kulturní vyžití a k tomu perfektní strava. Vedení hotelu nám zajistilo několik velmi zajímavých výletů a byl i prostor pro individuální prohlídku vlastního města i blízkého Tábora.

Všichni zaměstnanci hotelu byli velmi ochotní a milí.

Jsem přesvědčen, že nikdo si nemůže na pobyt a služby Hotelu Mas stěžovat a jeho návštěvu lze jen doporučovat.

Z okresu Most se nás v dubnu a květnu 2015 rekreovalo kolem 170 členů Svazu důchodců a většina si chce v příštích obdobích pobyt zopakovat.

Jsm rádi, že jako senioři se můžeme zúčastnit tak vynikajícího pobytu, kdy po jeho ukončení při větším počtu účastníků je samozřejmostí zajištěná i cesta zpět do místa bydliště.

Za účastníky pobytu z KD Litvínova – Hamru **Jan KUČERA** ■

Vážený pane Kučero,

děkujeme za Váš příspěvek, možná bude inspirací pro čtenáře Doby seniorů, kam vyrazit za odpočinkem.

Vážený pane předsedo RS ČR, srdečně Vás zdravím i Váš kolektiv

Jsem pro Vás velkou neznámou, jsem také seniorka a jedna ze čtenářek časopisu Doba seniorů. Několikrát jsem si přečetla článek o valorizaci penzí a i následující článek o zákoně seniorů. K tomu prvnímu článku mám jen připomínku, aby se Vám to podařilo vše uvést do normálního ži-

vota, protože ta dražota není úměrná k výši důchodu. Je moc smutné, že pro parlamentní i senátorské pracovníky a pro imigranty peníze jsou, ale pro nás nejsou, kdyby si parlamentní i senátorští pracovníci přidali tolik peněz, co dáváte důchodcům, to by se divili. Za to, co za paskvily tvoří, by si to zasloužili. Vše je o penězích, ale od nich je to nehoráznost. K článku druhému mám více připomínek. Zákon o seniorech by měl být zájmem celostátním (nikoliv neziskové organizace), aby senioři mohli klidně a v úctě dožít, aby se předešlo všem nedorozuměním, by měl tento návrh vycházet od paní ministryně MPSV, která spolupracovala se svými právníky a také RS ČR včetně odborných rakouských seniorů a tím by to bylo nenapadnutelné neziskovými organizacemi. Nebudu Vám vyjmenovávat stádia života, jen krátce – děti, mládež a rodina jsou zákonem celostátně ošetřeny, ale ošetřeno nebylo (ani za totality - asi v tu dobu to nebylo potřebné) stádium stáří – senioři. To je zapotřebí dopracovat a pak by musely všechny čtyři strany zaujmout trochu jiné stanovisko a nestavěly by se tak laxně k této závažné problematice. Do parlamentu by měly politické strany české seniory uvítat, nikoliv je zavrňovat. V tomto případě by ani lidé, kteří dosáhli důchodového věku, nemuseli jít k volbám, ale to se pak stranám i hlasy seniorů hodí, tak buďme demokraticky spravedliví (ať už jsou to nemocnice, DD nebo LDN). Vždyť také i v parlamentu nebo i senátu vystupují občané, kteří jsou buď důchodci nebo i těsně předdůchodci. Generační vývoj se nedá nikým zastavit a ani odkoupit, to je na tom to spravedlivé. Také můžete požádat o stanovisko, případně doplnění námětu k ZS i pana prezidenta, je to také senior, je to velmi chytrý člověk a jistě Vám pomoc neodmítne, ale nezapomeňte, musí to vycházet od ministryně práce a soc. věcí, jinak to nesplní ten účel. K tomu zákonu musí být důvodová zpráva

a také prováděcí pokyn (ten u většiny zákonů chybí), proto si zákon vysvětluje každý po svém - jinak v Aši a jinak ve Zlíně (tomu se musí předejít). Další je, že nesmíte přistupovat na vyřazení některých statí zákona nebo na kompromisy (nejlépe je, když u těchto statí bude v závorce uvedeno, kdy je předpoklad a za jakých podmínek splnění), jak je jednou vyjmete, už se Vám nikdy do zákona nepodaří je zařadit. Všichni velmi rádi zapomínají na to, že seniorská populace odvedla naší společnosti 40 i více let aktivního života a zaslouží si skutečně úctu, uznání a ne ignorování od vládních činitelů, všichni budou jednou staří a podle toho by se měli i chovat. Ve školách chybí výuka morální, estetická, každý si dělá, co chce, proto to také takhle vypadá a rodina na to nestačí. Ještě bych měla jednu připomínku k zákonu – občané, kteří si odpracovali své roky a splňují věk odchodu do důchodu, mají nárok na řádný důchod, ale pro občany, kteří nepracovali vůbec a pouze splňují věk odchodu do důchodu se vypočítává důchod z průměrné měsíční mzdy 24 tis. Kč, tuto finanční výši nedosahuje většina pracujících občanů a to také není spravedlivé. To by bylo asi vše, co jsem Vám chtěla sdělit.

S pozdravem **Danka PATLEJCHOVÁ** ■

Vážená paní Patlejchová,

děkujeme za Váš dopis i Vaše postřehy. Dopisy od čtenářů-seniorů jako jste Vy, jsou pro nás podnětem, ale také oporou při jednáních s politickou reprezentací, při nichž přání a hlasy našich příznivců často zdůrazňujeme. Důchodům se opět věnujeme podrobněji v tomto čísle hlavně s ohledem na to, že od minulého čísla Odborná komise pro důchodovou reformu připravila a oslovila odbornou a další veřejnost Zelenou knihou o státních důchodech (strana 4–5). Co se týče výchovy mezigenerační solidarity a vztahů, vedení RS ČR o tomto problému diskutovalo s ministryní školství (více píšeme na straně 9).



**Rada seniorů
České republiky**
občanské sdružení

PORADNY RS ČR

Sídlo pražské poradny Rady seniorů České republiky je v Domě odborových svazů v Praze 3, nám. W. Churchilla 2. Telefonní spojení: 234 462 073-7. Poradny Rady seniorů ČR jsou i letos pro všechny seniory zdarma.

KONTAKTNÍ ÚDAJE

REGIONÁLNÍCH PRACOVÍŠTĚ RS ČR:

Brno:

Dům odborových služeb,
Malinovského nám. 4 – kancelář 414
Telefon: 532 269 414
E-mail: poradna.brno@rscr.cz
Vedoucím regionálního pracoviště je
JUDr. Eliška Skuhrovcová.

České Budějovice

Žižkova 12/309
Telefon: 387 718 313
E-mail: Jc.rscr@seznam.cz
Úřední hodiny: úterý, středa vždy 9–13 hod.
Předsedou KRS JCK je Václav Minařík

Hradec Králové:

Dům odborových služeb,
Gočarova 1620 – kancelář 405
Telefon: 495 521 048
E-mail: poradna.hradec.kr@rscr.cz
Vedoucím regionálního pracoviště je
Prof. RNDr. PhMr. Jan Solich, CSc.

Kladno

Cyrila Boudy 1444 - kancelář 125
Telefon: 739 944 655
Úřední hodiny: čt 13–16 hod.
E-mail: rs.kraj@seznam.cz
Předsedou KRS je Miloslav Vajs

Ostrava:

Dům odborových služeb
U Tiskárny 578/1, 3. patro
Telefon: 596 104 221-2
E-mail: poradna.ostrava@rscr.cz
Vedoucím regionálního pracoviště je
Ing. Oldřich Pospíšil.
Webové stránky krajské rady MS kraje:
www.ms-seniors.cz

Plzeň

Právní poradenství starobním důchodcům:
Tomanova 5, 4. poschodí, každý čtvrtek
od 15 do 17 hodin. Objednávky předem
jsou možné na tel. čísle: 377 421 619
každé pondělí v době od 15 do 18 hod.
a každou středu od 15 do 18 hod.

Zlín

Kvítková 4323
Telefon: 606 171 503
E-mail: rscr.zlin@seznam.cz
Návštěvní hodiny: pondělí 10–12 hod.
Předsedkyní RS ZK je Iva Pilková.

UPOZORNĚNÍ

Svoje osobní návštěvy v poradnách si předem domluvejte telefonicky. Vyhněte se nepříjemným situacím, kdy očekávanou pomoc kvůli nepřítomnosti příslušného odborníka nedostanete.

POZN.: Ve všech poradnách lze zakoupit aktuální Dobu seniorů!

Reportáž:
**Zvířata důchodci
aneb návštěva v zoo
trochu jinak**

Téma:
**Slevy na
železnici**

Veterinární
poradna:
Eutanázie
– poslední projev
lásky...

Ze života krajů:
TOTEM,
člen Krajské rady
seniorů PK,
**povzbuzuje
nemocné**

a také
**sudoku,
křížovky...**

**Další číslo
vyjde**
**XX. září
2015**

Šéfredaktor Ing. Lenka Desatová. Adresa redakce a inzerce: Nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3 – Žižkov, e-mail: dobaseniou@email.cz. Kontakt výlučně pro inzerci: inzerce@dobaseniou.cz. S redakcí se můžete také spojit prostřednictvím pražské poradny RS ČR. Vydává Rada seniorů ČR (www.rscr.cz). Grafická úprava: Matouš Johanides. Tisk: Triangl, a.s. Rozšiřují PNS a Česká pošta, předplatné agentura A.L.L. Production, s.r.o., box 732, 111 21 Praha 1, 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.

Jsme všude tam, kde starší generaci o něco jde

Jediný celostátní měsíčník v ČR, který vydávají samotní senioři.
Informace, rozhovory, reportáže a poradny, které potřebujete.
Zajímavosti, zábava a soutěže o ceny, které Vám osladí den.



**Předplatným DS určitě uděláte radost
i svým blízkým a přátelům!**

Ve volném prodeji jen za 18 Kč, v předplatném 16 Kč (ročně 192 Kč). Rozšiřuje PNS, předplatné si zajistíte na adrese A.L.L. production s.r.o, Box 32, 112 21 Praha 1. Tel.: 234 092 851, e-mail: dobaseniuru@predplatne.cz.

Doba seniorů je tu i pro Vás. Seznamte se s ní!

Pokud můžete, odstříhněte a stránku jako leták umístěte v místech, která navštěvují senioři.
A nejenom oni. Doba seniorů je tu totiž pro každého, kdo chce vědět víc o životě starší generace.