

SERVIS

Desatero pro vaše bezpečí

O tom, jak se chovat v nebezpečí, na co dávat hlavně pozor a kde hledat pomoc, čtete na str. 3 a 5



Výzva do roku 2006

Je tu opět nový rok. Rok, do kterého všem ze srdce přejeme hodně štěstí a úspěchů. Když totiž budeme úspěšní, máme šanci jít společně vpřed.



I v roce 2006, který bude rokem voleb. Klíčové budou přitom ty, které určí nové složení Poslanecké sněmovny. Ty rozhodnou o tom, zda u nás dojde ke střídání stráží nebo zda určitým zůstane dosavadní politický směr, jehož nejsilnější složkou je ČSSD, která se však kvůli nejednotě ve vládní koalici v poslední době v řadě věcí stále častěji opírá o hlasy z KSČM a uvádí, že podporu napříč parlamentem bude využívat vždy, kdy to pomůže k prosazení jejích programových cílů.

Doba seniorů byly, jsou a budou nadstranické noviny. Nebudeme proto nikomu říkat, koho by měl volit. Je jen na vás, abyste vyhodnotili, co kdo sliboval a co splnil, je na vás porovnat si, co kdo slibuje dnes a co v minulosti splnil z toho, co jste

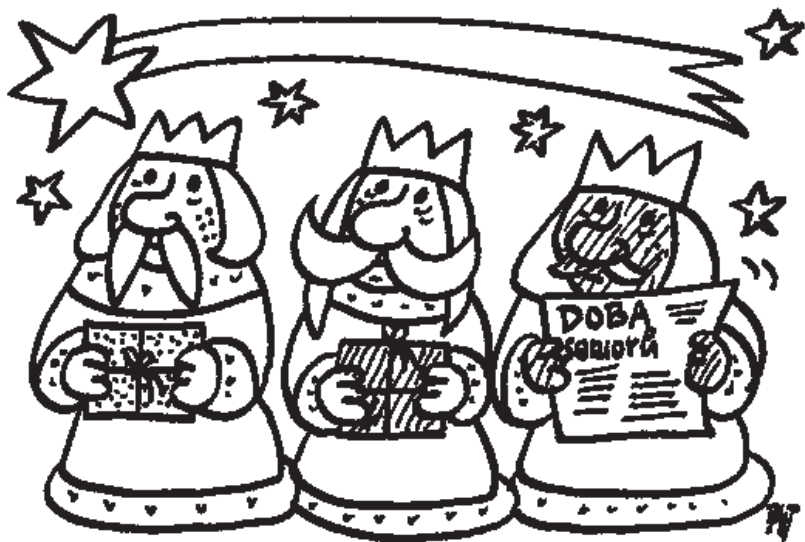
chtěli, aby bylo skutečností. A nejenom ve vztahu k seniorům.

Je jen na vás, abyste posoudili, co je na slibech reálné a co je jen pozvánka na laciný předvolební guláš za účelem odezdání hlasu. Sčítání plusů a minusů je na vás, my k němu přineseme pouze nestranné a objektivní informace.

Straničtí jsme a budeme pouze v jedné věci. V tom, že všechny seniory bez ohledu na jejich politický názor vyzýváme:

Běžte v každém případě k volbám! I váš hlas může totiž rozhodnout o tom, co bude. Ten, kdo k volbám nejde, dává totiž jen možnost k vytvoření politické konstelace, kdy rozhodovat budou ti, kteří ho již zklamali nebo které by si ve vládě kvůli jejich programu nepřál. Napomozte i vy k tomu, aby to, co si nepřejete, nastalo a aby u kormidla byli ti, které si tam skutečně přejete vidět. I v tomto duchu ještě jednou přejeme mnoho štěstí a úspěchů v roce 2006.

Redakce Doby seniorů



Andělé našich novin

Říkáme jim „andělé strážní“. Tam, kde bydlí, propagují naše noviny. Roznášejí je do míst, kam hodně chodí seniori, žádají stánkaře, aby naše noviny odebírali a vystavovali. Navštěvují drobné živnostníky a nabízejí jim možnost poskytovat držitelům Senior-karet slevy a výhody (čtete také na str. 2). Souhlasili, že budou ve svých městech a obcích našimi zástupci pro nové „strážné anděly“. Doba seniorů má kolem sebe nadšence, o kterých si jiné noviny mohou nechat jen zdát.

Souhlasili totiž také s tím, že na ně zveřejníme kontakt, aby se na ně mohli obracet další podobní nadšenci. Za to vše jim děkujeme a držíme jim v jejich práci palce.

A tady naše „strážné anděly“ najdete:

Břeclav – Alice Brandalíková (mobil: 602 148 124). Hradec Králové – Jana Valášková (mobil: 728 720 869, tel.: 495 214 044). Ostrava-Poruba – Jitka Pelikánová (mobil: 605 571 939). Praha – Květoslava Houdková (Praha 18, mobil: 777 958 801 – kolem poledne), Mgr. Jitka Hnilíčková (Praha 5, tel.: 235 514 699 – ráno a večer), Marie Mičánková (Praha 4, tel.: 241 441 250, mail: marie.micankova@volny.cz), Eva Pašková (Praha 6, tel.: 235 360 275, mobil: 603 700 897 – dopoledne, mail: interludium@tiscali.cz). Tišnov – Mgr. Miroslav Pavlík (tel.: 549 413 420). Uherské Hradiště – Mgr. Božena Pařízková (tel.: 572 540 302 – ráno a večer, mobil: 777 333 548). Zlín – Iva Pilková (mobil: 606 171 503), Marie Kubičková (tel.: 577 439 059). Už 27. ledna je můžete potkat s dalším číslem našich novin.

(var)

VZP: pojištěnci ohroženi?

Vyhlášení nucené správy nad VZP přimělo některé, převážně starší občany k otázce, zda není nejvyšší čas odejít od VZP někam jinam. Jejich otázku jsme tlumočili nucenému správci, který odpovědi pověřil ředitele pražské pojišťovny VZP Ing. Josefa Čekala.

Odpověď byla jednoznačná: není sebemenší důvod k jakýmkoliv obavám. Nucená správa v pojišťovně se ani v nejmenším nepodobá nucené správě např. v bance. Tady nejde o ohrožení finančních prostředků a platby běží naprosto normálně jako dosud.

Zavedení nucené správy ve VZP nic nemění na postavení, nárocích a povinnostech pojištěnců a plátců pojistného. Nikomu nebude odmítnuto poskytnutí zdravotní péče, za poskytnutou péči bude zapláceno. Výše a systém úhrad se nijak nemění. Podle zákona č. 551, který v § 7a mluví o nucené správě, pouze platí, že rozhodnutí a právní úkony ředitele podléhají schválení správcem, jinak jsou neplatná. To je veškerá pravomoc nuceného správce.

Pojišťovna i nucený správce proto žádají pojištěnce, aby považovali nucenou správu za nástroj, jímž chce ministerstvo zdravotnictví v součinnosti s VZP podpořit fungování těch činností, které v pojišťovně bez problémů fungují, a přispět k nápravě tam, kde má pojišťovna potíže.

Nucená správa tedy v žádném případě není důvodem k odchodu pojištěnců od pojišťovny. Naopak: zvyšuje jejich jistotu, že VZP bude dále plnit své závazky.

(ová)

MINISTR ŠKROMACH

Vždy musíme myslet hlavně na budoucnost

Doba seniorů hovořila s ministrem práce a sociálních věcí o problémech, které zajímají nejen současné seniory.



• *Letos byly důchody valorizovány více, než ukládá zákon, ale ozývají se hlasy, že mohly být zvednuty ještě víc, protože systém je v přebytku. Je to tak?*

Mírný přebytek financí vznikl tím, že se nám podařilo zvednout pojistné na 28 %, s těmito prostředky ovšem počítáme na krytí nákladů při zavádění penzijní reformy. Jde o to, aby na důchody nebylo jen dnes, ale i v budoucnu. Proto by také návrhy na snížení pojistného ohrožovaly nejen reformu, ale i valorizaci důchodů pro příští roky. Nemůžeme tedy ani mírný nadbytek financí rozpustit do valorizace, na druhé straně nechceme dopustit ohrožení valorizací příštích. Ovšem otázka je, jak důchody valorizovat. Nabízí se valorizace stejnou částkou či procentní. Kdyby se zdánlivě demokraticky valorizovaly důchody o stejnou částku, vydělali by na tom samozřejmě lidé s nejnižšími důchody, při procentuálním zvyšování je to naopak. Prosazujeme proto kombinaci obou způsobů.

• *Stále tu ale zůstává problém: tzv. starodůchodci dostávají šest procent a novodůchodci jen čtyři...*

Je to tak, ale i novodůchodcům se penze zvýšily víc, než ukládá zákon.

Problém je v tom, že se kupí postupně nespravedlnosti, které vznikají úpravami důchodového systému, a nelze hned vyhovět všem. Srovnání na nejvyšší úroveň by řádově znamenalo dopady v desítkách miliard korun.

• *Zhruba třetina prostředků jde místo na starobní důchody na invalidní důchody. Jinými slovy: kdyby se obě věci oddělily, bylo by víc na skutečné penze, mohlo by klesnout i důchodové pojištění.*

Je to citlivá věc, kterou je třeba řešit systémově. Jde o to, jak invalidní důchod vznikl. Někdy jde o vrozené vady, jindy o civilizační choroby. Ve vztahu k pracovním úrazům je tato otázka ovšem správná. Tady si dokážu představit řešení v podobě úrazového pojištění ve vztahu k zaměstnavateli, kde úraz vznikl. Ale to je věc diskuse k novému zákonu o úrazovém pojištění.

• *O reformě penzijního systému se často hovoří způsobem, že na její řešení bylo včera pozdě. Je to opravdu tak?*

Tak to rozhodně není. Je čas na to, aby se dosáhlo konsenzu mezi politickými stranami o základních pravidlech reformy racionálně a bez zbytečné hysterie.

(pokračování na straně 3)

Léky mohou také škodit!

Nedávno dokončená celoevropská studie, první svého druhu, sledovala předepisování a užívání nevhodných léků u starších lidí. Výzkum, do kterého bylo zahrzeno 3000 respondentů z osmi evropských zemí, sledoval účinky léků u lidí s více onemocněními v domácí péči. Zejména tedy seniory, kteří doma užívají léky dlouhodobě nebo trvale.

Výsledkem bylo zjištění, že řada podávaných léků seniorům škodí, což pak následně logicky vede k výskytu dalších onemocnění a nežádoucích symptomů. Varující je zejména to, že nežádoucí účinky byly diagnostikovány v průměru u třetci až padesáti procent seniorů! Následně se pak podle studie zhruba o dvacet procent zvyšují náklady na léčbu. Není to tak, že by jednotliví lékaři špatně léčili. Hlavním důvodem je, že pacienti postupně vyhledávají různé lékaře-specialisty a ti používají kombinace obdobných léčiv, které v součinu účinků nejen neprosívají, ale škodí. Stále je totiž nedostačující spolupráce zdravotníků s pacienty, důsledně se neprosazuje radikalizace léčby a její komplexnost. Největší zátěží pro lidský organismus jsou chronická onemocnění. To samozřejmě platí v každém věku, ale u starších lidí se mění mechanismus metabolismu. Více by se proto mělo dbát na přesné dávkování. Seniori si často myslí, že pár kapek nebo pilulek navíc nemůže uškodit. Obdobně rizikové je tzv. samoléčitelství. Lék na bolest pomůže jednomu, druhému, který si na doporučení souseda koupí stejný, může uškodit. S odstupem je třeba brát i nepřetržitý tok nabídek na ty údajně nejlepší či přímo zázračné přípravky. Většinou se totiž jedná o reklamní triky.

V ČR studie znovu prokázala, že naši lékaři s léky špatně hospodají. Často podávají své léky bez ohledu na to, co předepsali jejich kolegové.

Ve srovnání s ostatními státy bylo podle studie mezi respondenty v České republice 41 procent uživatelů nevhodných léků, přičemž v západoevropských zemích to bylo v průměru 15 procent. Ve všech státech se však potvrdilo, že nejčastěji dostávají nevhodné léky lidé s horší ekonomickou situací, lidé více nemocní, tzn. i více riziková. Výsledkem je nárůst komplikací po nesprávné léčbě.

Studie obecně konstatuje, že mezi nevhodné léky ve stáří patří například oblíbený diazepam, pentoxillifin, amiodaron, ibalgin, brufen, ale i paralen a aspirin.

Racionální léčba (nejen ve stáří) významně souvisí s ekonomickým a etickým přerozdělením finančních prostředků ve zdravotnictví. Náklady na léky stále narůstají, v žádném případě ale není řešením předepisování levných léčiv. Každý pacient by měl proto podle studie vyžadovat provádění pravidelné kontroly lékového režimu. Žádný lék není stoprocentně bezpečný, ale rizika je možné omezit na minimum.

Ivana Richterová
(Autorka je předsedkyní Svazu diabetiků ČR)

Naše anketa

Jan Brunclík (68), důchodce, podnájemník



Já barák nemám, mě se to moc netýká, takže se tím nezabývám. Ale myslím, že to je v podstatě dobré. Jen to tempo je třeba přizpůsobit možnostem lidí.

Pavel Ryzý (61), nájemník (odmít foto)

Už teď jako čerstvý penzista sotva vycházím s penězi. Ještě štěstí, že mám něco našetřeno, protože jinak bych to asi těžko zvládl. Mám ale dost známých, kteří už

nemají odkud brát. Ti asi budou muset žádat o pomoc děti nebo či o nějaké podpory, protože levnější bydlení dnes těžkou seženou.

Linda Kostíková (49), nájemnice



Nadávám, samozřejmě. Ale je to nutné, dívám se na to i z pohledu vlastníků. Prostě se na to připravuji, za rok dva se to musí zvýšit.

Zdeněk Jíra (88), důchodce ve vlastním domku

V podstatě to schvaluji, protože



nikdo nemůže pořád platit nízké a neekonomické nájemné. Jenomže je tady druhý problém: že to mnozí lidé nemohou zaplatit. Spousta lidí, speciálně důchodců, na to nemá. Mělo by to být stejné, jako si pamatuji před lety v Rakousku, kde existoval stejný problém. Stát nebo město lidem, kteří na volné nájemné neměli, doplácel. Na druhé straně musí majitel nemovitosti samozřejmě mít zisk větší, než kdyby dal peníze do banky, ale nemůže chtít na údržbu domu vy-

dělat za dva tři roky, což chce řada dnešních majitelů domů. A to se mi nelíbí.

Zuzana Touchová (25), nájemnice na mateřské dovolené – odmítla foto

Jsem ráda, že k tomu konečně došlo. Žila jsem v několika nájemcích s tržním nájemným, a proto mi přijde drobet nefér, když někdo jiný platí za stejné bydlení několikanásobně méně než já. Předpokládám, že při vyrovnání nájmů bude mnohem více příležitostí k bydlení a nájemné nakonec celkově poklesne, což bych uvítala.

Jiří Sneler (48), projektant ve vlastním domku



Není to novinka, vědělo se, že to musí přijít. Je tady ale to, že ekonomika nejde tak rychle, jak si asi mnoho lidí představovalo. Podíváme-li se kousek na západ od nás, tam to funguje – systém, platy ve zdravotnictví, ve školství, v bankách, u policie. To je všechno o něčem jiném, jinak nastavené. A je fakt, že u nás jsou lidé, kteří vydělávají dvacet tisíc, ale i jiní, kteří mají pět tisíc měsíčně. Pak je problém, jak to

rozseknout. Ale nějakým způsobem se to rozhodnout musí.

Simona Kantůrková (7 měsíců), kojeneček



Nevyžádala se. (Tě se tato záležitost začne týkat tak za dvacet let, ale doufá, že to za ni rodiče dobře zařídí.)

Připravil (tvn)



Ministr vítá spolupráci s RS ČR

Delegaci Rady seniorů ČR před vánočními svátky přijal ministr pro místní rozvoj Radko Martínek. Stalo se tak v souvislosti s připravovaným zákonem o deregulaci nájemného.

Návštěva byla plánována již v dřívějším termínu, vzhledem k ministrovým povinnostem byla ale přeložena. K setkání proto došlo až v době, kdy zákon už bohužel není prakticky možné podstatněji měnit.

Jak uznal během rozhovoru ministr, je to velká škoda, protože představitelé seniorů ho informovali o řadě věcí, které naznačují, že uplatňování zákona v jeho současné podobě může přinést řadu problémů, a to zejména pro starší občany.

Skutečnosti totiž je, že zrychlení tempa deregulace postihne zejména lidi s menšími příjmy a k těm patří právě důchodci. Dotkne se to pak hlavně těch, kdo bydlí ve větších městech, kde skoky v činžích budou nejvyšší. K takovým místům bude patřit zejména Praha, kde deregulace tvrdě dopadne zejména na osamělé tzv. starodůchodce. Jakkoli se to zdá paradoxní, sociální postavení pražských důchodců je nejhorší ve státě. Průměrná mzda v Praze je o 25 % vyšší než celostátní průměr, ale penze jsou vyšší jen o sedm procent. Náhradový poměr (vztah mzda : důchod), který je dnes celostátně 40,4 %, činí v Praze pouhých 35 procent. Předseda RS ČR Zdeněk Pernes v této souvislosti během rozhovoru s ministrem použil i slova diskriminace pražských seniorů, protože i ceny potravin nebo ošacení jsou v Praze v průměru o 10 % vyšší než jinde v ČR. Problémem je také hledání bytů s niž-



Debata byla místy rušná, ale věcná. Na našem snímku vlevo předseda RS ČR Zdeněk Pernes, ministr Radko Martínek vpravo. Poslouchá a má před sebou naše noviny, Dobu seniorů.

a nakonec povede k tomu, že celkově nájem poklesnou. Důchodci, kteří na nájem nebudou mít, mohou požádat o pomoc stát. Ani to však není podle Radka Martínka dlouhodobé řešení. Tím je podle jeho slov výstavba levných bytů a také to, že bude vytvořen dostatek míst v zařízeních pro důchodce. Ovšem právě tady, jak uvedl, Praha zaostává za jinými českými městy.

Ministr pak požádal Radu seniorů ČR, aby monitorovala situaci, která nastane po přijetí nového zákona, a průběžně ho informovala, aby bylo možné operativně přimnout nutná opatření všude tam, kde to bude potřebné. Radu seniorů ČR označil za orgán, se kterým chce a bude rád spolupracovat.

Text a foto: fav



Pod hranicí chudoby

Podle ročenky ministerstva práce a sociálních věcí bylo v ČR v roce 2004 asi 20 000 důchodců, kteří pobírali penzi pod hranici životního minima. Z těchto 20 000 ale jen 2134 pobíralo sociální dávky. To je asi jen 10 procent.

Co je příčinou této alarmující skutečnosti? O jaké lidi jde a co mohou dělat? DS se zeptala mluvčí MPSV Kateřiny Beránkové, která odpovíděla:

„Lidé, jejichž příjem nedosahuje výše životního minima, mohou požádat o sociální dávky. Stát poskytuje jednak dávky státní sociální podpory, které vyplácejí úřady práce, a jednak dávky sociální péče. Ty jsou určeny lidem, kteří jsou sociálně potřební a nemohou si zvýšit příjem vlastní prací. Pokud je tedy člověk v obtížné sociální situaci, měl by se obrátit na příslušný sociální odbor podle místa trvalého pobytu a požádat o dávky sociální péče. Pokud jde o informaci, kdo jsou ti „důchodci“, kteří mají tak nízký důchod, obraťte se na kolegyni Štěpánku Mikešovou, mluvčí České správy soc. zabezpečení.“

Její odpověď: „Skutečnost, že někdo pobírá nízký starobní důchod (pod hranicí životního minima, v současné době 4300 Kč), znamená, že měl krátkou (případně minimální – 15 roků) dobu pojištění. Anebo je důchodový nárok výrazně negativně ovlivněn skutečností, že v rozhodném období občan nepracoval, případně pracoval za velmi nízkou odměnu, a tedy s minimálními výměřovacími základy. Nízkou výši důchodu rovněž ovlivňuje skutečnost, že někteří

občané, a to nejen emigranti, získávají důchodové nároky z několika států. V těchto případech se na základě koordinačních nařízení EU pro oblast sociálního zabezpečení, ale i na základě jiných mezinárodních smluvních vztahů doby pojištění potřebné pro získání nároku na důchod počítají a následně každý stát přízná dávku ve výši odpovídající době pojištění na jeho území – tzv. dílčí nároky. Tyto občany ve většině případů však nelze řadit k sociálně potřebným, protože součet všech vyplacených důchodů u nich výši životního minima, platného v ČR, přesahuje.“

O jaké lidi tedy jde především? „ČSSZ má informace o počtech důchodců podle pásem výše důchodu, nemá však informace o struktuře rodin důchodců. Zda žije důchodce sám nebo s partnerem či jaký je jejich společný příjem.“ Ale někteří starší lidé ani nemusí vědět, že mají nárok na pomoc...

„Domníváme se, že by z naší strany ani nebylo vhodné, abychom lidem současně s přiznáním (nízkého) starobního důchodu zasílali oznámení, že si eventuálně mohou zažádat na obecním úřadě o přiznání dávek sociální péče.

Poskytování dávek sociální péče nespadá do kompetence ČSSZ. K jejich vyplácení jsou příslušné obecní úřady.“ *(red)*

Znáte Svaz důchodců ČR?

Konečně jste se dočkali další etapy svého života a máte možnost si někdy v klidu užít důchodu. Jste nyní ve stavu, kdy:

- máte více času a někdy nevíte, co s ním?
- rádi si popovídáte a nemáte s kým?
- To je ten správný okamžik, abyste se informovali o organizaci, která vám nabídne:
- navázání kontaktů s dalšími seniory,
- společné výlety a rekreace či zájezdy na památná místa,
- zájezdy do divadel a za kulturou,
- vycházky do přírody či rehabilitační cvičení,
- odborné přednášky či různé zájmové kroužky,
- v případě potřeby vám bezplatně poradí o všech problémech tzv.

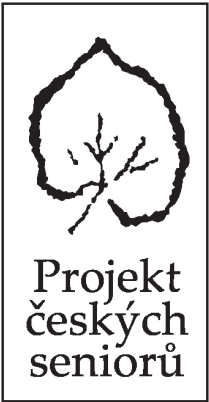
Vzácné fotografie

Výstava Pražský hrad ve fotografii 1856 – 1900 je první částí cyklu výstav věnovaných fotografickým dějinám tohoto sídla. Letopočet 1856 v názvu první výstavy odkazuje na rok vzniku nejstaršího dochovaného snímku Pražského hradu od fotografa Andree Grolla. Snahou autorů je komplexně zmapovat fotografie Pražského hradu i v zahraničních sbírkách a prezentovat neznámé, dosud nepublikované snímky. Otevřeno je denně mimo pondělí 10.00 – 18.00 hodin do 15. 1. 2006. *(luk)*

Slevy a výhody pro seniory

System je otevřený všem, kdo chtějí pomáhat.
V Době seniorů budeme pravidelně zveřejňovat aktuální seznam poskytovatelů slev a výhod pro seniory.

Chceme tak předejít nejen častým dotazům našich čtenářů, ale současně tomu, aby někteří držitelé Senior-karet uplatňovali slevy a výhody tam, kde to nebylo doposud dohodnuto. Objekty, v nichž jsou slevy a výhody poskytovány, jsou většinou označeny zelenou samolepkou s nápisem „zde platí Senior-karty“. Sem zatím patří:



Projekt českých seniorů

Síť lékáren v supermarketech Kaufland – tříprocentní sleva z celkové výše nákupu. Sleva se vztahuje na doplatky u léků částečně nebo úplně hrazených pacientem a na nákup volně prodejných léčivých přípravků a potravinových doplňků.

Cestovní kancelář ATIS, Bruntál, Fügnerova 7 – slevy ve výši 10 % z cen vybraných katalogových pobytů; pobyty musí být objednány písemně po předchozí telefonní rezervaci na prodejním dispečinku (tel.: 554 787 111) v pracovních dnech 7 – 18.30 hod., případně e-mailem na dispečink@atis.cz nebo nepřetržitě na www.atis.cz. Počet čerpaných pobytů není omezen. Žadatel se musí prokázat kopií Senior-karty. Slevy pro držitele Senior-karet je možné kombinovat s již existujícími slevami pro seniory.

Hotel Astoria, Janské Lázně, Lázeňská 52 – poskytuje při osobní návštěvě a po předložení Senior-karty slevy ve výši 15 % u všech cen platných v průběhu jednotlivých sezon. Tel./fax: 499 875 317, e-mail: info@hotel-astoria.cz. Nabídka na www.hotel-astoria.cz.

Divadlo G studio, Brno, Rázusova 84 – po předložení Senior-karty dostane její držitel k zakoupení vstupence (za plnou cenu) další vstupenku zdarma.

Potřebu vnímat seniory jako důležitou klientelu si však neuvědomují jen velké firmy. Zájem roste i v řadách drobných živnostníků na lokální úrovni. Doba seniorů jsou sice celostátní noviny, ale v tomto ohledu jsme si řekli, že nebudeme rozlišovat. Dobrá vůle a pochopení požadavků doby nemá přece geografické omezení, i malá kapka je součástí moře naděje. Naděje pro všechny. Do ní přispěli i tito poskytovatelé slev:

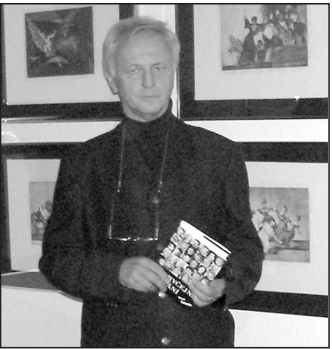
BRNO – Kosmetika Eva Horáková, 10% sleva na veškeré

služby; Anenská 10, mobil: 603 752 966, tel.: 545 227 336.

PRAHA – Aqua aerobic, sleva 10 % na zakoupení permanentky na 10 nebo 20 hodin; Praha 1, Tyršův dům (pondělí 21 hod., pátek 17 hod.), hotel Axa (pondělí, středa, pátek 16 hod.; Praha 3, Pražkačka (pondělí 18.15 hod., úterý, středa, čtvrtek 19 hod., sobota 11 hod.); Praha 4 – SOU Zelený pruh (pátek 18 – 19 hod., 19 – 20 hod.); Praha 5, Radlice (pátek 14 hod.; Praha 6, hotel Pyramida (úterý, středa, čtvrtek 17.15 hod.); Strahov (pondělí 19 hod., středa 20 hod.); Praha 9, poliklinika Prosek (pondělí, středa 17.30 hod., 18.30 hod.), Hloubětín (středa, pátek 21 hod.); Praha 10, Slavie (úterý, čtvrtek, pátek 18 hod.). Informace o zápisích a volných místech na tel.: 777 699 004 nebo na www.aqua-aerobic.cz.

Hemisfery – internetový obchod, sleva 20 % na učebnici angličtiny Angličtina pro každého 1, objednávejte na www.hemisfery.cz. *(var)*

Zpovědi svědků doby



Knížku s názvem Neobyčejná setkání představil v uplynulých dnech pražský fotograf Josef Louda (na snímku). Je to jakési ohlédnutí za jeho dosavadní tvorbou. Louda se setkal s řadou zajíma-

vých osobností a na rozdíl od jiných fotografií nemačkal jen spoušť aparátu, ale také se pilně ptal. I když něco zveřejnil, většina často velmi intimních zpovědí končila v jeho archivu. Z něho sestavil svoji knihu, ve které tak můžeme znovu objevovat životní moudra nejen Eduarda Hruše, Václava Sloupa, Jana Saudka, Josefa Nálepky a mnoha dalších současných celebrit, ale také již zesnulých velikánů českého herectví, jako byli Vlastimil Brodský nebo Stella Zázvorková. Protože autor je především fotograf, je v ní i mnoho dosud neznámých snímků. Je opravdu neobyčejná a určitě stojí za to ji mít. *(fav)*

AKTIVNÍ SENIOR

Řekněte svůj názor!

Primátor statutárního města Hradec Králové, Rada seniorů spolu s Městskou organizací Svazu důchodců ČR a Radou seniorů České republiky zve všechny starší občany města a okolí na besedu Problémy seniorů ve městě, ČR a Evropě. Beseda se uskuteční v středu 8. února 2006 v přednáškovém sále Východočeského muzea ve 14.30 hod. Na programu: problémy soužití generací, zdravotní, sociální, penzijní a bytová politika, životní úroveň, projekt českých seniorů, diskriminace, problémy společenského a kulturního života starších občanů aj. *(red)*

Otvírají dveře

Den otevřených dveří připravuje na 26. ledna Klub Remedium v Praze 3 (Táborská 22). Návštěvníci si budou moci pod odborným dohledem vyzkoušet práci s internetem. Klub připravuje i další akce, a to i pro mladší ročníky. K nim patří například semináře Moderní funkce mobilního telefonu nebo Tvorba jednoduchých webových prezentací. Zájemci se mohou hlásit na telefonu 222 712 940. Zápis do jarních programů (relaxační, jazykové kluby, cvičení paměti, práce s PC, ale také např. klub karetní či scrabble) probíhá od 3. do 31. ledna vždy po – čt od 9 do 16 hodin. *(der)*

TIPY LETEM

- **Na Tři krále**, tedy 6. ledna 2006 v 17.00 hodin v dřevěném kostelíku v Blansku můžete navštívit Tříkrálovou slavnost, na níž zpívá soubor blanenského gymnázia Carmina. Akci pořádá Církev československá husitská.
- **Výstavu Kouzlo ručních prací** můžete do 31. ledna 2006 navštívit v Muzeu města Blansko.
- **Zimní procházku na Radhošť** pořádá 4. února 2006 Klub Projekt zdraví. Zájemci se v 10 hodin sejdou u hotelu Ráztočka v Trojanovicích. *(jasu)*

Pražská informační služba připravila celou řadu vycházek, prohlídek i výletů. Z nich jsme vybrali:

- **Sobota 31. 12.** Pražská strašidla – Hradčany a Malá Strana. Tradiční silvestrovská vycházka plná pověstí a tajemství, která se vážou k těmto svérázným pražským bytostem. Začátek v 18.00 před Černínským palácem na Loretánském náměstí. Vstup 50 Kč.
- **Pražská strašidla** – Staré Město. Tradiční silvestrovská vycházka plná pověstí a tajemství, která se vážou k těmto svérázným pražským bytostem. Začátek v 18.00 u kostela sv. Martina ve zdi (Na Perštýně na Starém Městě). Vstup 50 Kč.
- **Neděle 1. 1. Tradiční výstup na Petřín**. Pěšky zdoláme tuto dominantu Prahy. V případě velkého namrznutí cest náhradní program. Začátek akce ve 14.00 h na dolním nástupišti lanovky na Újezdě. Vstup 50 Kč.
- **Sobota 7. 1. Muzeum Antonína Dvořáka**. Začátek ve 13.30 h před Lékařským domem (metro C, stanice I. P. Pavlova). Vstup 50 Kč + vstupné do objektu 40/20 Kč.
- **Neděle 8. 1. Církevní architektura na Novém Městě** – s návštěvou kostelů sv. Václava na Zderaze a sv. Ignáce. Ve 14.00 h u kostela sv. Václava v Resslově ul. Vstup 50 Kč.

Víte, co je BKB?

BKB je zkratka pro Bílý kruh bezpečí a to je organizace zabývající se pomocí obětem trestných činů a prevencí kriminality. Poskytuje bezplatné, odborné a diskrétní služby obětem a pozůstalým po obětech trestné činnosti (loupež, znásilnění, ublížení na zdraví, domáčí násilí, krádeže vloupáním do bytu, dopravní nehody, vražda). V šesti poradnách – v Praze, Brně, Olomouci, Ostravě, Pardubicích a Plzni – jsou obětem trestné činnosti prostřednictvím poradců (zejména právníků, psychologů a lékařů) poskytovány především právní informace a praktické rady. Ve velmi závažných případech spojených s násilným trestným činem doprovázejí poradci oběti, případně pozůstalé k soudu, na-

vštíví zraněné oběti v nemocnici a zprostředkují jim další potřebné služby. Tato služba přispívá k rychlému vzpamatování se obětí z následků trestného činu a mimo jiné i ke zlepšení jejich pozice při jednání s úřady. Do poraden se nemusíte předem objednávat. Informace lze získat na tel. lince 257 317 110, která je nepřetržitě v provozu.

Bílý kruh bezpečí: Praha, Duškova 20, 150 00 Praha 5, telefon: 257 317 100, Brno, Slovinská 41, tel.: 541 218 122, Olomouc, Ka-teřinská 8, tel.: 585 423 857, Ostrava, ul. 28. října 124, telefon /fax: 597 489 204, Pardubice, Po-spíšilovo nám. 1693, telefon: 466 265 264, Plzeň, Americká ulice 42, telefon: 377 637 695. (ifo)

Unikátní katalog slev

Mnohé firmy v ČR poskytují svým klientům různé slevy. A to i seniorům a bez ohledu na to, zda mají či nemají Senior-karty. Je to záslužná činnost, kterou bychom v Době seniorů chtěli podchytil a podpořit v příštím roce vydáním mimořádné přílohy, popř. zvláštního katalogu. Cílem je tyto aktivity poprvé v ČR šíře zmapovat a umožnit uživatelům lepší orientaci. K těmto poskytovatelům slev směřuje naše výzva: Napište nám o svých aktivitách, rádi vás zařadíme do projektu, a pokud si budete přát, i do našeho systému slev, o kterém pravidelně informujeme v DS. Současně vyzýváme i naše čtenáře: Pokud víte o firmách, které poskytují slevy seniorům, napište nám o nich. Naše adresa je RS ČR, nám. W. Churchilla 3, 113 59 Praha 3. K navázání kontaktu můžete použít i e-mail do.ba.senioru@seznam.cz. Noviny Doba seniorů jsou tu hlavně proto, aby pomáhaly všem seniorům. (red)

Zeptali jsme se legendy českého televizního moderování Kamily Moučkové

Co pro vás znamená pořad Barvy života, který je určen seniorům?

Začala jsem s ním před pěti lety. Předtím jsem čtyři roky oddávala na Staroměstské radnici. Bydlím přitom v domě, kde žijí převážně starší lidé. A ti chodili a říkali: Paní poslankyně, nemůžete mi pomoci v tom a tom? A tak vznikl nápad toho pořadu. Začala jsem ho dělat a chytlo mě to, možná i proto, že sama jsem seniorka a jsem ve věku, kdy jsem zjistila, že pro seniory se toho dělá strašně málo. Že potřebují servis, že potřebují informace, kam se mají vrátit, když... Ale není to jen o tom. V pořadu představuji i zajímavé lidi, dávám tipy ohledně zdraví, využití volného času atd. Často chodím do domovů důchodců a není to, jak říka-



jí, obohacení jen pro ně, ale i pro mě, protože se dovím spoustu věcí a mohu je pomoci řešit.

A co vás nejvíc motivuje ten pořad dělat?

Už jsem vám to řekla. Zejména

to, že jsem už sama těžká seniorka a že problémy, které v pořadu probíráme, mám také a že je velice ráda sdílují ostatním. Ta možnost pomáhat mi dává sílu.

Co říkáte tomu, že teď máte i papírovou „konkurenci“ v podobě novin Doba seniorů, která se snaží o něco podobného, co vy děláte v televizi?

Já si myslím, že je to velice správné. Vycházejí i jiné listy, které se snaží zprostředkovat seniorskou tematiku, ale Doba seniorů je specifická v tom, že za seniory mluví. Že mluví o tom, o čem sami chtějí hovořit. A zajímavá je přitom i svou cenou pět korun. Prostě Době seniorů fandím a jako konkurenci ji nevidím. Naopak.

(text a foto: František Vonderka)

Vždy musíme myslet hlavně na budoucnost

(pokračování ze strany 1)

Například dochází ke shodě, že od roku 2036 by měl věk odchodu do důchodu být 65 let s možností odchodu do předčasného důchodu o pět let dříve. Čas, který ještě máme, není ale nekonečný. Už v příštím volebním období by se mělo rozhodnout o základních parametrech, jako je třeba náhradový poměr – tedy poměr průměrného důchodu ke mzdě. Tady mají politické strany odlišné názory. Jestliže třeba takzvaná tlustá peněženka předpokládá, že by důchod měl být někde mezi 20 – 25 % výdělku, a zbytek by si každý dospořil, my trváme na tom, že by se měl pohybovat mezi 45 až 50 %, aby celkový důchod s připojištěním tvořil 65 – 70 % výdělku. Celý systém se musí během několika let nastavit tak, aby lidé, kterým je dnes třicet let, věděli, za jakých podmínek do důchodu odcházejí budou a mohli se podle toho zařídit.

• **Zvyšuje se věk odchodu do důchodu, a přitom lidé nad 55 let už dnes velmi obtížně hledají práci. Když mohou, odcházejí do předčasného důchodu, k němuž si ale nemohou přivýdělat, a tak pracují mnohdy načerno. Nemohl by pomoci stát třeba snížením daní či nějakým příspěvkem pro zaměstnavatele, kteří zaměstnávají lidi před důchodem?**

Daňové zvýhodňování by narazilo na diskriminaci jedné skupiny obyvatelstva proti jiné. Ale umím si představit zvýhodnění zaměstnavatelů asi jako při zaměstnávání absolventů. Ovšem otázku je, zda by se finanční prostředky neměly směřovat spíše přímo lidem, kteří je potřebují. Jedná se třeba o ty, kdo mohou sehnat jen práci na částečný úvazek. Bylo by proto možné uvažovat i o tom, že člověk, který se obtížně uplatňuje na pracovním trhu, by mohl dostat předčasně určitou část důchodu a k ní si mohl přivýdělat.

• **Hodně se hovoří o aktivním prožití důchodového věku. Co může v tomto směru přinést program přípravy na stárnutí?**

Jisté je, že aktivní stáří neznamená jen zvýšení důchodu nebo nějakou tu besídku. Souvisí s celospolečenským přístupem, protože člověku ani slušný důchod k sebe-realizaci ve stáří nestačí, je třeba, aby měl společenské uplatnění. Tady by mohly sehrávat velkou roli organizace, které se za peníze Evropské unie, jež máme k dispozici v Evropském sociálním fondu, mohou

soustředovat na takzvané měkké aktivity, tedy obrazně řečeno nikoli na stavění budov, ale na vzdělávání, osvětu, na sociální služby a tak dále.

• **Myslíte, že by mohly pomoci takovýmto programům i soukromé firmy?**

To je jedna z věcí, které se zatím u nás nedaří, firmy sponzorují raději sportovní aktivity – ty jsou vidět v televizi. Stále si řada z nich neuvědomuje, že v této republice pobírá důchod kolem dvou a půl milionu lidí a že pro sféru podnikatel-sko-obchodní jsou seniory za-jíma-



Slovo do pralice

Místo pokroku chtějí mauzoleum pro živé?

Na sídlišti Dědina bydlím přes pět let. Nyní jsem „novopečený“ důchodce.

Dědina je s trochou nadsázky „velkým domovem důchodců“, tedy sídlištěm občanů s vyšším průměrným věkem. Hned v prvním důchodcovském týdnu jsem se setkal u lékaře, ale i ve frontě v Delvitě, při venčení psů či při parkování auta se zarážející agresivitou některých důchodců.

Hulvátství a agresivita lidí, u kterých předpokládáte moudré, spravedlivé, vyvážené jednání, se naplno projeví při schůzce k revitalizaci sídliště pod vedením Městské části Prahy 6 a starosty Chalupy s projektanty a lidmi z našeho sídliště.

Revitalizační záměry jsou záměry strategické, přesahující život seniorů, jejich dětí i jejich vnuků. Ponechat sídlištěm stávající nevyhovující estetické, architektonické a bezpečnostní prvky znamená našim dětem připravit „nevýchovné“ degenerované prostředí. Celá diskuse nad uvedeným projektem byla tristní a vinou seniorů zoufalá.

Přáním řady ječících diskutujících, kteří umějí pouze skákat do řeči, je konzervovat na našem sídlišti mauzoleum pro živé.

Hesla některých diskutujících: Chceme zachovat všechny plácky pro fotbal dětí (ani jednou za čtyři roky jsem neviděl hrát zde fotbal), protože při pořádné ráně do míče by došlo k rozbití skel oken v bytech. Nebo: Jménem všech obyvatel nesouhlasíme s garážemi... Čím jménem mluvili podobní diskutující? Jménem svých dětí, které jednou převezmou jejich byt a budou spílat na své (pra)rodiče, tedy na mne, na nás, kteří nevidí dál než do své kuchyně, a dokonce ani nehledí na budoucí osudy svého pokolení (seniorský rasismus).

Myslel jsem, že v důchodu budu na našem sídlišti žít v komunitě „babiček“ ve stylu Boženy Němcové, které předávají svým potomkům všechny moudrosti, lásku, péči a plnou pozornost. Při procházce budoucím téměř „le-

sopáříkem“ jim budeme sdělovat zásady krásného životního prostředí, jak jsme to kdysi schvalovali. Myslel jsem si, že my „dědečkové“ budeme integračními výchovnými elementy v našich rodinách, kde mladí se musí ohánět za výdělkem. Svým rodinám budeme poskytovat pevnou hradbu rodinného zájmu. S vnuky budu stát před novými hodinami malého náměstíčka ve francouzském stylu před Delvitou a pozitivně vnuky nabíjet – nebo snad na ně agresivně rvát? (Po vzoru nedávné schůzky.) Naprogramovat pěkné soužití pomáhá i prostředí hmotné a sociální.

Kus práce vykonalo vedení městské části se záměrem revitalizace našeho sídliště. Ten druhý kus práce, „revitalizovat“ seniory do našeho sídliště, budeme muset udělat sami.

Ing. Karel Vodička

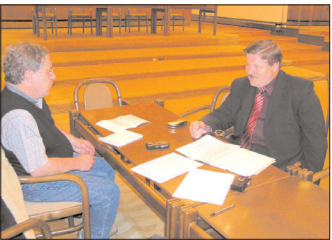
Tolik z otevřeného dopisu čtenáře Doby seniorů (celou adresu máme v redakci) do vlastních řad. Jaký názor máte vy? Existuje u nás i seniorský rasismus? Napište nám!

Evropský kodex proti rakovině

DESATERO PRO ŽIVOT:

1. Nekuřte!
2. Mírněte se v konzumaci alkoholických nápojů.
3. Vyhybejte se nadměrnému slunění.
4. Dodržujte zdravotní a bezpečnostní pokyny, zejména při práci zahrnující výrobu a manipulaci s látkami, které mohou způsobit rakovinu.
5. Často jezte čerstvé ovoce a zeleninu i obiloviny, neboť obsahují ochrannou vlákninu.
6. Vyvarujte se vzniku nadváhy a omezte spotřebu tučných jídel.
7. Navštivte lékaře, objevíte-li kdekoli na těle bulku, pozorujete-li změny pigmentového znaménka nebo zjistíte-li krvácení bez známé příčiny.
8. Navštivte lékaře, máte-li přetrvávající potíže, jako jsou kašel, chrapot, nepravidelná stolice, nebo jestliže hubnete bez známé příčiny.
9. Ženy, chodte pravidelně na gynekologické prohlídky a žádejte vyšetření střev z děložního hrdla.
10. Ženy, kontrolujte si pravidelně prsy (samovyšetřováním) a nechte si po dosažení 50 let pravidelně provádět mammografii.

„Evropa proti rakovině“



Ministr během rozhovoru s DS

vou skupinou. Je nutné si uvědomit třeba i to, že každá valorizace důchodů se vlastně do hospodářství vrací – senioři už peníze dlouhodobě neukládají, ale spotřebovávají je na trhu. Ve starých zemích EU to už firmy chápou daleko lépe: není snad propagační materiál, na němž by chyběla připomínka, že firma sponzoruje i nějakou organizaci pečující o seniory nebo invalidy a podobně.

• **Když jsme u sponzoringu: někteří senioři potřebují péči v domovech důchodců, ale tato zařízení od státu, po nich někdy požadují „sponzorský dar“ i 50 000 korun. Co na to říkáte?**

Jestliže je domov pro seniory vybudován ze soukromých prostředků, a takové už také jsou, proč ne. Stejně jako lze přispívat na to, že senior bude mít třeba jednolůžkový pokoj. Ovšem jestliže domovy provozují kraje nebo města a do-

stávají na to prostředky od státu, nesmějí v žádném případě tyto příspěvky vyžadovat! Domovy jsou pro ty seniory, pro něž nestačí domácí péče ani sociální služby, které nabízejí obce. Jejich kapacity musí být pro potřebné, nikoli udělovány za „sponzorské“ dary. S tím souvisí i nový zákon o sociálních službách, který se teď projednává. Jde o to, aby peníze na sociální služby dostávali sami potřební senioři, ne organizace, které je poskytují, či pečovatelé. Sami senioři se rozhodnou, zda tyto peníze dají třeba dceři, která o ně bude pečovat sama nebo s manželem, případně sociálním službám, které se o ně postarájí. Preferujeme tedy jednak domácí péči o seniory a jednak to, aby si každý sám mohl vybrat, co je pro něj nejlepší. Teprve když tyto služby nestačí ze zdravotního hlediska, měl by senior přejít do péče domova.

• **Co je vašim předsevzetím do nového roku z hlediska seniorů?**

Především, aby zákon o sociálních službách prošel oběma komorami parlamentu do března či dubna tak, aby některé jeho prvky nabyly účinnosti od 1. července a v plném rozsahu aby platil od 1. ledna 2007. A pak dosáhnout ještě před volbami dohody mezi politickými stranami v dalších základních otázkách důchodové reformy.

Ptal se František Vonderka a Dušan Pokorný.

VAŠE NÁZORY

Aktivní senioři

V rubrice Aktivní senior a článku Zůstal mladý v čísle 3 Doby seniorů jste psali o PhDr. Josefu Krámovi.

Je mi jen o jeden rok méně než jemu (jsem ročník 1938). Když jsem odešel do důchodu z konstrukce v Třineckých železárnách, kde jsem dlouhé roky pracoval jako konstruktér, začal jsem se ve zvýšené míře zajímat o trojmezí obec Hrčavu, která leží v nejvýchodnějším cípu České republiky. Měl jsem na ni samozřejmě vazby, protože můj tchán na Hrčavě dělal předsedu MNV téměř 28 roků a moje manželka v obci na ZŠ ředitelovala posledních devět let, než odešla do důchodu. Svá bádání a zjištění o obci jsem snažil publikovat. Pak mi přítel Miroslav Filipec, profesor informatiky na třineckém gymnáziu, navrhl, zda bych nechtěl nejpodstatnější věci o obci dát na webových stránkách. Že se o technickou stránku postará. Stalo se.

A tak pokud máte zájem o naše stránky, prosím, podívejte se na www.volny.cz/obec.hrcava.

Myslíte, že jsem také zůstal mladý?

Karel Karpecki, Jablunkov

Vážený pane Karpecki, o vašem duševním mládí nemůže být pochyb! Na stránky o nejvýchodnější obci ČR jsme se byli podívat, jsou skvělé jak obsahově, tak i svou přehlednou grafickou podobou. Všem, kdo mají přístup k internetu, můžeme jen doporučit jejich návštěvu. Určitě jako my dostanou chuť si na kouzelnou Hrčavu zajet. Vám přejeme, abyste si své mládí uchoval co nejdéle! Redakce DS

Dovolte, abych vyjádřila svůj názor na financování nás důchodců. Nelíbí se mi neustálé srovnávání s Evropskou unií, především u platů politiků, prezidenta, poslanců a v poslední době i lékařů a učitelů. Nikdy jsem z úst odpovědných činitelů neslyšela srovnání důchodů našich občanů a občanů Evropské unie. Částky, které nám přidali v roce 2005 a chtějí přidat v roce 2006, jsou směšné vzhledem k neustálému zdražování. Ať se poslanci pokusí měsíc vyjít s průměrným důchodem. Ať platí z této částky byt, inkaso, měsíční dopravu a ať z ní ušetří na kulturu, cestování a posezení s přáteli. Ať dokáží z této částky žít plnohodnotný život, aniž by každé pomýšlení na jakoukoliv aktivitu končili konstatováním: „Na to nemám.“ Těžko za nás bude někdo z členů parlamentu lobbovat. I když jsou mnozí většinou důchodci, berou královské platy a k tomu mají spoustu příplatků a aktivit, kterým se věnují především. Mám z toho všeho pocit bezmocnosti.

Eva Teichmanová, Ostrava

Paní Teichmanová, před lety nikdo nevěřil, že se podaří vydávat seniorské noviny. Nakonec se to podařilo právě díky samotným důchodcům. Věřte, že stejná šance tu stále je, i pokud jde o prosazování jiných věcí. (red)

Kupuji Dobu seniorů od počátku. Doufám, že v ní budu nacházet především potřebné informace. Netěšilo by mne, kdyby noviny vyvolávaly nesmyslné diskuse, což se mohlo stát po přečtení článku Komu patří katedrála sv. Víta ve třetím čísle. Mnoho důchodců se snaží zpříjemnit život rekreačními pobyty. Bylo by záslužné, abyste zveřejňovali možnost pobytů v penzionech a hotelích za přijatelnou cenu.

Václav Hlavatý, Tetín

	ZKRATKA VYSOKÉ ŠKOLY	1.DÍL TAJENKY	PUDA	INICIÁLY ZPĚVÁKA HLASE	KLOBOUČ- NICKÝ PODNIK	ŽENSKÉ JMÉNO		EXPE- RIMENT	OZNÁMITI	ZKRATKA LIDOVÝCH NOVIN	ZKRATKA OKRESNÍ ODVODNÍ KOMISE	2.DÍL TAJENKY	DUCHODY
NEMOC- NÍČNÍ OB- CHUŽKA LÉKAŘU							ČÁST ODĚVU						
ŠVEHO- LENI (KNIZNĚ)							POSTRAN. VÝHONKY UKAZOV. ZÁJMENO						
	ZN. NA- NOMETRU VÝZVA K TICHU			VLÁ- KENKO ZVUK PSA						KÓD LETIŠTĚ NDENDE EVROPAN			
ZKRATKA POŽÁRNÍ OCHRANY			FOUKATI STÁT SE RUŠ- NEJŠIM								INIC. MAL. TANGUYE SUBTROP. FLOOD		
SPONKA							CUKERNÉ ROZTOKY						
TAKE										ZNAČKA LUTECIA			PATŘÍCI ANETĚ
	MOJI DĚDINA									BĚLO- VESKÁ KYSELKA			
SONDA										OPAK DOVNITŘ			
ZKRATKA EKONO- MICKÉHO ODDĚLENÍ			CESTOVNÍ PRUKAZ							KLEKÁNÍ			
ZKR. STŘE- DISKA CENNÝCH PAPÍRU											ZNAČKA ASTATU VTEKÁNÍ		
	SUMER. BŮH VOD POROZÍTI PRUPIS									CIZO- PASNÍCI NÁDOBY NA VÍNO			
ZKR. PRO POLSKÝ TURISTIC. SPOLEK				ZKR. RIBO- NUKLE- OVÉ KYSELINY	VZOREC KARBIDU URANU	MALÁ MISA	DOSTÁVAT STRACH	ZASTĚNÁ- NÍ (KNIZ.) 3.DÍL TAJENKY					
ZNAČKA RUTHENIA			ČESKÝ POLITIK SVĚTOVÁ VELMOC					DVOJICE UMĚLCU				MUŽSKÉ JMÉNO	ČESKÁ ZPĚVÁČKA
DRUH KAKTUSU								ODKOP- NUTÍ ROZ- SUDEK					
PRSKNUTÍ (KNIZNĚ)					ZAHNUTÉ HŘEBY MORSKÝ PTÁK						ZVRATNÉ ZÁJMENO LECIVÁ ROSTLINA		
STARŠÍ SPZ OKR. SOKOLOV				AKVARIJNÍ RYBKA SLOVEN. "KER"						ČIN (KNIZNĚ) MODELÁŘ- SKÁ SADA			
ZKRATKA AKADEMIE VED			NĚMECKÝ VESLÁŘ ZKR. CEST. KANCEL.					NĚMECKÝ "ČISTÝ" BÁSNICKÝ ZÁPOR					
MENŠÍ PODNOŠ						4.DÍL TAJENKY							
SLOVEN. "JISKRA"						ZNAČKA PUNČOCH							POMUCKA: EA, KDN, KJAR, KLATT, UC, YT

Na vyluštění čekáme do 20. ledna. Odpovědi zasílejte na adresu uvedenou v tiráži nebo na e-mail doba.senioru@seznam.cz. Správné znění tajenky z minulého čísla: Přejeme všem pohodové Vánoce u svých nejbližších. Výhry z nabídky knihkupectví Kanzelsberger dostanou Karel Veselý z Mostu, Petr Havránek z Brna, Irena Pášová z České Kamenice, Jiřina Koukalová z Kralup nad Vltavou, Vlasta Smejkalová z Telče, Ing. Zdeněk Polák z Rudoltic, Eva Hoffmannová z Prahy, Karel Karpecki z Jablunkova, Zdeněk Kubín z Hradce Králové a Marta Jeníčková z Ostravy-Poruby.

Bylinkami proti parodontóze?

„Mohu jen potvrdit, že to opravdu pomáhá,“ taková byla odpověď zubní lékařky MUDr. Hany Jeřábkové, když jsem se jí ptal na ústní vodu, která má pomáhat proti parodontóze, a kterou proto mnozí považují za zázrak. „Přišla ke mně paní a už při prvním vyšetření bylo jasné, že jde o zuby určené k extrakci. To pacientka ale rozhodně odmítla. Hledaly jsme tedy způsob, jak je zachránit. Tehdy jsem poprvé narazila na tu bylinnou vodu. Moc jsem v její účinek nevěřila, ale v tomto případě nebylo co ztratit. Byla jsem velice překvapená, když pacientka přišla po měsíci na kontrolu. Hybnost zubů se prokazatelně zmenšila. Voda zabrala téměř zázračně. Doporučila jsem ji aplikovat dál. Dnes se zuby nehýbají, dás-

ně nekrvácejí a pacientka je schopná se normálně najíst, což si nemůže vynachválit. A víte, co je na tom nejlepší? Že to účinkuje s takovou rychlostí.“

MUDr. Jeřábková svá slova dokumentuje i rentgenovými snímky. Podobně hovoří i další dentisté. Svorně potvrzují, že nejde o podvod šarlatána, ale že jde skutečně o unikátní záležitost.

Je dílem MUDr. Jiřího Landy. Při setkání na sebe prozrazuje, že po studiu medicíny pracoval v nemocnicích ve Strakoncích, Brandýse nad Labem a Kladně. „Přitom jsem se ovšem jako koníčku věnoval účinkům léčivých bylin. A dospělo to k tomu, že ze záliby se v roce 1997 stala hlavní náplň práce.“ Jak a kdy na recept své ústní vody přišel? „Když studujete byliny, občas vás něco na-

padne. Třeba to, kde by se daly využít jejich určité vlastnosti. Recept mě napadl už v roce 1992, ale vodu jsem dával jen známým. Je to jednoduché a založené výlučně na výtažcích z bylin a propolisu. Protože někdo má na některé složky z propolisu alergie, dokončuji nyní ústní vodu, ve které už nebude, ale bude mít stejné účinky.“

Ústní vodu schválil Státní zdravotní ústav a na základě jeho atestu se od loňska vyrábí oficiálně. Je vedena v kategorii kosmetiky, není tedy lékem. Zájemcům proto často vadí, že nemůže být na předpis. Přitom léčivé účinky jednoznačně má. I proto je o „zázrak z Čech“ zájem už i v zahraničí.

Ústní voda doktora Landy, která potírá parodontózu a jejíž účinek lze po konzultaci se stomatologem potencovat kombinací s antibiotiky, je ke koupě ve vybraných lékárnách. Jedno balení (dvě lavičky s obsahem 250 ml) obsahuje dvě tinktury, v té první je 26 a ve druhé, která podle slov MUDr. Landy účinky první umocňuje, 15 bylin. Dohromady stojí 650 Kč (včetně DPH).

Když napíšete svoji objednávku přímo do výroby na adresu: MUDr. Jiří Landa, Navrátilova 1354, 274 01 Slaný; a připojíte k objednavce fotokopii své senior-karty, získáte slevu 70 Kč a ústní voda vám bude zaslána za 580 Kč včetně DPH, poštovních a distribučních nákladů.

Informace můžete získat na telefonním čísle 775 569 787 nebo přímo od MUDr. Landy na čísle 602 371 079 či mailem: dr.landa@volny.cz. (fav)

Vaříme chutně, levně, zdravě

Bábovka se šlehačkou

1/2 l hladké mouky, 1/4 l moučkového cukru, 1 prášek do pečiva, 4 vejce, 1 šlehačka

Vše smícháme dohromady, nalijeme do vymazané a vysypané formy a upečeme.

Palačinky plněné mozečkem a šampiony

Palačinky: 150 g hladké mouky, 370 ml mléka, 2 vejce, 50 g rozpuštěného másla, sůl a olej na smažení

Náplň: 400 g mozečku, 200 g šampionů, 3 vejce, 2 cibule, máslo nebo sádlo, sůl, pepř

Směs na palačinky smícháme a necháme odležet.

Cibulku nakrájíme na drobno a na másle osmahneme do růžova. Přidáme odblaněný mozeček,

na drobno nakrájené šampiony a zvolna smažíme. Přidáme vejce, osolíme, opepříme a dochutíme. Na oleji usmažíme palačinky, naplníme směsí a podáváme.

Ještě jedna rada: kdo nechce mít tenké palačinky, dá do těsta jedno celé vejce a dva žloutky. Z bílků ušlehá sníh, zamíchá opatrně do těsta a smaží.

Poslala Marie Wernischová z Brna.

Pracičky z tatranek

4 tatranky, 25 dkg ztuženého tuky, 10 dkg moučkového cukru, 40 dkg hladké mouky, 2 lžice mléka, 1 vejce, 1 lžice kakaa

Tatranky nastrouhat, vše zpracovat v těsto, plnit do formiček a upéct.

Poslala Jaroslava Ptáková z Rychnova nad Kněžnou.

Zveme vás na výlet

Tentokrát do Příbora, který je jedním z nejstarších měst na severovýchodní Moravě. Město v malebném podhůří Beskyd a na řece Lubině založil roku 1251 hrabě Frank Hückeswagen. Již v té době jím vedla obchodní stezka, tzv. Polská cesta. Koncem stejného století zakoupil město olomoucký biskup Arno. Příbor se stal brzy důležitým hospodářským a správním centrem biskupství. Dominantou města je farní kostel Narození Panny Marie, který vznikl patrně již ve 14. století jako pozdně gotická trojlodní stavba, boční kaple přibýly o tři sta let později. Na přestavbě pracovali italsí stavitelé a umělci, kteří se tu v 16. století usídlili. Socha Madony na hlavním oltáři je z doby kolem roku 1400. Historické jádro města je dnes památkovou rezervací. Významnou měrou se do dějin města zapsalo školství. Vel-



Pohled na starou část města od řeky Lubiny

kým přínosem bylo zřízení piaristického gymnázia v roce 1694. Základní farní školu, která zde existovala už od roku 1541, navštěvoval např. i sv. Jan Sarkander. Založením českého učitelského ústavu v roce 1875 se město stalo centrem vzdělanosti severovýchodní Moravy. Příboru se tehdy říkalo moravská Litomyšl.

Rok 2006 bude pro Příbor zvláště významný. Dne 6. května totiž uplyne 150 let od narození jeho nejslavnějšího rodáka, zakladatele psychoanalýzy Sigmunda Freuda. Město mj. plánuje rekonstrukci rodného domku do podoby z roku 1856, kdy se tu Freud narodil a žil společně se svými rodiči v jednom pronajatém pokoji nad dílnou místního zámečníka. Město chystá také dostavbu moderního multifunkčního objektu s turistickým centrem, výstavami o Freudovi i regionu, galerií a kongresovým centrem. (text a foto: fav)

Pomoc z přírody

Česnek kuchyňský

Allium sativum L.

Česnek pochází z Asie, přes Orient se rozšířil do Evropy. Všeobecně byl popisován jako zdraví velmi prospěšná bylina. V antice byl uznáván za univerzální léčivo a zdravou přísadu do jídel. Předešlím se věřilo, že podněcuje vtip a bojovnost. Římské přísloví: „Allia ne comedas“ (nejez česnek) varuje žertovně lidi před přílišnou bojechtivostí.

Droga je ochranným prostředkem proti chorobám z nachlazení, onemocnění horních dýchacích cest, dále má působení antisklerotické, hypotenzivní, má i antibakteriální vlastnosti. Má všeobecně posilující působení. Kromě charakteristického zápachu a osobní nesnášenlivosti se při běžných dávkách nezjistily vedlejší nežádoucí účinky. Ovšem větší nárazové dávky mohou vyvolat žaludeční nevolnost a u pacientů



s nízkým krevním tlakem až mdloby.

Nebýt česneku, nebylo by starých českých pochoutek jako oukrop, kuba či křupavá topinka. Rozetřený česnek dokáže v pokrmech dělat chuťové zázraky.

Jak tedy vidíme, česnek se může chlubit dlouhou řadou různých vlastností. Nejen ve fytoterapii a kulinářství, znamenitou pověst měl i jako čarovný prostředek a těšil se přímo posvátné účte. Pro svou čpavost již při pouhém vyřknutí „česnek“ byl s to zahánět nekalé mocnosti. Když někdo chválil děcko pro jeho roztomilost, musel vzápětí vyřknout třikrát po sobě „česnek“, jinak by dítě bylo hned očarováno zlým démonem. (MM)

VAŠE NÁZORY

Doba seniorů jsou dobré noviny. Jako jedni z mála jste reagovali na rozsudek ohledně sv. Víta. Doufám, že vyšší soudní instance ho zruší a katedrála zůstane majetkem státu, který v sobě zahrnuje lidi všech vyznání i bezvěrců. *Karel Plach, Most*

Na Dobu seniorů jsem narazila docela náhodou. Pozorně jsem si ji přečetla a musím říci, že se mi líbí. Byla bych proto ráda, kdybyste se udrželi. Píšete, že na propagaci nemáte peníze. Myslím si, že téměř ve všech větších městech existují seniorské kluby. Měli byste je seznámit s vydáváním novin. Tyto městské kluby by pak mohly o vydávání Doby seniorů informovat seniorské kluby v menších městech a na vesnicích.

O tom, že existují Senior-karty, u nás vůbec nevíme. Mohli byste nás zaostalice alespoň krátkým článkem poučit, o co se jedná? *Iva Frýbortová, Vojnice*

Informace o kartách a možnostech jejich využití opakovaně zveřejňujeme (viz i toto číslo). Pomoc při propagaci Doby seniorů vítáme vždy a všude. (alt)

NAŠE TIPY

Ukazují klenoty

Výstava umístěná v historické radnici v Českých Budějovicích nese název Českobudějovické kostely a kaple. Je zde k vidění soubor fotografií, jejichž námětem se stalo dvanáct českobudějovických kostelů a šest kaplí, který návštěvníkům poskytne poměrně ucelený přehled o těchto sakrálních stavbách na území jihočeské metropole. Autorem snímků je Milan Binder, texty jsou dílem Jana Schinka. Výstava potrvá do dubna 2006. (luk)

Kultura formou SMS

Novou službu, týkající se kulturních a společenských akcí, zavedli v Kostelci nad Orlicí. Pokud si ji objednají, dostanou uživatelé prostřednictvím krátkých textových zpráv (jedna až tři SMS za týden) informace o probíhajících nebo připravovaných kulturních akcích. V případě zájmu stačí pouze poslat SMS s textem KULTURA ANO na telefonní číslo 736 350 150. Po úspěšném zaregistrování obdržíte potvrzující SMS a potom se již můžete těšit na pravidelné zprávičky z kultury. Nápad, který by možná mohli okopírovat i jinde. (luk)

Vánoce ještě v lednu

Část tábořských Vánoc stihnete ještě začátkem roku. Na Vánoční výstavu spojenou s expozicí obrazů Marie Brožové kreslených pastelkou s názvem Výlety do pohádek vás zve město Tábor, odbor kultury a cestovního ruchu. V Galerii A. D. 1551 č. p. 54, ul. Martinka Hůsky, potrvá až do 6. 1. 2006. Vstupné pro studenty a důchodce 10 Kč! (luk)

Vystavují raritu

Regionální muzeum a galerie Jičín zve na výstavu Vánoce na kolotoči, která potrvá do 29. ledna 2006. Najdete na ní koníky houpací i na kolečkách, vánoční zvonení a jiná „točidla“. Velmi zajímavým exponátem je kůň z rekonstruovaného kolotoče na Letné v Praze. Vznik této od roku 1991 památkově chráněné pražské rarity spadá údajně do období Zemské jubilejní výstavy. Kolotoč je jedinečný tím, že se zachovaly původní plány a dokumentace z roku 1894.

Vlastníkem této ojedinělé, svého druhu zřejmě jediné památky v Evropě je Národní technické muzeum. Muzeum počítá s tím, že po rekonstrukci bude kolotoč opět sloužit veřejnosti. (luk)

NAŠE TIPY

Hejtman oceňoval

Hejtman Moravskoslezského kraje Evžen Tošenovský předal v provincii už podruhé cenu za práci přibližující život lidí s handicapem. Letos ji dostal kolektiv autorů za dílo S bílou holí. Soubor humor-ných povídek o lidech nevidomých, kteří ale svět černě nevidí, sestavila Jiřina Medvedová ze Zlí-na, jednou z autorek je i nevidomá Eva Reinwaldová z Ostravy, redaktorka slepeckého časopisu Ema. Některé příběhy, které vyšly na CD, namluvili herci Divadla Na Vinohradech. *(luk)*

Tradiční umění

Ve Vlastivědném muzeum Dr. Hostaše v Klatovech si mů-žete až do 6. ledna prohlédnout tři expozice spojené s tradiční li-dovou výrobou: Narodilo se dě-tátko v městě Betlémě, Hračky a dárky pro děti a Nositelé tradi-ce. Posledně jmenovaná výstava prezentuje završení dvouletého projektu klatovského muzea za-měřeného na výzkum současné situace v oblasti tradičních lido-vých řemesel a domáckých vý-rob na Klatovsku. *(luk)*

Fotosoutěž

Je určena všem, kdo rádi foto-grafují. Úkolem je vytvořit sou-bor osmi fotografií ovlivněných tématem Od země přes kopec do nebe aneb Poutník v krajině, je-hož autorem je Jiří Zemánek, du-chovní autor stejnojmenné výsta-vy a knihy. Soubor osmi fotogra-fií formátu 18 x 24 až 30 x 40 či jejich digitální podobu na CD je nutno dodat do konce března 2006 na adresu SEV OŽP MmOl, Horní nám. 1, 771 02 Olomouc. Digitální snímky lze v komprimované verzi též poslat na: slunakov@mmol.cz. Zásilk-y je třeba zřetelně označit jménem, adresou a telefonem autora a heslem Poutník v krajině. Nej-zdařilejší soubory budou vysta-veny na Ekologických dnech Olomouc 2006. Vítěz získá cenu v hodnotě 10 000 Kč. *(jasu)*

BEZ ČEKÁRNY

Spořit v cizí měně?

Koruna je silnější. Mnoho lidí si nedivěřivě uložilo úspory v eu-rech nebo dolarech. A teď jen sledují, jak jejich „rezervy“ slábnou. Je dnes lepší mít úspory v korunách, či cizí měně?

Karel Z.,Ostrava

Poradit opravdu neumím. Obec-ně samozřejmě platí, že spekulace na vývoj měny patří mezi nej-rizikovější. Buď lidé mají důvod držet část úspor v cizí měně (na-př. budoucí plánované výdaje v této měně), anebo přijímají kurzové riziko. Pokud nemají žádné zvláštní důvody a pokud nechtějí spekulovat na vývoj mě-ny, pak je doporučení jednoznač-né: držet úspory v korunách.

Odpovídal guvernér ČNB Zdeněk Tůma.

Pozor na komín!

Zvýšené ceny energií opět nutí mnoho obyvatel vracet se k tu-hým palivům, tedy dříví a uhlí. Nezapomeňte, že čistý a zkontro-lovaný komín vám přinese nejen klidný spánek, ale chráníte tak i svůj majetek a zdraví. Mějte na paměti, že za nezavadný stav ko-mínů vždy nesete odpovědnost jako vlastník objektu. Zákonná úprava povinností je dána vyhláškou a její zanedbání znamená kromě starostí okolo vyhořelého bytu mít na krku ještě žalobu pro obecné ohrožení. Čištění a kon-trolu komínů ukládá vyhláška č. 111/1981 Sb takto: 6x ročně – komíny pro spotřebiče na tuhá a kapalná paliva, 4x ročně – ko-míny s vložkou pro spotřebiče na plynná paliva, 6x ročně – komíny bez vložky pro spotřebiče na plynná paliva. *(ifo)*

Deset rad pro vaše bezpečí

Seniři spolu s nezletilými dětmi patří k nejohroženějším skupinám obyvatelstva, co se týče loupeží a přepadení v bytě. Stále platí známé „důvěřuj, ale prověřuj“, protože leckdy nevíte, zda přichází za dveřmi vašeho bytu přichází s dobrým úmyslem.

1. Neotvírejte dveře bytu auto-maticky, nevíte-li, kdo je za ni-mi. Nechte si namontovat pano-ramatické kukátko, které má úhel záběru dvě stě stupňů a umožní vidět i postavu skrče-nou těsně u dveří.

2. Používejte bezpečnostní ře-tízek a do bytu pouštějte pouze toho, koho znáte.

3. Na dveřním štítku je vhod-né uvádět příjmení v množném čísle (Novákoví, Beranovi) nebo

v mužském rodě, zvlášť v těch případech, kdy v bytě žije jen žena.

4. Neotevírejte nikdy dveře svého bytu, dokud si nejste na-prosto jisti, že člověka za dveř-mi znáte. Pokud vás někdo oslo-vuje jménem, ještě to nezname-ná, že vás zná. Jméno si přečetl na vizitce.

5. Často si pachatelé loupež-ných přepadení obstarají falešné průkazy a vymyslí si důvod,

Užitečná a levná pomoc

Do poštovní schránky jistě každý dostává desítky reklamních pro-pektů. Upřímně se přiznám, že je někdy vyhazují automaticky. Jenže jsou mezi nimi i takové, které někdy mají velkou cenu.

Jako například letáček z Centra so-ciální a ošetrovatelské pomoci v Praze 10. Informoval totiž o otev-ření půjčovny kompenzačních pro-středků a pomůcek pro lidi tělesně postižené, a to jak dočasně, tak tr-vale. Jana Fajfrová, která se o tyto záležitosti stará, mi řekla: „Mnozí potomci seniorů jsou překvapeni, když se jim rodiče vrátí z nemocni-ce a najednou jsou problémy, jak je například vykoupat, zvládnout toa-letu a třeba i pohyb po bytě. Jistě, lékařská péče dbá například o pře-děsání berlí, holí, ale někdy je zbytečné kupovat například inva-lidní vozíky, když je naděje, že po rehabilitačních procesech se život tatínka či maminky vrátí do nor-málních kolejí. A pokud ne, je zde už určitá zkušenost se zdravotní technikou. Postižení si mohou vy-zkoušet různé typy, a pak se při

koupi rozhodnout. V tom vidím vý-hodu půjčoven.“

Objevil jsem i další přednosti, a to finanční. Například sedačku do vany si můžete půjčit za 4 Kč na den, klozetové křeslo za 3 Kč na den nebo za 100 Kč na měsíc, ko-runové denní položky se týkají i chodítek různých typů. V nabídce nechybějí ani polohovací lůžka, mechanické vozíky a řada dalších pomůcek usnadňujících život nejen postiženým, ale i jejich okolí. Vel-kou radost jsem měl také z ujištění, že se sortiment bude zájmu klientů postupně rozšiřovat.

Půjčovn existuje v celé České republice víc. A jak se jich dopátrá-te? Jednoduše, zeptejte se ošetřují-cího lékaře, většinou má přesné in-formace spolupráci s rehabilitační-mi pracovníky.

Antonín Pečenka

VŠE pomáhá seniorům – ještě jednou!

V minulém čísle DS jsme uveřejnili na str. 3 článek o tom, co Vy-soká škola ekonomická v Praze nabízí seniorům v oblasti jejich vzdělávání. S potěšením tuto základní informaci dnes doplňujeme o další důležitá sdělení.

První vychází z poznání, že řa-da seniorů již má základní zna-losti z práce na počítači a k po-čítači má přístup. Proto VŠE v rámci činnosti Senior Internet Klubu rozvíjí a zajišťuje další aktivity:

- vlastní odborné studium pomo-cí služeb internetu (tak VŠE šetří seniorům finanční prostředky za připojení k internetu)
- vlastní odborné studium pomo-cí služeb internetu a publiko-vání výsledků studia na webo-vých stránkách Senior Internet Klubu

- vzdělávání v rámci kroužku Tvorba webových stránek
- vzdělávání v rámci krátkodo-bých kurzů Mobilní komunikace – možnosti a funkce
- vzdělávání v rámci kroužku Překonávání jazykových bariér při použití internetu – počítačové překladače, výkladové slovníky
- vzdělávání v rámci kroužku Použití elektronického podpisu ve státní správě a ekonomice
- vzdělávání v rámci kroužku Di-gitální videokamery a fotoaparáty – zpracování obrázků a videa na počítači

Uvidíte a uslyšíte v TV a rozhlase

V pořadu Barvy života na ČTI, vždy ve 12.30 h

6. ledna – uvidíte stříhový po-řad se všemi třemi moderáto-ry, který přinese úspěšné a za-jímavé portréty osobností, které prošly vysíláním Barev života.

13. ledna – během pořadu se mj. podíváte do výtvarného ateliéru pro seniory v KD Vltavská v Praze, zavítáte ale i do Muzea populární hudby v Kulturním domě Kaštan a také do skleniků bratří Čer-vinkových, kteří pěstují nád-herné kaktusy.

V pátek 20. ledna se představí studio pořadu Barvy života v nové dekoraci. Kamila Moučková v něm při-vítá herce Stanislava Zindul-ka, který zavzpomíná na své herecké začátky v Jilemnici. **Hostem pořadu bude také šéfredaktor Doby seniorů František Vonderka.** Určitě si nenechte ujít portrét známé-ho výtvarníka a hudebníka Ja-na Pacáka.

27. ledna si Olga Čuříková do Barev života pozve Jiřího Lin-hu z kdysi velmi populárního hudebního tělesa Linha sin-gers a také dr. Jiřího Homolku, primáře plicního oddělení,

abyste jim otevřeli (porucha na topení, kontrola televizní přípoj-ky, vzzak nebo telegram, nutnost rychle zatelefonovat pro pomoc atd.). Nikdy takové lidi nepouš-tějte do bytu, i kdyby vypadali velmi důvěryhodně. Pokud je je-jich žádost naléhavá, řekněte jim, aby přišli znovu v doprovo-du člověka ze sousedství, které-ho znáte. Pokud máte telefon, ověřte si, zda uvedený podnik k vám skutečně takového člově-ka poslal.

6. Je dobré si na zvláštní papír pro takové případy poznamenat telefonní čísla na policii, hasiče, záchrannou službu a sousedy.

7. V případě bezprostředního ohrožení volejte o pomoc z ok-na. Žádejte kolemjdoucí lidi, aby přišli k vašemu bytu, uveďte patro a číslo dveří. Pro upoutání jejich pozornosti se radí vyhodit z okna nějaký předmět. Pokud neznámý za dveřmi nemá dobré úmysly, rychle zmizí.

8. Buďte opatrní, jestliže chcete kontaktovat jiné osoby prostřednictvím inzerátu (pro-dej, koupě, seznámení, výměna bytu apod.). Požádejte přátele nebo známé, aby s vámi byli při prvním setkání. Čekáte-li opra-váře nebo jiného řemeslníka, po-žádejte někoho z přátel, aby byl s vámi doma.

9. Doklady a klíče od bytu ni-kdy neodkládejte s oděvem v šatně, u lékaře, v restauraci, na úřadech apod. Nikdy se ne-chlubte svými majetkovými po-měry

10. Ke své obraně použijte ja-kýkoliv předmět, který je po ru-ce (hůl, deštník). *(ifo)*

- pro členy Senior Internet Klubu a frekventanty Univerzity třetího věku VŠE organizuje právní po-radenství osobně a za použití in-ternetu.

A jak se dovíte více a jak se ke studiu přihlásíte?

Vysoká škola ekonomická po-řádá 12. ledna 2006 **Den otevře-ných dveří pro důchodce**. Začá-tek je v 10 hodin v učebně 321 – Stará budova školy, vchod z nám. W. Churchilla 4, Praha 3.

Na dnu otevřených dveří budou podány zevrubnější informace o studiu, jeho organizaci a orga-nizačních poplatcích. Zároveň zá-jemci o studium vyplní závazné přihlášky. *(red)*

V pátek: 4.03 – 4.30 h Trubte nám, trumpety – repríza ze středy. 18.20 – 18.49 h Trubte nám, trumpety – uvádí Josef Zíma

V sobotu: 4.03 – 4.30 h Trubte nám, trumpety – repríza z ne-děle. 18.20 – 18.49 h Dechov-ková hitparáda – uvádí Petr Ši-máček

V neděli: 4.03 – 4.30 h Dechovko-vá hitparáda – repríza ze soboty. 18.20 – 18.49 h Trubte nám, trumpety – uvádí Petr Drešer

O Době seniorů také uslyšíte
4. ledna od 9.30 do 9.40 hod. Český rozhlas Hradec Králo-vé, pravidelný pořad Zadáno pro seniory – frekvence 90,5, 95,3 a 96,5 MHz

15. ledna od 9.30 do 10.00 hod. Český rozhlas Ostrava, pořad Senior klub – frekvence 99 MHz; repríza pořadu je 16. ledna od 13.30 do 14 hod.

16. ledna od 11.00 do 11.45 hod. Český rozhlas Brno, pořad Apetit – frekvence 106,5 a 93,7 MHz. **Rozhovor s předsedou Rady seniorů ČR Zdeňkem Pernesem**

18. ledna od 13.30 do 14.00 hod. Český rozhlas Olomouc, pořad Taneční pro pokročilé – frekvence 106,8 a 92,8 MHz. *(red)*



Myslí na postižené

Dovozce automobilů značky Cit-roën nyní v ČR rozšířil svoji na-bídku modelové řady Berlingo o úpravu vozu pro dopravu těles-ně postižených osob. Úprava je navržena a realizována společ-ností API CZ, s. r. o.

Bezbariérová přestavba osob-ního vozu Berlingo je založena na instalaci snížené podlahové ploši-ny a výklopné nájezdové rampy. Pomocí soupravy pásů je invalid-ní vozík s cestujícím bezpečně připoután ve voze. Cestující na vozíku je jištěn speciálním tříbo-dovým bezpečnostním pásem.

Interiér vozu nabízí konfigura-ci buď tři místa k sezení a jeden invalidní vozík, nebo po sklopení zadního děleného sedadla pět míst k sezení. Za zadním sedad-lem je prostor pro přepravu slože-

(red)

Bačkory na každý den v týdnu?

Pokud vám děti a vnoučata z ne-dostatku inspirace nadělily pod stromeček několikery bačkory, nevěšte hlavu, všecko se dá (vět-šinou) napravit a bačkory vymě-nit za něco užitečnějšího. Ale než si začneme vysvětlovat, co potřebujete k výměně vánočních dárků, pamatujte na tuto „nadíl-ku“ před příštími Vánocemi. Až se vás děti zeptají, co byste chtě-li najít pod stro-mečkem, neříkej-te, že nic, že už jste staří, že nic nepotřebujete.

I splnění malého přání může nejen obdarovanému, ale i dárci udělat velickou radost.

Prodávajícím žádný zákon ne-ukládá měnit bezvadné zboží za jiné, případně vracet peníze. Ale s ohledem na Vánoce to většina z nich dělá. Ovšem protože jdou nad rámec zákona, mají právo stanovit si vlastní podmínky. Bývá to někdy originální obal, jindy (hlavně na textilu) neod-střížené visáčky atd. Některé prodejny si stanovují určitý ter-mín, dokdy jsou ochotné vánoč-ní dárky měnit, obvykle dávají spotřebitelům možnost do konce měsíce ledna. V drtivé většině umožňují nevhodný dárek vy-měnit, peníze většinou nevrace-jí. Samozřejmostí je doklad o nákupu, což bývá právě v pří-padě vánočních dárků problém. Automaticky se předpokládá, že zboží je čisté a nenošené.

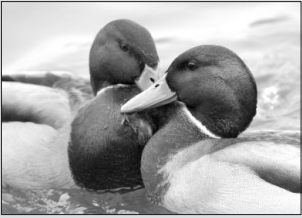
Problém někdy nastává v ko-munikaci mezi dárcem a obda-rovaným. V jedné rodině je na-prosto normální říci, aby se dár-ce nezlobil, ale že čtvery papuče opravdu dědeček nepotřebuje, a zda by nebyl tak laskav a ne-vyměnil je třeba za teplé ponož-ky, na které Ježíšek zapomněl. Jinde prarodiče raději mlčí a ne-chají si takové vícečetné dárky na dně skříně, aby se děti nezlo-bily... To ovšem není problém Vánoc, ale vztahů.

Zákon však vymezuje určité zboží, které měnit nelze. Jsou to CD, DVD, počítačové pro-gramy (i mezi seniory jsou po-hoďtačoví nadšenci) s porušením originálním obalem. Některé obchody odmítají měnit prádlo, i když jiné s tím problém abso-

**SOS
r a d í**

strojů se určitě hodí, i ten slouží jako doklad o prodeji. Pokud ně-jaký dárek vyměníte, začíná vám běžet na nové zboží nová záruka a měli byste ji mít vyzna-čenou na nějakém dokladu – ať záručním listu nebo dokladu o výměně.

Mgr. Ivana Picková, Sdružení obrany spotřebitelů ČR


Inzeráty čtenářů DS
Koupím staré pohlednice, Studený, Podpěrova 6 621 00 Brno, tel. 541 226 116
Ráda bych poznala pohodo-vého muže přiměřeného věku. Nejraději Praha 9, 14, 15. Jsem 80letá, čilá, bezdětná. kód: 3011002
Pomoc ve stáří. Ve stáří doží-váme v RD v hezkém kraji VČ. Jsme bez závazků. Hledáme mladou rodinu nebo manžele, kteří by nám pomohli. Zn.: úroveň, důvěra
Informace o zadávání drob-ných inzerátů získáte na tele-fonním čísle 541 229 077 (PO – PÁ, 9 – 16 hod.), popř. na e-mailu drobnainzerce@doba-senioru.cz.

Čím déle máte sex, tím lépe

Prospívá zdraví i duševní pohodě.

Lidé se dožívají stále vyššího věku a uchovávají si stále déle zdraví. Dnešní senioři jsou aktivnější po všech stránkách. To se týká i sexu.

Poté, co švédský vědec Nils Beckman zveřejnil studii, v níž uvádí, že chuť na sexuální radovánky dnes neklesá s rostoucím věkem tak jako dříve a senioři si jich dopřávají podstatně více nežli jejich předchůdci, se začalo o sexu v třetím věku hovořit stále častěji i u nás.

Podle švédského výzkumu v roce 1971 přiznalo jen 0,8 % žen nad sedmdesátku sexuální

styky, nyní toto číslo stouplu na 13 procent. U mužů byl za stejnou dobu zaznamenán vzestup sexuální aktivity ve stejném věku z 50 na 69 procent.

Jak je tomu u nás? „Ženy se u nás po odchodu do důchodu stále věnují roli především babičky na úkor realizace vlastního života a zájmů včetně sexuálních. Je to role, kterou jim okolí přisuzuje, a ony ji plní. Něco takového na západ od našich hranic nevidáme,“ říká sexuolog a dnes europoslanec **MUDr. Jaroslav Zvěřina, CSc.** „Je důležité, aby žena nalezla

rozumnou míru – aby neobtěžovala vztahu s vnoučaty vlastní život. Řada žen si přitom myslí, že sex je v tomto věku něco nepřistojného. Pokud se k němu v ordinaci sexuologa přiznávají, pak jako k něčemu, co se jaksí musí tajit. A diví se, když jim lékař říká: To je výborné, pokračujte a užívejte si! I třeba po osmdesátce, je to prospěšné pro vaše zdraví i duševní pohodu.“

„Existují falešné představy a mýty týkající se sexuality ve stáří,“ vysvětluje sexuolog **MUDr. Radim Uzel, CSc.** „Na besedách se pravidelně objevuje názor, který kdosi trefně nazval ‚teorií kýble‘. Že prý má každý člověk již do věku nadělen určitý přiděl sexuálních styků. Pokud pak toto penzum vyčerpá už v mládí, na stará kolena prý už nic nezbude. Ve skutečnosti je tomu právě naopak. Čím častěji je frekvence uspokojování pohlavního pudu v mladším věku, tím jsou vytvořeny příznivější předpoklady pro zachování sexuální aktivity až do pozdního stáří. K tomu je ještě zapotřebí dodat, že sexuální styky by neměly být dlouhodobě přerušeny. Neznamená to samozřejmě bičovat se k nějakým heroickým výkonům, ale stačí nepatrná vytrvalost bez dlouhých přestávek. Největší výhodou sexuality třetího věku je vymizení nebezpečí nežádoucího otěhotnění.“

Bylo by opravdu škoda toho nevyužít. A pokud se objeví nějaká porucha, máme dnes k dispozici léky, které zlepši sexuální funkce nejen v období třetího věku, ale prakticky po celou dobu života.“ (d)

Moje fotka pro pranýř

„Příští rok to bude 80 let, co do našeho města zavítal v červenci 1926 prezident Masaryk,“ napsal nám Josef Krám z Rychnova nad Kněžnou. „Pamětní deska, která to připomínala, měla své osudy. Nejdřív byla umístěna na průčelí budovy bývalého obecního úřadu. Později v tomto domě byl ale



Prozradili svůj recept na šťastné manželství

Kamennou svatbu oslavili v úterý 29. listopadu Františka (86) a Vladislav (89) Waloszkozi z Bohumína. Po 65 letech společného života si opět řekli své „ano“ ve zdejší obřadní síni. Osudnou se pro jejich život stala koza, kterou měla dostat paní Františka jako svatební dar, pokud by se vdala za svého předšlého nápadníka. Jenže ona muse-la od svého mládí pít teplé kozí mléko, které ze srdce nenáviděla, a proto se s nápadníkem rozešla. Zanedlouho pak v bohumínském chemickém závodě poznala svého muže Vladislava a hned si padli do oka. „Našel jsem si to nejkrásnější a nejšikovnější děvče z celé Vrbi-

Dům politické výchovy OV KSČ, a tak byla odstraněna (zůstala po ní jen světlá skvrna) a nyní je v něm speciální škola. Po roce 1989 byla deska umístěna na průčelí jednoho domu na dolní straně Starého náměstí. Jak to tam teď vypadá, vidíte na obrázku: vpravo dole je odpadkový koš, na sloupu veřejného osvětlení svítí ukazatel k WC a přímo na pamětní desce je zavěšena nafukovací figurína Santa Clause. Nemám co dodat...“ My také ne, pane Kráme. Snad jen to, že tento příspěvek zařazujeme místo obvyklé rubriky Moje nejmilejší fotka a že do budoucna budeme zveřejňovat i další podobné snímky našich čtenářů. Nadále ovšem čekáme hlavně na fotky do původní rubriky, jejímž cílem je ukazovat krásné okamžiky ze života čtenářů DS. (red)



ce,“ řekl Vladislav Waloszek a vyjádřil tím vše. A jaký je jejich recept na šťastné a spokojené manželství? Porozumění, trpělivost, důvěra jednoho k druhému a umění odpouštět chyby. „Od začátku našeho vztahu jsme si rozuměli a tak je tomu dodnes. Nikdy jsme se spolu vážně nepohádali. Žijeme v rodině, kde se máme všichni rádi a navzájem si pomáháme, a to nám dává sílu do dalšího života. Největší radost teď máme z našich vnuček a pravnoučat – ti nás dokáží povzbudit,“ dodala Františka Waloszková.

Bohumínská matrikářka Marcela Lysá uvedla: „Za svých osm let na matrice jsem se s kamennou svatbou ještě nesetkala a ani mé služebně starší kolegyně si na oslavu takového jubilea nevzpomínají. Zlaté svatby jsou častější, za rok jich máme více, diamantových už není tolik, většinou je to jedna do roka.“ Dodatečně manželům Waloszkovým přejeme ještě mnoho společných šťastných let. (red/luk)

BEZ ČEKÁRNY

V zimě stojí mé auto v garáži a uvědomil jsem si, že s ním vlastně půl roku nebudu jezdit. Když ale nejjezdím, proč platím povinné ručení? Mohl bych na něm nějaké peníze ušetřit a za jakých okolností?

Karel Mádr, Most
Ano, ušetřit můžete. Stačí, když sejmete obě státní poznávací značky (SPZ) a s těmi se vydáte na dopravní inspektorát v místě bydliště. Ty dnes už jsou součástí krajských (okresních) a městských úřadů, nikoliv (jako dříve) policie ČR. Tam vyhledejte okénko s nápisem depozitář. S sebou musíte dále malý velký i malý technický průkaz a občanský průkaz. Na místě najdete formulář „Žádost o vyřazení vozidla z registru silničních vozidel“. V něm zaškrtněte ze dvou možností dočasné vyřazení. Vyplněný formulář s občanským průkazem, oběma technickými průkazy, státními poznávacími značkami a s částkou 100 Kč podáte k vyřízení. Po vyřízení vaší žádosti dostanete zpět velký technický průkaz, kde v rubrice úředních záznamů najdete potvrzení, že vaše SPZ byla dočasně uložena v depozitáři. Dostanete rovněž stokorunový kupon o zaplacení tohoto úkonu. V depozitáři zůstanou SPZ a malý technický průkaz. S velkým technickým průkazem navštívíte příslušnou pojišťovnu se žádostí o zrušení pojistné smlouvy. Pokud máte zaplacené povinné na celý rok, pojišťovna se s vámi vyrovná tím, že vám na vaše konto zašle částku odpovídající době vyřazení vozidla. V našem případě na jaře, kdy budete opět chtít zprovoznit vozidlo, zvolíte stejný postup. Na dopravním inspektorátu vyplníte tiskopis „Žádost o zápis změny údajů v registru silničních vozidel“ a bude vám vydána SPZ a malý technický průkaz. A tady pozor! K žádosti musíte předložit novou pojistnou smlouvu. Vaše první kroky – před návštěvou depozita dopravního inspektorátu – tedy musí vést do pojišťovny, kde uzavřete smlouvu o povinném ručení. (mč)

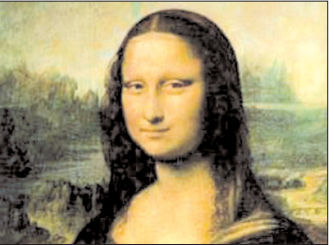
RADY LETEM

Opsáno od našich babiček a dědečků
● **Svíčky:** hoří déle a pravidelněji, když je před použitím dáte na několik hodin do mrazáku.

ZAÚJALO NÁS

Mona Lisa odhalena?

Vědci konečně zveřejnili výsledky bádání, které trvalo skoro 500 let. Záhada úsměvu Mony Lisy byla rozluštna, a to do takových detailů, že by žasl zřejmě i sám jeho autor Leonardo da Vinci. Podle badatelů z univerzity v Amsterodamu úsměv prozrazuje z 83 procent štěstí, z devíti procent pohrdání, ze šesti procent strach a ze dvou procent hněv. Tyto hodnoty prý zjistil počítačový program, který vědci vymysleli společně se svými kolegy z univerzity v Illinois a který bere v úvahu rysy obličeje a srovnává je se šesti základními lidskými pocity.



Program, který vědci použili k rozluštění záhady krásné Mony Lisy, by prý v budoucnu mohl sloužit k adaptaci počítačů podle nálad jejich uživatelů a také k sofistikovanému sledování osob. (red)

Představujeme:



Primář Vácha patří k těm, kdo pomáhají přímo v terénu. Na snímku s jedním z rekonvalescentů.

Občanské **Sdružení pro rehabilitaci osob po cévní mozkové příhodě** (dále Sdružení CMP), které je nedílnou částí Rady seniorů ČR, vzniklo před 15 lety a vyvíjí svoje aktivity na poli následné péče o spoluobčany postižené cévní mozkovou příhodou (CMP). Neklade si za cíl (ani nemůže) nahradit státní zdravotnické orgány a zařízení, ale patří k těm, kdo se starají o osoby po infarktu v pone-mocniční fázi.

Sdružení CMP

Takto je zapojeno do Národního cerebrovaskulárního programu, garantovaného Českou neurologickou společností Jana Evangelisty Purkyně.

Sdružení CMP má nyní kolem 1200 členů. V jeho čele stojí výkonný výbor a výkonná rada.

Organizace nabízí svým členům a jejich doprovázejícím 14denní rekondiční pobyty v jarním a časné podzimním termínu; v řadě měst naší republiky fungují kluby pacientů. Organizuje rozličnou poradenskou činnost zdravotní a sociálně-právní. Vydává zpravodaj

JAVOR, osvětové brožury, pořádá semináře.

Sdružení CMP uspořádalo počátkem minulého měsíce v Senátu ČR seminář o interaktivní a následné péči, a to pod patronací předsedy MUDr. Sobotky. Přítomní posluchači zhodnotili úroveň této akce velmi kladně. Byla na ní bohatá a plodná diskuse. Žel, chyběli ti, jejichž účast byla očekávána – zástupci ministerstva zdravot-

nictví a ministerstva práce a sociálních věcí. Pro ty, kteří nemohli přijet, se připravuj sborník ze semináře.

SCMP vítá vznik novin Doba seniorů, stane se jejich pravidelným příspěvatelem.

Budeme rádi, když také vy, čtenáři DS, budete vědět, že tu jsme a že v případě zájmu či nouze nás můžete kdykoli kontaktovat!

Webové stránky: www.sdruzenicmp.cz
Telefony: 776 721 519, 241 721 518,
Adresa: U Michelského lesa 366, 140 00 Praha 4.

Prim. MUDr. Karel Vácha, předseda SCMP v ČR

Zasmějte se s námi

Víte, jak se léčí Angličan, Francouz a Čech?

Když onemocní Angličan, koupí si láhev whisky, jde do svého klubu a užije si celý den. Když onemocní Francouz, koupí láhev nejlepšího vína, jde ke své milence a prožije s ní celý den. Když onemocní Čech, vezme lahvičku moči, jde na středisko a prosedí tam celý den.

Jaký je rozdíl mezi českým a americkým důchodcem? Žádný, oba jezdí na dovolenou do Prahy.

Stará paní zamyšleně pozoruje silničáře, jak rozhazují po namrz-

lém chodníku sůl, a když se jí ztratí z dohledu, povzděchne si: „To jsme to dopracovali, stát už nám musí sypat chodníky, aby-chom měli co jist!“



Co dnes dělá hokejová legenda Jiří Holecěk

Slavný fakír by rád chytal na zimní olympiádě v Turín.

Kvůli jeho umění mu říkali Fakír. Jméno brankáře Jiřího Holečka (nar. 18. 3. 1944) nadšeně skandovali fanoušci hokeje na největších zimních stadionech a u televizorů jeho kousky obdivovaly miliony diváků. Říkali mu také Mistr 2:0. To proto, že každý soupeř, který nastoupil proti týmu s Holecčkem v brance, jako by předem o dva góly prohrával. Do národního týmu se dostal v roce 1966 a jen na první mistrovství světa do Lublaně. Skončil v roce 1978 na MS v Praze. Absolvoval deset světových šampionátů, dvakrát olympijské hry a jeden Kanadský pohár, kde jsme skončili druží. Z MS má tři zlaté a pětkrát na něm byl vyhlášen nejlepším gólmanem. To se nikomu jinému už nepodařilo a zřejmě už ani nikdy nepodaří. Do důchodu odešel v roce 2004. Ale je to důchod jen podle věku a odsloužených let. Odpověď na otázku, do dnes dělá, totiž zní:

„Víc se věnuji hokeji, hlavně mladým nadějným brankářům.

Jezdím trénovat na Hvězdu Praha. Zatím se tam několik kluků jeví velmi dobře. Je tam dokonce jeden patnáctiletý kluk, který vypadá na to, že Hvězda Praha by zdaleka nemusela být jeho konečná a že by mohl do vyšší soutěže. Ale i další kluci jsou tam velmi šikovní, hlavně ti mladší, z takové čtvrté nebo páté třídy. Kromě toho taky jezdím trénovat naděje i do Mělníka.“

Mám tomu rozumět, že důchod Jiřího Holečka je o hokeji?

„Je to zase hlavně o hokeji. Já jsem po ukončení aktivní kariéry dlouho dělal v reklamě a měl jsem pět let vlastní firmu. Firmu o jednom zaměstnanci, který byl zároveň šéf. To jsem byl já a svého zaměstnan-

ce jsem nešetřil. Musel dělat vše, co bylo třeba. To ale už skončilo a teď se starám hlavně o hokejovou mládež, hlavně co se týká brankářů. Taký se

starám o chalupu, o barák a o psa. Chodím na společenské akce, na které mně zvou. A žiji



Tak na co si připijeme?

víc kulturou. Se svou přítelkyní chodím do kina, do divadla a na výstavy. Už na to mám čas, který dřív chyběl. Když jsem měl svoji agenturu, často jsem nevěděl, jak bude vypadat zítek, protože jsem se musel podřizovat požadavkům klientů. Pořádal jsem společenské akce a semináře a u podobných věcí to jinak nešlo. Klient třeba změnil termín a bylo na mně, abych to stíhal.“

Teď ale určitě budete stíhat i přenosy z nadecházející olympiády v Turíně, hlavně z jejího hokejového turnaje. Jak ho vidíte?

„Nejradši bych tam jel chytat! Pokud jde o zdraví, to by mi to zatím dovolilo. Samozřejmě rychlost a obratnost už není taková jako dřív, takže to ber-te v žertu, ale chuť bych na to určitě měl. Letos máme opět velmi dobré mužstvo a skvělé brankáře, myslím si, že bychom mohli hrát finále.“

To si přejeme určitě všichni. Rok 2005 právě končí – jaká jsou vaše přání do toho, který právě přichází?



Jiří Holecěk v dobách své největší hokejové slávy

„Sportovně je to jasné. Aby si náš hokej dál držel světovou třídu a kluci pokračovali v naší tradici. A osobně? Abych na tom byl zdravotně dál tak dobře, jak na tom jsem teď, i další roky. Hodně zdraví, štěstí a úspěchů ale ze srdce přeji všem, kdo budou číst tyto řádky!“

(text a foto: fav)