

DOBA seniorů

č. 3 / XII. ROČNÍK BŘEZEN 2016 18 Kč

Cena v předplatném 16 Kč

Richard Tesařík:

POŘÁD JE NA
CO SE TĚŠIT

16

12

REPORTÁŽ

Zimní
sportovní
hry seniorů

20

SERIÁL DS

Okradený
génus
z Chrudimi



9 771801 585003

04

Národní týden trénování paměti se blíží.

Zapojte se i vy! Nebudete litovat.

VÁŽENÍ ČTENÁŘI, MILÍ SENIOŘI,

děkujeme za spoustu dopisů, které na naši adresu chodí, otisknout můžeme vždy jen několik z nich, proto se omlouváme těm, na které se třeba nedostane. Jsme vděční nejen za pochvaly, ale také za kritiku, protože ta nám může pomoci udělat skutečně takový časopis, který bude pro seniory přínosem. Děkujeme rovněž za vaše tipy a náměty, které se snažíme postupně zpracovávat. Stále více příspěvků chodí i v podobě básní, je vidět, že mezi seniory je tato činnost oblíbená, a proto je jisté, že i těmto vašim výtvorům budeme i nadále věnovat prostor. V čísle, které držíte, najdete mimo jiné rozhovor z Ing. Danou Steinovou. Jde o dámu, která stojí v čele Krajské rady seniorů hlavního města Prahy. Ovšem její činnost je daleko rozsáhlejší. Paní Steinová založila už v roce 1983 Klub aktivního stáří, věnuje se celoživotnímu vzdělávání seniorů a také trénování paměti. Co si pod tím pojmem představit? Proč je dobré paměť trénovat a jakým způsobem? Právě o tom je rozhovor Doby seniorů. Navíc vás,

společně s Danou Steinovou, pozveme na Národní týden trénování paměti!

Že senioři pořádají nejrůznější sportovní hry a klání v letním období, na to jsme si už zvykli. A ačkoli se nechceme v žádném případě dotknout organizátorů, kteří s nimi mají spoustu práce, bereme je tak trochu jako samozřejmost. Ovšem zimní sportovní hry, kde je disciplínou třeba sjezd a na trať se spouští i osmdesátiletí senioři, to je akce vsutku ojedinělá. Členská organizace Rady seniorů - svaz důchodců Královéhradeckého kraje ji letos uspořádal již počtvrté. Jak to na zimních vypadalo, vám přiblíží ve své reportáži Jaroslav Groh.

Navštěvujete rádi neobvyklá místa, kde se snoubí umění s historií? Pak byste zcela jistě měli vyrazit za jedinečnou expozicí jednoho z nejstarších uměleckých řemesel do Muzea vitráží. Najdete jej na straně 14. A to je pouze ochutnávka toho, co vás v tomto čísle čeká. Tak příjemnou zábavu!

Lenka Desatová

OBSAH

03 DS

- 03 Příběh – Jak jsem oběhl zeměkouli
- 04 DS Téma – Národní týden trénování paměti
- 06 DS Rozhovor – Dana Steinová
- 12 Reportáž Senioři (nejen) na sněhu
- 14 Reportáž z Muzea vitráží
- 31 Adresář poraden RS ČR v krajích
- 31 Připravujeme

08 ZE ŽIVOTA KRAJŮ

- 08 Pojdte s námi na Nordic walking
- 08 Senior 2015 – další úspěch Hradečáků
- 08 První zasedání Rady seniorů Plzeňského kraje
- 09 Výroční schůze MěRS Domažlice
- 09 Čekáme vás v Lidicích
- 09 Pro milovníky Bedřicha Smetany
- 09 Delegace ČSSD v Mezigeneračním centru Radovánek
- 11 Unikátní kalendář
- 11 Kriminalita páchaná na seniorech

13 TIPY NA VÝLETY

Tipy na výlety a zajímavé akce

16 ROZHOVOR MĚSÍCE

- 16 Richard Tesařík

20 SERIÁL

- 3. díl – lodní šroub

22 BEZ ČEKÁRNY

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

28 SOUTĚŽE

- 28 Sudoku
- 28 Básnička
- 28 Vtipy
- 29 Velká křížovka

30 TRIBUNA ČTENÁŘŮ

Dopisy

OBĚHL JSEM ZEMĚKOULI

Neznám nikoho, kdo by neměl dětské sny o tom, co by chtěl v životě vykonat. I já je měl. Jedním z nich byla představa, že oběhnu nebo objedu zeměkouli. Bylo nás několik kamarádů, kteří si plácli, že to jednou splní. Zda vůbec, a kdo si tento sen splnil, to už se asi nikdy nedovím. Po ukončení školy jsme se rozutekli do světa a ztratili jsme na sebe kontakty. Já jsem rád



jezdil na kole, zúčastnil jsem se řady cyklistických závodů, cvičil jsem gymnastiku, plaval, ale nakonec zvítězil běh. Když jsem mu naprosto podlehl, vzpomněl jsem si na slib, který jsme si s kamarády dali. Začal jsem intenzivněji trénovat, ale evidovat běhy a jejich délku jsem začal až před třicetkou. Neumím už dnes říci, kolik jsem prošlapal bot a propotil triček. Víím jen, že myšlenka v hlavě stále zněla a čím více jsem běhal, tím blíže jsem byl cíli. Běhal jsem různé vzdálenosti, ale časem jsem se „usadil“ na průměru 80 km za měsíc. Nevynechal jsem žádnou příležitost, běhal jsem za každého počasí, ať již pršelo, sněžilo, mrzlo nebo bylo horko. Běhal jsem všude, běhal jsem doma i v zahraničí. První zahraniční běhy byly v NDR, rád jsem běhal na Slovensku v Tatrách nebo po

hrázi kolem Dunaje. Začal jsem běhat slavné „Běchovice“, kterých mám na kontě 12. Když jsem právě nebyl v Praze, tak jsem si poslední zářijovou neděli uběhl „Běchovice“ tam, kde jsem právě byl. Několikrát jsem si zaběhl i Pražský půlmaratón. Mezi „trofejní“ místa běhů patří tropický Vietnam (tam mi dalo hodně práce najít nejvhodnější dobu a místo k běhání), kde jsem budil jako jeden z mála bílých cizinců běžajících mezi lidmi, buvol, psy a prasaty velkou pozornost, až si na mne zvykli. Krásně se běhalo pod Eiffelovkou, horší to bylo v parném, vlhkém Bangkoku. Silné dojmy jsem si odnášel z běhů kolem monumentální Volhy, kolem Dněpru nebo kolem minských Komsomolských jezer. Zážitkem byly běhy kolem Izmirského mořského zálivu, běhání v Petrohradu za bílých nocí patří mezi nejkrásnější v mém životě. Běžel jsem i na africkém kontinentu v Tunisu, běžel jsem v kazašské stepi u Bajkonuru. Jedno z posledních míst bylo San Francisco a jeho slavný sedmimílový běh „Bay to Breakers“.

Všemi těmi běhy se mi tak podařilo pospojovat pomyslnou cestu kolem zeměkoule v délce 40075 km, které jsem definitivně proběhl v říjnu 2015, dle mé evidence za 41 let, 9 měsíců a 2 dny. Není to bůhví jaký výkon, nevadí, že takových, jako jsem já, jsou jistě statisíce. Potěšení z toho, že se mi splnil byt jeden dětský sen, mne těší. Když se ohlédnu zpět, tak musím říci,

že jsem nikterak netrpěl, hrálo mě vědomí, že jednou cílem proběhnu a že dělám něco pro své zdraví. Je mi 72 let a běhám stále a všude tam, kde se momentálně nacházím. Víím, že pro někoho je mnohdy zatěžko překonat nechuť dát do pohybu tělo, ale jednou to zkusíte a běh se stane vaším koníčkem.

Teď už běhám zase doma. Před třemi léty jsem otevřel dnes již tradiční běh Kladno-Lidice, který se v r. 2016 bude konat poctvrté. Přijďte se, přijďte zkusit svoji fyziku 18. června 2016 v běhu Kladno-Lidice (8,7 km-dispozice budou otiskány v DS), který pořádá Krajská rada seniorů Středočeského kraje jako otevřený, kombinovaný manifestačně-závodní běh pro všechny, kteří chtějí rovněž uctít památku obětí lidické tragédie. Těším se na vaši účast.

Miloslav Vajs

HOTEL POLONIA

Mariánské Lázně

Hotel Polonia se nachází přímo **v centru města Mariánské Lázně** naproti parku **s kolonádou** a „Zpívající fontánou“

- ★ **levné** ubytování s plnou penzí
- ★ pobytové wellness **balíčky**
- ★ **vlastní parkoviště** přímo v hotelu

- ★ **wi-fi zdarma** v celém hotelu
- ★ **sjezdovka 750m** od hotelu
- ★ **upravované běžecké tratě**

AKČNÍ ZIMNÍ RELAXACE
 Akce platí do 29.2.2016.

- ❄ **6 x** ubytování
- ❄ **6 x** plná penze
- ❄ **8** relaxačních procedur

cena od **3.990 Kč** / osoba

+420 354 622 451, +420 603 538 767
 recepcie@hotelpolonia.cz
 www.hotelpolonia.cz

Hotel Polonia s.r.o.
 Hlavní třída 50/34
 353 01 Mariánské Lázně

NÁRODNÍ TÝDEN TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

Připadá vám to zbytečné a kroutíte hlavou? Děláte chybu! Četné vědecké studie prokazují, že pokles kognitivního výkonu není nevyhnutelnou součástí procesu stárnutí. Zhoršující se paměť začíná lidem s postupujícím věkem působit vážné starosti. Zbytečně. Existuje totiž účinná pomoc!



Chcete vědět jaká? Pak zajděte v březnu na devátý ročník Národního týdne trénování paměti, který opět vyhlásila Česká společnost pro trénování paměti. Akce probíhá v rámci celosvětové aktivity „Týden uvědomění si mozků“, který už od roku 1996 pořádá americká organizace Dana Alliance for the Brain (www.dana.org). Veřejnost na celém světě se dozvídá o výsledcích výzkumu mozku srozumitelnou formou prostřednictvím stovek akcí.

Ty jsou pořádány vědeckými institucemi, které se výzkumu mozku

věnují či institucemi, které výsledky výzkumu aplikují v praxi.

V rámci výše zmíněné celosvětové akce je Česká společnost pro trénování paměti dlouhodobě jediným partnerem, který se cíleně zaměřuje na seniorskou populaci v národním měřítku!

Pohled na začátek

V prvních třech letech byl pořádán Národní den trénování paměti, který se pravidelně setkával s obrovským ohlasem u seniorské veřejnosti. Přednášky probíhaly a probíhají ne-

jen v Praze, ale také v dalších místech ČR. A navíc se připojili i slovenští členové společnosti.

V roce 2008 se pak poprvé konal **Národní týden trénování paměti** se 101 akcemi v rámci ČR i SR, které byly zdarma k dispozici v uvedeném týdnu nejen seniorské veřejnosti, ale také žákům základních, středních a vysokých škol, mateřským centrům či rodičům dětí s Downovým syndromem. O rok později počet přednášek stoupl na 115 a v roce 2010 se uskutečnilo 162 přednášek s rekordním počtem 4 922 účastníků.

Tehdy přišel **dotaz z centrály mezinárodního týdne v New Yorku, zda mohou uvést plný seznam našich akcí v Mezinárodním kalendáři BAW.** Číslo se jim zdálo neuvěřitelné, ale ono dále rostlo. V roce 2011 mohli zájemci vybírat ze 179 přednášek, o rok později seznam čítal 191. V **roce 2013 slavila Česká společnost pro trénování paměti 15. výročí od svého založení ČSTPMJ a její trenéři v rámci Národního týdne trénování paměti nabídli 235 osvětových přednášek zdarma, na něž si našlo cestu 5 932 lidí. Letošní seznam doposud čítá 238 akcí (nahlášených do**



poloviny února). Vedení ČSTPMJ doufá, že letos dosáhne magického čísla 300! Najdete jej na www.trenovanipameti.cz

Česká společnost pro trénování paměti

Cílem České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging je nabídnout kurzy trénování paměti prostřednictvím kvalifikovaných trenérů paměti do ústavních zařízení i pro širokou veřejnost. Dlužno dodat, že právě na nabídce kurzů pro veřejnost se významně podílejí i knihovny

všech stupňů.

Seznam kurzů v rámci ČR najdete na webové stránce společnosti. Od roku 1994 bylo vyškoleno 1 814 trenérů paměti, kurz pro certifikované trenéry se koná v Praze jednou ročně v lednu. Doplňme jen, že společnost je akreditovanou vzdělávací institucí ministerstva práce a sociálních věcí s celostátní platností a trenéři paměti absolvují pro získání plné trenérské kvalifikace třístupňové vzdělávání akreditované právě zmíněným ministerstvem.

Náskok před světem

Celosvětově jsou programy zaměřené na trénink kognitivních funkcí stále ještě velmi novou záležitostí. I některé velmi vyspělé státy s nimi teprve začínají, mnohde neexistují vůbec. Češi od počátku spolupracovali s německým Svazem trenérů paměti, který měl dlouhodobé profesní zkušenosti, i s dalšími evropskými a zámořskými experty. Výsledkem je optimální tréninkový program, který zahrnuje nejen klasický kognitivní trénink, ale cíleně se také zaměřuje na minimalizaci problémů s pamětí v běžném denním životě a vede k rychlému zvýšení sebevědomí účastníků kurzů, k vnímání pocitů osobní zdatnosti a následně ke zvýšení soběstačnosti a prodloužení nezávislosti u seniorské populace. Fakt, že naši trenéři paměti jsou zodpovědní za úspěch klienta, je pro výsledek určující.

Dnes navíc pomáhají Češi ve státech, které mají malé nebo žádné zkušenosti s trénováním paměti. Trenéři paměti vyškolení českým know-how působí třeba v Albánii, Estonsku, Islandu, JAR, Kanadě, Kypru, Lotyšsku, Nepálu, Rusku, Singapuru, Slovensku, Slovinsku, USA. A letos k nim přibudou trenéři paměti v Indii.

Ochrana před demencí

Mírné kognitivní zhoršení se projevuje u všech osob, u kterých později propukne Alzheimerova choroba, ale neznamená to, že každý, kdo trpí mírným kognitivním zhoršením, ne-

EXTRA INFO

Národní den trénování paměti se poprvé uskutečnil v roce 2005, Národní týden v roce 2008.

Letos proběhne v termínu od pondělí **14. 3. 2016 do neděle 20. 3. 2016.**

Informujte se o přesné době konání přednášky v městských, vědeckých či regionálních knihovnách v Berouně, Bohumíně, Břeclavi, Brně, Děčíně, Havlíčkově Brodě, Hodoníně, Hostivicích, Hradci Králové, Chodově, Jarošově n. Nežárkou, Janovicích, Jevíčku, Jindřichově Hradci, Katovicích, Kladně, Kostelci n. Č. L., Karlových Varech, Krnově, Kopřivnici, Koryčanech, Kralupech n. V., Kutné Hoře, Liberci, Litvínově, Lovosicích, Lounech, Mělníku, Mladé Boleslavi, Nové Pace, Oseku, Písku, Praze, Ratíškovicích, Rosicích, Roudnici, Rýmařově, Soběslavi, Světlé n.S., Táboře, Teplicích, Trinci, Unhošti, Ústí n. L., Velvarech, Vrbici, Vsetíně, Vyškově, Zlíně, Žamberku. Ale nejsou to jen knihovny, ale také třeba kina, kulturní domy či divadla v Benešově n.P., Černošicích, Frýdlantu n. O., Milevsku, Písku, Rychnově n. K., Smržovce či Centru sociálních služeb v Jablonci n. N.

vyhnutelně skončí s demencí. Z celosvětového výzkumu vyplývá, že vhodná intervence formou kognitivního tréninku v kombinaci s fyzickou aktivitou může být tím pozitivním faktorem, který nástup demence významně oddálí.

A v těch případech, kdy mají senioři problémy s pamětí závažnějšího rázu, tak budou nasměrováni do kontaktních míst České Alzheimerovské společnosti či do Center pro poruchy paměti, aby měli možnost si ověřit, zda jejich problémy jsou součástí normálního procesu stárnutí či příznakem onemocnění, které vyžaduje rychlé stanovení diagnózy a vhodnou léčbu.

Lenka Desatová

Foto: archiv Dany Steinové

Dana Steinová:

„Mozek se chová jako sval, který je funkční, jen když ho procvičujeme.“

Národní týden trénování paměti je neodmyslitelně spjat s osobou Ing. Dany Steinové. Tato energická a vitální dáma je předsedkyní České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging. Zároveň je také šéfkou Krajské rady seniorů hlavního města Prahy. A aby toho nebylo málo, je rovněž generální sekretářkou mezinárodní seniorské organizace EURAG. Doba seniorů požádala Danu Steinovou, tentokrát zejména v souvislosti s Národním týdnem trénování paměti, o rozhovor.



O JAKOU AKCI VLASTNĚ JDE?

Naše akce je součástí celosvětové aktivity „Brain Awareness Week“ (Týden uvědomění si mozku), která probíhá pokaždé v březnu. My jsme partnerem této akce už od roku 2005. Každoročně se během Národního týdne trénování paměti v ČR a SR uskuteční přes 250 přednášek zdarma, které navštíví kolem 6000 lidí. V celosvětovém měřítku jsme jedini, kteří v rámci BAW pořádají tolik přednášek a navíc po celé republice! Je to velká škoda, že nechodí více lidí, protože z tréninku by mohli mít opravdu velký užitek. Kompletní seznam letošních akcí najdete na stránkách www.trenovanipameti.cz.

KDO MÁ O TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI NEJVĚŠÍ ZÁJEM?

Nejvíce nás vyhledávají senioři, kteří mají s pamětí největší problémy. To ale neznamená, že je program určen výhradně jim. Umíme udělat kvalitní trénink i pro děti, studenty, matky na mateřské dovolené či lidi produktivního věku. Tedy pro ty, které řadíme ke zdravé populaci. Nicméně mnoho našich trenérů paměti pracuje v ústavních zařízeních, kde se věnují i lidem, trpícím mírným kognitivním zhoršením či nějakou formou demence nebo pracují s lidmi po cévních mozkových

příhodách, úrazech mozku či dětmi s poruchami učení.

PROČ BYCHOM MĚLI TRÉNINK PAMĚTI ABSOLVOVAT?

Podívejte se, vývoj mozku je podle současných poznatků vědy ukončen zhruba kolem 25. roku života. Poté se jeho funkčnost začíná zhoršovat. Z toho plyne, že každý, komu je dvacet pět, by měl s tréninkem paměti začít!

Problémy s pamětí jsou z počátku jen mírné – nemůžeme si třeba vzpomenout na jméno někoho, koho dobře známe či na název místa, kde jsme byli na dovolené. Tomu ale obvykle nevěnujeme žádnou mimořádnou pozornost. Jenže ty problémy se po-

stupně strádají a mezi 50. – 60. rokem už jsou takřka nepřehlédnutelné. Tehdy se lidé vyděsí a běží za námi. Někteří také doufají, že vědci vyvinou kouzelnou pilulku pro zlepšení paměti... Tomu ale vůbec nevěřím. Je třeba si uvědomit, že mozek se chová jako sval, který je funkční jenom tehdy, když ho řádně procvičujeme.

JAKOU MÁ PAMĚŤ SOUVISLOST SE ŽIVOTNÍM STYLEM?

Na kvalitu naší paměti má zásadní vliv míra mentální, fyzické a společenské aktivity – jinými slovy je přímo ovlivněna životním stylem.

V JAKÝCH OBLASTECH ŽIVOTNÍHO STYLU, KTERÉ PŘÍMO SOUVISÍ S VLIVEM NA PAMĚŤ, BYCHOM MĚLI BÝT OBEZŘETNÍ?

Počátkem 21. století se zjistilo, že enormní vliv na kvalitu paměti má pohyb a že je dokonce důležitějším faktorem v prevenci demence než samotný kognitivní trénink. Takže pohyb, to je nejaktuálnější rada.

JAK VYPADÁ TAKOVÉ CVIČENÍ PAMĚTI?

Myslím si, že máme optimální tréninkový program. Ten, který zahrnuje nejen klasický kognitivní trénink, ale cíleně se také zaměřuje na minimalizaci problémů s pamětí v běžném denním životě. Vede k rychlému zvýšení sebevědomí účastníků kurzů, k vnímání pocitů osobní zdatnosti u každého účastníka. A následně také ke zvýšení soběstačnosti a prodloužení nezávislosti u seniorské populace. Praktická cvičení se zaměřují na mnemotechniky, které dokonale kompenzují nedokonalost lidské paměti. Pro účastníky kurzů není problém si zapamatovat nákup o 150 položkách, telefonní čísla i dlouhé číselné řady. Ke svému úžasu zjistí, že zapamatovat si 100 desetinných míst od Ludolfova čísla je vlastně hračka. Na praktických příkladech se učí zvládat techniky, které jsou pak schopni aplikovat v praxi v případě osobní potřeby. Témata jsou přizpůsobena zájmu účastníků, s pomocí paměťových technik si lze zapamatovat poměrně snadno to, co ostatní populace považuje za nezapamatovatelné. Na-

příklad seznam českých panovníků od roku 623 do současnosti, s tím, že si je účastníci zapamatují na pozicích a znají je na přeskáčku, stejně tak třeba sochy na Karlově mostě, Muchovu Slovanskou epopej či aktualizaci politické mapy světa. To jsou některé příklady toho, jak lze paměťové techniky použít v praxi.

MÁTE NĚJAKÉ OSVĚDČENÉ STRATEGIE?

Celé trénování paměti je postavené na osvědčených technikách a strategiích rychlého zapamatování. Mnemotechniky jsou dědictvím antiky. Výhodou je, že když zvládnete několik základních technik, naučíte se je rychle kombinovat a používat v běžném denním životě. V našich kurzech dokonce učíme techniky, které nikdy nikde nebyly publikovány, protože je vynalezli naši trenéři. Pan René Müller je autorem geniálního kalendáře. S jeho pomocí si všichni účastníci našich kurzů pamatují z hlavy celoroční kalendář! Řeknete libovolné datum a oni sdělí, jaký den v týdnu to je.

NEMYSLÍTE SI, ŽE ZÁPISKY V DIÁŘÍCH ČI TELEFONECH SPIŠE NAŠÍ PAMĚTI ŠKODÍ, PROTOŽE NÁS NENUTÍ SI PAMATOVAT UDÁLOSTI ČI TELEFONNÍ ČÍSLA?

Máte pravdu, jakmile víme, že informace je někde vyhledatelná, pamatujeme si pouze to, kde ji najdeme, ne však její obsah.

JAKÝ TYP INFORMACÍ SI PODLE VÁS MOZEK NEJDÉLE A NEJLÉPE PAMATUJE?

Vezmeme to opačně – jaké informace si pamatujeme nejhůře? No to, co nás nebaví, nezajímá, považujeme to za fádní a nudné. Mozek si velmi dobře pamatuje atraktivní, neobvyklé, vzrušující informace, ty ostatní ho moc nezajímají. V tom spočívá i princip trénování paměti. Umíme fádní a nezajímavou informaci přetransformovat v informaci atraktivní a o úspěšné zapamatování máme postaráno!

CO MÁ PODLE VÁS NEJŠKODLIVĚJŠÍ VLIV NA NAŠÍ PAMĚŤ?

Stres!

POKUD JSME NĚJAKÉ ČTENÁŘE NALADILI, ŽE BY SE ZAŠLI PODÍVAT NA PŘEDNÁŠKY V RÁMCI NÁRODNÍHO TÝDNE TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI, KAM MAJÍ ZAJÍT?

Nejvíce přednášek pro veřejnost pořádají knihovny. Informujte se o přesné době konání přednášky v městských, vědeckých či regionálních knihovnách – kompletní seznam všech akcí najdete pod NTTP na www.trenovanipameti.cz.

Přednáška pro pražskou seniorskou veřejnost se koná přímo v sídle Rady seniorů ČR v Domě odborových svazů na náměstí W. Churchilla 2, Praha 3, v sále Přítomnost v pondělí 14. března ve 14.30 hod. Jsem si jistá, že všichni, kteří přednášky navštíví, je budou opouštět s pocitem zvýšeného sebevědomí. Uvědomí si, že to s jejich pamětí vůbec není tak špatné, jak se původně domnívali, a že se jen zbytečně a dlouhodobě podceňovali. NTTP je nejefektivnější nástroj ke zvýšení sebevědomí českých seniorů. Takže nepropásněte svou šanci!

Lenka Desatová

Foto: archiv Dany Steinové

EXTRA INFO

Jméno, příjmení, titul:
Ing. Dana Steinová

Narozena: 1949

Rodina: šest dětí, osm vnoučat

Aktivity ve prospěch seniorské veřejnosti

Klub aktivního stáří od roku

1983, iniciovala vznik první U3V v Praze na FVL UK v roce 1986, organizace pražských U3V 1987–92, Univerzita volného času od r.1993, trénování paměti od roku od r.1993, od roku 1991 reciproční výměny seniorských studentů /43/, od roku 1991 aktivní v EURAG, v současné době generální sekretář, vede kurzy pro trenéry paměti ve světě, od r. 2012 předsedkyně Krajské rady seniorů hl.města Prahy

Koníčky: práce a cestování

Oblíbené jídlo: krevety

Oblíbený nápoj: bílé suché víno

Co ráda dělá ve volném

čase: chodím denně aspoň 5 km

POJĎTE S NÁMI NA NORDIC WALKING

Krajská rada senioru Praha zve všechny zájemce na ojedinělou akci – Nordic walking na podporu Národního týdne trénování paměti. Kdy se uskuteční? V pátek 18. března 2016 v době od 14:00 do 15:30 hodin. Sraz zájemců je v 13:45 hodin u restaurace U Labutě – vedle Thomayerovy nemocnice v Krči v ulici Thomayerova 751/3. Akce je pro účastníky zdarma. Součástí pochodu

bude výuka správné techniky chůze pod vedením zkušených lektorek. Ti, kteří mají vlastní hůlky, se mohou zúčastnit bez předchozí registrace. K dispozici je omezené množství hůlek k bezplatnému zapůjčení, proto je nutné si je předem rezervovat na info@senior-help.cz nebo na telefonu **603 852 715**. Těšíme se na vás!

Dana Steinová



SENIOR 2015 – DALŠÍ ÚSPĚCH HRADEČÁKŮ

Když jsme přihlašovali své zástupce do soutěže Senior 2015, doufali jsme v jejich úspěch, ale výsledek nakonec předčil naše očekávání. V kongresovém sále pražského hotelu Hilton jsme během finálového večera byli

rově a Josefa Laufera. Cílem projektu je podpora aktivního životního stylu českých seniorů. Projekt má působit osvětově jak směrem k českým seniorům, tak i k ostatní populaci. Do finále postoupilo 5 žen a 5 mužů.

děli na otázky porotců, vystoupili ve volné disciplíně a na závěr je čekala promenáda ve společenských šatech. Z Královéhradeckého kraje do finále postoupili oba kandidáti! Náš úspěch byl ještě korunován vyhlášením Hany Svobodové ze Skřiván Seniorkou roku 2015. Druhým úspěšným kandidátem byl RNDr. Jaroslav Bareš z Nové Paky. Když jsem šel po vyhlášení a nezbytném fotografování blahopřát Haně k obrovskému úspěchu, přiznala, že by mne původně nejraději zastřelila za to, do čeho jsem ji to uvrtil. Teď je jistě šťastná, že se jí to podařilo. Za své umístění obdržela pohár, dárkové poukazy na pobyty a další dárky. Ona si to za svou obětavost a ochotu opravdu zaslouží.

Jaroslav Groh

Foto: autor



Povzbuzující transparent



Vyhlášení vítězů

tak napjatí, že jsme si ani pořádně nevychutnali vystoupení Hany Zago-

Ti absolvovali rozhovor s moderátorem – byl jím Jan Čenský – odpově-

PRVNÍ ZASEDÁNÍ RADY SENIORŮ PLZEŇSKÉHO KRAJE

Poprvé v letošním roce se sešla Krajská rada seniorů Plzeňského kraje. Na zasedání mimo jiné zaznělo, že klíčovým úkolem pro letošek je ustavení městských rad v Plzni a v dalších městech kraje, zejména v Klatovech a Rokycanech. Problémem je nejen absence pravidel pro vznik a činnost městských rad, ale i vyhledání vhodných a ochotných seniorů pro



Gratulace předsedovi

tyto funkce. V plánu jsou také velké akce – oslavy Mezinárodního dne

seniorů, sportovní hry kraje či předvolební Kulatý stůl. Na závěr popřáli přítomní předsedovi Krajské Rady seniorů Leoši Jochecovi k 80. narozeninám, současně přijímala gratulace k polokulatému výročí tajemnice MěRS v Domažlicích paní Kaucká, která je duší a motorem této organizace.

Karel Knap

Foto: autor

VÝROČNÍ SCHŮZE MĚRS DOMAŽLICE

Předmětem výroční schůze Městské rady seniorů (MěRS) Domažlice nebylo jen bilancování širokých aktivit členských klubů v uplynulém roce, ale především diskuse o připravovaných akcích v dalším období. Město Domažlice bude slavit 750 let od založení a připravuje se i poděkování dlouhodobě činným klubům (spolkům), z nichž mnohé mají více než stoletou historii. Sympaticky působí příprava speciálních zájezdů s minimem pěších přesunů pro méně po-



hyblivé seniory, které bude financovat město. Náčelník a preventistka

městské policie informovali o rozšíření aktivit pro zvýšení bezpečnosti nejen seniorů, ale i dětí, zejména nižšího věku. Místostarosta p. Stanislav Antoš vysoce ocenil aktivitu seniorů a zároveň zdůraznil, že město při svých rozhodnutích respektuje potřeby seniorů a snaží se vycházet vstříc. Předseda Krajské rady seniorů Leoš Jochec pak ocenil mimořádnou aktivitu MěRS v Domažlicích.

Karel Knap

Foto: autor

ČEKÁME VÁS V LIDICÍCH

Krajská rada seniorů Středočeského kraje zve na 4. ročník Běhu míru Kladno-Lidice. Akce se koná pod záštitou děkana fakulty biomedicínského inženýrství Kladno dne 18. června. Startovat se bude v 10.30 hodin od gymnázia, nám. E. Beneše 1, Kladno. Přihlášky posílejte na mail kladnolidice2016@seznam.cz nebo zašlete sms s vaším jmé-

nem, příjmením, celým datem narození a kontaktem na vás na telefon **602 305 225**. Bližší informace o celé akci najdete na webových stránkách Rady seniorů ČR www.rscr.cz.

Miloš Vajs

Foto: autor



Účastníci běhu na startu loňského ročníku

PRO MILOVNÍKY BEDŘICHA SMETANY

Doktor Němec, který v loňském roce psal pro Dobu seniorů seriál o změnách v přírodě, je zároveň místopředseda a jednatel Společnosti Bedřicha Smetany. Aktuálně zve

všechny milovníky vážné hudby na Matiné ku 192. výročí narození tohoto význačného českého skladatele. Akce se uskuteční 5. 3. 2016 od 11.00 hodin v pražském Národním

divadle. K vidění bude mimo jiné i několik ukázek z tzv. sokolského provedení Prodané nevěsty.

Václav Němec

DELEGACE ČSSD V MEZIGENERAČNÍM CENTRU RADOVÁNEK

Mezigenerační centrum Radovánek v Plzni navštívila místopředsedkyně ČSSD a náměstkyně ministra zdravotnictví JUDr. Lenka Tesco Arnoštová s rozšířeným předsednictvem Klubu seniorů z Prahy a s několika představiteli Mladých sociálních demokratů. Přítomni byli samozřejmě

také zástupci jednotlivých segmentů spolku Soužití 2001, které v lednu oslavilo 15 let existence.

Hosté vyslechli historii spolku, seznámili se s jeho partnery, slovo dostala i ředitelka Radovánek Bc. Eva Tischlerová, která představila svou vizi i cíle centra. Poté se vyda-

li na prohlídku rozsáhlého, více než 100 let starého objektu v Pallově ulici. Místopředsedkyně ČSSD Lenka Teska Arnoštová byla překvapená. A tak věřím, že i ona bude rozšiřovat podněty pro zakládání podobných „spolků“ po celé republice....

Milada Emmerová

UNIKÁTNÍ KALENDÁŘ

Městská správa sociálních služeb v Mostě připravila unikátní kalendář na rok 2016. Na jeho focení se podílelo 15 zaměstnanců a 22 seniorů, kteří využívají služby organizace. Aktéři jsou na 12 fotografiích zobrazeni jako rebelové i jako romantici. „V projektu máme ambice demytizace stáří. Obecně v naší společnosti přetrvává názor, že stáří je obdobím pasivity. Městská správa sociálních služeb v Mostě chce ukázat, že podzim života může být docela zábavný. Je to období, kdy má člověk konečně čas si užít, a tak

situace, jako je cvičení, hraní kulečníku nebo výlety jsou běžnou součástí všedních dní seniorů,“ uvedla ředitelka organizace Pavla Radová.

Podle vyjádření účastníků focení si senioři práce na tvorbě kalendáře užívali. „Měla jsem trému, ale bylo to hezké. Líbil se mi výhled z hradu Hněvín na naše město,“ prozradila čerstvě stoletá seniorka Marie Svatošová z Domova pro seniory, ul. Antonína Dvořáka, která se zvětšila se zaměstnankyní v selfie stylu na již zmiňovaném hradě Hněvíně (měsíc listopad).

Kalendář získal záštitu náměstkyně primátora města Mostu Ing. Markéty Staré, která se dlouhodobě zajímá o sociální sféru na Mostecku. „Nápadem na vytvoření takového kalendáře jsem byla od začátku nadšená. O seniorech totiž dost často panují zkreslené představy a je tedy dobré ukázat, že jsou to aktivní lidé, kteří si dokážou naplno užívat života a šířit kolem sebe radost. Proto jsem kalendáři nejen dala svou záštitu, ale s netrpělivostí jsem očekávala každou novou sadu fotografií zachycující seniory v zajímavých situacích. Doufám, že ty, kteří si kalendář zakoupí, potěší tyto fotografie stejně jako mě,“ uvedla náměstkyně primátora Markéta Stará.

KALENDÁŘ ZA 140 Kč JE MOŽNÉ ZAKOUPIT:

- na sekretariátu MSSS v Mostě – p. o., ul. Barvířská 495, 434 01 Most,
- v Turistickém informačním centru, ul. Radniční 1, 434 01 Most.

Kalendář je možné zaslat také poštou po objednání na e-mailu nermutova@msss-most.cz.

Zakoupením kalendáře podpoříte služby pro seniory, děti i osoby se zdravotním postižením.



Titulní strana kalendáře

Pavla Radová

KRIMINALITA PÁCHANÁ NA SENIORECH

Krajská rada seniorů Jihočeského kraje ve spolupráci s Veterán PČR a PČR pro Svaz diabetiků České Budějovice uspořádalo právě v Českých Budějovicích přednášku spojenou s besedou. Hlavní témata byla dvě – kriminalita páchaná na seniorech a senioři a doprava. Zájem ze strany seniorské populace byl velký, což je jasným důkazem toho, jak velkým problémem kriminalita pro seniory je.

Jan Homut

Foto: autor

Přednáška seniory zaujala ▶



TIPY NA BŘEZEN

První jarní měsíc je nabitý zajímavými akcemi. Můžete zajít třeba na uzené hody, výstavu pro zahrádkáře nebo zavítat do brněnského podzemí.

PUTOVÁNÍ S JOSEFEM LADOU

Patří kresby Josefa Lada k vašim oblíbeným? Pak si nenechte ujít výstavu Josefa Lada – český ilustrátor, malíř a spisovatel, která v současné době probíhá v Českém Brodě v Podlipanském muzeu. Výstava je rozdělená na tematické okruhy, které zobrazují českou krajinu, lidové zvyky, děti, zvířata a nechybí ani typická ladovská zima. Část expozice je věnována také Ladově ilustrátorské a spisovatelské činnosti. Výstava je otevřená do konce letošního března. ■

UZENÝ VÍKEND NA HRADEŠ VEVERÍ

První březnový víkend je na hradě Veverí věnován tradičnímu moravskému uzeneému masu a všemu, co s touto vyhlášenou dobrotou souvisí. Na letošních Slavnostech moravského uzeneého na vás čeká celá řada uzenných ochutnávek, připravené budou také oblíbené zabijačkové speciality, budete mít možnost ochutnat netradiční uzené pivo, součástí akce bude také řemeslný trh a speciální program je připraven pro nejmenší návštěvníky. Takže vnučata vezměte klidně s sebou, protože nudit se určitě nebudou a vy budete moci v klidu ochutnávat. ■

TITANIC V PRAZE

Chcete vidět, jak to doopravdy vypadalo na proslulé zaoceánské lodi Titanic? Loď se potopila v noci ze 14. na 15. dubna 1912 hned při své premiérové plavbě z britského Southamp-



tonu do severoamerického New Yorku. Nyní je v Praze na výstavišti v Letňanech otevřená Světová výstava Titanic. Prohlédnete si na ní mimo jiné stovku nalezených artefaktů, které pocházejí právě z tohoto ve své době největšího a nejluxusnějšího zaoceánského parníku. Uvidíte také například, jak vypadala strojovna, jídelna nebo jak byly zařízené kajuty pasažérů. Více informací o celé expozici najdete na internetových stránkách www.vystavatitanic.cz. ■

ZAHRÁDKÁŘI MÍŘÍ DO LYSÉ

Jaro se nezadržitelně blíží a s ním také začíná opět zahrádkářská sezona. Letošní novinky a spoustu nejen zahrádkářských zajímavostí uvidíte na 44. národní prodejně výstavě zeleně, mechanizace, pěstitelství, květin, ekologie a zpracování výpěstků Zemědělec 2016, která se uskuteční ve dnech 16. až 20. března na Výstavišti v Lysé nad Labem. Na výstavě se představí mimo jiné zemědělská mechanizace, zajímavé nářadí pro zahrádkáře, budete moci zhlédnout tipy na skleníky, fóliovníky či pařeniště a spoustu dalších zajímavostí souvisejících právě se zemědělskou produkcí a zahrádkařením. Také letos bude současně v přilehlých prostorách probíhat akce Jaro s koňmi & jezdecký festival. ■

BOTANICKÁ ZAHRADA LÁKÁ NÁVŠTĚVNÍKY UŽ PŘES STO LET

Víte, ve kterém městě najdete nejstarší botanickou zahradu v České republice? Vznikla před více než 120 lety a nalézá se v Liberci. Skládá se z několika pavilonů, v nichž najdete stovky známých i méně známých rostlin, keřů i stromů. Velkému zájmu se ve věčně zelené zahradě pod Ještědem těší masožravé i tropické rostliny, nenáročné sukulenty, oblíbené jsou bohaté a pestré kvetoucí



orchideje a na své si přijdou také milovníci akvárií a tropických ryb. ■

PROZKOUMEJTE BRNĚNSKÉ PODZEMÍ

Tak trochu tajuplná podzemí vždy lákala k prohlídkám svých temných a často neprobádaných zákoutí. Jedním z nich je i Labyrint pod Zelným trhem v Brně. Navštívíte středověké chodby a sklepy, seznámíte se mimo jiné s trestnicí, v níž nechybí ani historický pranýř. Historie zdejších sklepů sahá hluboko do minulosti, vznikaly zde od středověku až po novověk. Zpočátku sloužily převážně jako skladiště potravin, které se prodávaly na místním trhu, později se používaly také ke zrání vína i piva a v období válek sloužily jako kryty pro obyvatele. Během prohlídky se také dozvíte, jakým způsobem se ve sklepech potraviny i nápoje uchovávaly a také jaké se v nich používalo osvětlení, ať už to byly historické pochodně, louče nebo ještě poměrně nedávno petrolejové lampy. ■

Simona Lišková

Senioři (nejen) na sněhu

Stává se již tradicí, že v polovině února se konají zimní sportovní hry pro seniory Královéhradeckého kraje. Konání sportovních her mi pod palcem členská organizace Rady seniorů – Krajská rada Svazu důchodců. Uspořádání zimních sportovních her a organizace jednotlivých soutěží se ujala Regionální organizace z Nové Paky. Důvod je prostý. Mají tam vhodný sportovní areál, dobré klimatické podmínky a jsou tam ochotní a obětaví lidé. Pořádání podporuje vedení města, provozovatelé velmi pěkného skiareálu Máchovka i místní organizace Svazu důchodců. Letošní hry se uskutečnily se pod záštitou hejtmana Královéhradeckého kraje, za finanční podpory Krajského úřadu i Městského úřadu v Nové Pace. Letos do Nové Paky zavítalo přes 200 seniorů, z toho 182 soutěžících. Přijeli třemi autobusy, vlakem, osobními auty a domácí přišli pochopitelně pěšky.

Každý rok se modlíme za to, aby vyšlo počasí, hlavně aby nepršelo. A prozatím byly vždy naše prosby vyslyšeny. Vděční jsme byli i za mrazivé noci, neb na sníh zima zatím moc bohatá není, a pouze nízké teploty v noci umožnily udržet slušné sněhové podmínky.

Sázka na curling nevyšla

Jednotlivé soutěže probíhají samozřejmě v otevřeném prostoru, ale máme i disciplíny v halách. Na uměle zasněžovaném svahu se odehrávají lyžařské sjezdové disciplíny, ve stopě přírodního okruhu běžecké závody. Sjezdaři mají trať vytyčenou klasicky brankami a snaží se ji projet co nejrychleji. Na běžkách lyžaři absolvují za příznivých sněhových podmínek okruh v malebném údolí, anebo při nedostatku sněhu několik koleček uměle připraveného okruhu.

Doplňme jen, že muži a ženy soutěží zvlášť, kategorií máme několik – do sedmdesáti let, 70 – 80 let a nad osmdesát.

Ten, kdo lyže již odložil, má možnost se zúčastnit střelby pukem na





branku v hale zimního stadionu nebo si zasoutěžit v kryté hale v bowlingu, případně i v kuželnkách. Stejně i v těchto případech soutěží muži a ženy zvláště v různých věkových kategoriích. Chtěli jsme zkusit i méně známý sport – curling. Bohužel se však nepodařilo zajistit předepsané podmínky. Nejstarší aktivní ženou – účastnicí je pravidelně všestranná paní Hana Svobodová ze Skřivan. Je obdivuhodné, s jakou elegancí ladně krouží ve svých třiaosmdesáti obloučky na svahu. Nejstarším mužem i závodníkem vůbec pak byl pan Ing. Soukup z Hradce Králové, kterému je 89 roků – to tedy klobouk dolů! Nejen tito dva, ale i ostatní se snaží dokázat sobě i okolí, že sport lze provozovat v každém věku. Samozřejmě když to zdravotní stav dovolí.

Sportovní zápolení musí být pochopitelně zakončeno vyhlášením vítězů v jednotlivých kategoriích. Přitom již tradičně nesmí chybět sám vládce východočeských hor Krakonoš i on má pro úspěšné sportovce svůj dárek. Nejúspěšnější odchází s diplomem, medailí a drobnými suvenýry.

Jsme rádi, že díky všem sponzorům a obětavým organizátorům můžeme připravit a nabídnout zpestření smutných zimních dnů. Veliké poděkování posíláme do Nové Paky místní organizaci v čele s předsedou Hamáčkem a už teď se těšíme na shledanou na příštích 5. zimních sportovních hrách!

Jaroslav Groh

Foto: autor

EVROPSKÉ PRVENSTVÍ ČESKÉHO MUZEA VITRÁŽÍ

Bez přehánění: Něco podobného na našem světě nenajdeme. Jedinečnou expozici jednoho z nejstarších uměleckých řemesel najdeme na trase Praha – Karlovy Vary, v obci Libyně u Lubence. Muzeum vitráží je umístěno v průběžně rekonstruovaném kostele sv. Jiljí, gotické památce z roku 1338, která je sama o sobě, se svou historií i archeologickými objevy, mimořádným návštěvníkým magnetem.

Jak známo, první barevné kousky skla byly vyrobeny již v antických dobách. Pak toto umění povznesla Byzantská říše a posléze Benátky. A umění vitráže bylo na světě. I když se barevné mozaikové výplně oken objevují již za časů vzpomínané antiky, největší rozvoj klasické vitráže souvisí se stavbou středověkých katedrál, kostelů i klášterů. Spojování barevných skel se časem vyprofilovalo jako samostatné umělecké řemeslo. Jestliže se dříve technika vitráže převážně používala pro účely církve, v pozdějších dobách pronikla i do světských prostor a domácností jako dekorativní záležitost. Práce s menšími díly a rozvoj jemnějších, přesnějších technik vedla již od konce 19. století i k výrobě designových předmětů i šperků.

Mimořádný turistický produkt

Při návštěvě historické obce Lubenec si na své bezesporu přijdou i ti nejrozmlsanější výletníci. Na vlastní oči mohou přijít takřkajíc na kloub výrobě vitráží, a to při vysoce zajímavé exkurzi po manufaktuře manželů Kantových v dílně společnosti Skloart. Zde je čeká nejenom odborný výklad, ale i možnost pozorovat mistry tohoto uměleckého řemesla při práci. Po prohlídce následuje pozvání do nedalekého svatostánku, opředěného tajemnou minulostí, dnes zasvěcenému křehkému sklářskému kumštu. Zážitkový výlet pak končí procházkou a výstupem na Vochlickou rozhlednu, která patří mezi tři nejstarší v Čechách. I tuto ojedinělou romantickou stavbu si



vzalo před pár lety pod svá křídla občanské sdružení Za záchranu kostela sv. Jiljí, čímž ji, stejně jako kostelík, uchránilo od demolice a oba historické objekty zrekonstruovalo. Dnes plní svou dvojedinou funkci, záchranu památky a turistický magnet, na příslovečnou jedničku. A to i přes to, že se na projektu průběžně pořád pracuje, neboť zdaleka není ještě vše úplně hotovo. To však nic nebrání tomu, udělat si sem hezký výlet za jedinečným zážitkem a poznáním.

Líbezný venkovský kostelík

Od vitrážní dílny z Lubence do Libyně je to deset minut příjemné pěší procházky. Obecním domkům pod mírným návrším vévodí líbezný venkovský kostelík. Pověst praví, že zde byl postaven z příkazu krále Karla IV.



Císaři sloužil jako modlitebna na jeho cestě do Karlových Varů.

Mnich sv. Jiljí (pravděpodobně 640 – 710) se narodil v Athénách. Jedná se o jednoho z nejoblíbenějších středověkých světců. Je známo, že rozdal po smrti svých rodičů všechno jmění chudým a rozhodl se

v brigády. Dnes už je kostelík z nejhoršího venku a druhým rokem slouží jako Vitrážové muzeum. Jeho prohlídka má dva okruhy, dalo by se říci. První je věnován stavbě a jejím zajímavostem, druhá pak vitrážím samotným. A v nové turistické sezóně tohoto roku bude zpřístupněna



sloužit Bohu v ústraní jako poustevník. Žil více než prostě, a stejně tak prostý je i sám jmenovaný kostelík, který se však pyšní gotickým presbytářem a dnes i krásou vitrážových oken, jakožto souborem jedinečných vitrážových plastik umělkyně Jitky Kantové, které v Evropě nemají obdoby.

Odsvěcený kostelík, nad kterým se svého času houpal Damoklův meč v podobě demoličního výměřů, získalo od církve shora jmenované občanské sdružení za symbolickou korunu. Danažský dar, dalo by se říci, neboť ruku v ruce s převodem nekráčely laikem očekávané evropské, státní ani církevní dotace. A tak si desítka nadšenců, s manžely Kantovými v čele, vyhrnula rukávy. Muži se změnili v kopáče a zedníky, ženy v malířky a pomocné síly a víkendy

v patře kostela i národopisná expozice regionu.

Odborník žasne, laik se diví

„Kostel pro nás byl s každým kopnutím a sebemenší realizovanou úpravou velkým překvapením,“ vzpomíná Ing. Richard Kanta, znalec kraje, milovník památek a archeologie. „Postupně jsme objevovali zazděná gotická okna, v jejich zazdívkách nás nadchly zbytky článků dávného kružboví. Úžasným objevem byly bronzové slovanské záušnice (dvě ze šesti nalezených na Podbořansku – 12./13. stol.), archaický hrob typický pro 11. – 12. stol., mince z poloviny 14. stol, svědčící o obchodní stezce, která se zdejší krajem vinula. I profesionální archeologové obdivují fragmenty gotické výmalby či barokní fresku erbu Strojeticých ze

Strojetic, prvních majitelů zdejšího panství. Tady vidíte kupříkladu pod ochranným sklem gotický náhrobek pod podlahou, podívat se návštěvníci mohou i do původně zazděné hrobky z 18. století, kde jsou i čtyři kostry...“ Nebudeme rušit jejich klid a věnujeme se oknům kostela, kde září kopie vitráží z doby románské, gotické a renesanční i práce z konce 19. stol. Jejich originály jsou rozesety po uměleckých muzeích a kostelech celé Evropy, my je tady máme pěkně pohromadě.

„V gotickém presbytáři vidíme kopii nejstarší dochované vitráže z Ausburku a kopie gotických ornamentů z muzea Du Cluny v Paříži,“ upozorňuje nás sklář a průvodce v jedné osobě Richard Kanta. „V hlavní lodi je gotická vitráž dle katedrály v Chartre na motiv patrona kostela, zachycující tzv. bibli chudých...“

Jezdíme očima po všech těch skvostech, nevynecháme ani renesanční

EXTRA INFO

Momentálně si lze vyzvednout od kostela klíče v Lubenci v dílně SKLOART. Po domluvě i exkurzi v současném provozu manufaktury. V turistické sezóně je kostel otevřen o víkendech mezi 13. a 16. hodinou, s průvodcovským výkladem za vskutku symbolické vstupné 20 Kč, v případě skupin 50 Kč za skupinu. Více na: www.vitraze.skloart.cz/kostel-sv-jilji

vitřáž, která je udělána podle muzea v Brugách. Historizující styly pak reprezentuje kopie vitráže z nedalekých Podbořan.

V prostoru, kde po staletí stával oltář, je dnes expozice, která se hned tak někde nevidí. Sklářská výtvarnice Jitka Kantová se zde prezentuje netradičními uměleckými díly. V masivních plastikách, doslova vitrážních sochách, které však působí velmi křehce, zdařile snoubí hrubou krásu kamene s něhou a efekty barevného skla, spojenými olovem či cínem.

Ivan Černý

Foto: Miroslav Feszanicz



RICHARD TESAŘÍK:

POŘÁD JE NA CO SE TĚŠIT

Na konci září uspořádala Krajská rada seniorů v Praze v Obecním domě koncert u příležitosti Mezinárodního dne seniorů. Jedním z účinkujících byl i Richard Tesařík, který při té příležitosti přislíbil rozhovor pro naše čtenáře. A svůj slib splnil. Jeden ze zakladatelů známé hudební skupiny Yo Yo Band, muzikálový herec, pedagog, skvělý vypravěč, bavič a životní optimista se narodil na sklonku roku 1945. Své vzpomínky sepsal v knize „Bylo nás dva“ a o některé se podělil i s námi. Tady jsou.

MODERÁTOR VÁS NA KONCERTĚ OHLÁSIL JAKO ČESKÉHO LOUISE ARMSTRONGA, CO VY NA TO? JE VAŠÍM VZOREM?

Je pravda, že prvního z černochů jsem v dětství slyšel zpívat právě Louise Armstronga, protože otec měl doma dva jeho singly, a to byl jeden z prvních výrazných hudebních zážitků, které jsem měl. Moderátor to řekl asi proto, že jsem zpíval jednu z jeho písní. Ale měl jsem a mám jiné hudební vzory - Raye Charlese nebo Jamese Browna.

VRAŤME SE K VAŠEMU DĚTSTVÍ. JE VÝCHOVA V RODINĚ GENERÁLA JINÁ NEŽ V BĚŽNÝCH RODINÁCH?

Nevím, jestli to byla přímo vojenská výchova, ale otec byl hodně přísný. Asi měl pocit, že když je Hrdina Sovětského svazu, tak my s bratrem jsme jimi také. Nebyli jsme, to je jen takový omyl některých otců. Naštěstí byl málo doma, takže jeho „výchova“ nás moc neovlivnila.

Z MATČINY STRANY MÁTE I RUSKÉ PŘEDKY - JAKÉ GENY JSTE PO NICH ZÍSKAL?

Určitě tam nějaké jsou, jen nevím jaké... Babička byla z Běloruska, z Kyjeva, a tam ji český děda poznal. To, že jsou mí předci z jedné čtvrtiny Rusové, mi dovoluje nahlížet na ruskou mentalitu jakoby trochu zevnitř. A taky mám rád boršč, ten pravý, babička ho uměla báječně vařit. Už jako malý jsem ovládal ruštinu, protože ona česky neuměla, takže jsme se domlouvali rusky.

SE SVÝM BRATREM VLADIMÍREM, KTERÝ TRAGICKY ZEMŘEL PO PÁDU Z KOLA, JSTE V OČÍCH VEŘEJNOSTI TVOŘILI PÁR. V ČEM JSTE SI BYLI PODOBNÍ A V ČEM NAOPAK ODLIŠNÍ?

Oba dva jsme se věnovali sportu a hudbě - to byla asi jediná podobnost. On byl povahou spíš po otci - výbušnější, míval výkyvy nálad, já jsem klidnější, rozvážnější, spíš po matce. Byl jsem o rok a půl starší, takže jsem byl brán jako ten „rozumnější“. Otec nebyl často doma, tak na bráchu chodili žalovat mně... Hodně jsme se spolu škorpili, dohadovali, hádali, ale měli jsme se rádi a byli jsme si stále nablízku.

PO KOM JSTE ZDĚDILI SVOU LÁSKU KE SPORTU?

Náš děda Jaroslav Tesařík byl jedním ze zakladatelů SK Sparty. Byl mistrem Království českého ve skoku do výšky, ale skákal i do dálky, hrál fotbal. Měl doma spoustu medailí, které jsem si rád prohlížel, i když tehle děda zemřel dřív, než jsem se narodil. Otec byl zdatný, ale sportu se nevěnoval. Brácha - ten přišel na stadion a hned skočil rekord mladších žáků do výšky.

JÁ VÍM, ŽE NEJDÁL TO VE SPORTU ZATÍM DOTÁHL JEDEN Z VAŠICH SYNŮ...

Ano, Štěpán byl ve štafetě, která v roce 2000 na halovém mistrovství Evropy v atletice získala zlatou medaili v běhu na 4x 400 m, byl i několikanásobným mistrem republiky v běhu na 400 m překážek. Úspěchy vašich dětí vždycky potěší víc než ty

vlastní - chodívali jsme mu fandit, když se mu něco povedlo, měli jsme velkou radost. Jako divák miluji atletiku dodnes.

KDO Z PŘEDKŮ MOHL ZA VAŠE HUDEBNÍ NADÁNÍ?

To bylo z obou stran. Maminka krásně zpívala, naprosto dokonale, kdyby měla hudební vzdělání, mohla klidně vystupovat v opeře. Babička z otcovy strany byla operní pěvkyně ve Vinohradském divadle a táta si doma také prozpěvoval operní árie. V koupelně a hodně nahlas, a my s bráchou jsme se vždycky styděli, že ho slyší sousedé... Rodiče nám zajistili učitele hry na klavír, který k nám domů docházel, ale to jsme ocenili až mnohem později, když se nám to ohromně hodilo.

VE SVÉ VZPOMÍNKOVÉ KNIZE „BYLO NÁS DVA“ POPISUJETE I MNOHO LUMPÁREN, KTERÉ JSTE JAKO DĚTI PROVÁDĚLI...

A to tam nejsou zdaleka všechny! Hodně povedené bylo, když jsme házeli na kamarády pytlíky s vodou a jednou se nám povedlo zmáčet i mnohem starší kluky, takové frajery, tenkrát se jim říkalo „páskové“. Samozřejmě jsme jim utekli a oni se vydali na druhý den k nám, aby si to s námi vyřídili. Otevřel jim táta, měl zrovna špatnou náladu. Ani je nevyslechl a zařval: Čelem vzad, pochodem vchod! Byli tak zkoprnělí, že vůbec neodporovali, otočili se a byli pryč.

ČÍM VŠÍM JSTE V ŽIVOTĚ BYL A KOLIK LET VÁM BYLO, KDYŽ JSTE SE



► **DEFINITIVNĚ ROZHODL ŽIVIT SE HUDBOU?**

Vystudoval jsem SVVŠ, nedostal jsem doporučení na vysokou školu, a tak jsem šel na vojnu, k tankistům. Po vojně jsem dělal různé brigády – na poště, na nádraží, na hřbitově, u metařů, skládal jsem i uhlí. Nakonec jsem na 14 let zakotvil jako kulisák v Národním divadle. V roce 1983 jsem začal mýt okna – potřeboval jsem čas na zkoušení s kapelou a také jistý příjem. Na volnou nohu jsem šel v srpnu 1989, v té době jsme si už byli jisti, že nás hudba uживí.

JAK VZPOMÍNÁTE NA SVÉ ZAČÁTKY S YO YO BANDEM?

Svou kapelu jsme založili s bráchou, Ondřejem Hejmov a Juliem Novotným Kuzmou v roce 1973, tenkrát ještě neměla jméno. Anglická jména se dávat nesměla, český název se nám žádný nelíbil. Až někdo řekl: A co „Jójo?“ Vyměnil jsem j za tvrdé y, aby to lépe vypadalo, a vznikl Yo Yo Band. Začínali jsme hrát v klubech, nakonec jsme to dotáhli až k vyprodané Lucerně.

CO BYLO TÍM PRŮLOMEM, KTERÝ VÁM PŘINESL VELKOU POPULARITU?

Hráli jsme spirituály, soul, později reggae. Jednou nás zaslechl jistý Jirka Novák a pozval nás do Slaného na jazzový festival – to byla pro nás velká událost, která znamenala, že nás lidé začínali pomaličku poznávat. Šlo to postupně, vydali jsme svůj první singl „Horký vzduch a písek“, v Melodii o tom napsali pochvalnou kritiku. V roce 86 jsme pořádali první „Re-



Diskografie skupiny Yo Yo Band

- 1986 Velbloud, ten se má
- 1988 Do bačkor ne
- 1990 Lehkou chůzí
- 1993 Karviná
- 1994 Best Of Yo Yo Band
- 1994 Dej mi prachy na klobouk
- 1995 Jenom kouř
- 1997 Gejza
- 2001 Souboj na kuchyňský nože
- 2001 Velbloud, ten se má / Do bačkor ne
- 2004 Trocha z nejlepšího a ještě něco



ggae party“ ve vyprodané Lucerně. Největším průlomem ale byla v roce 92 deska „Karviná“. Ihned se hrála v rozhlasu, klipy z ní vysílala televize. Začali nás poznávat i mimopražští posluchači a to je to, co skupina potřebuje, aby mohla prorazit. Stali jsme se jednou z nejznámějších hudebních skupin u nás.

VAŠE PÍSNÍČKY – TO BYLY PECKY, TEXTY BYLY ALE MNOHDY TROCHU HRUBŠÍHO ZRNA...

Je to bluesový humor, buď je, nebo není, nemá cenu hrát si na jemný humor, to prostě není náš styl. Teď je doba tzv. „politické korektnosti“, a to je vlastně cenzura. Pičín, Kozomín, Řítka – to by nám dnes neprošlo, zrovna tak, jako „holky z Dejvic“. Taky proto nás dnes na Radiožurnálu vůbec nehrají, nebo jsem alespoň nejméně 5 let už naši písničku neslyšel.

MÁTE NĚKTERÉ STARŠÍ PÍSNÍČKY, KTERÉ POSLUCHAČI NA KONCERTECH STÁLE CHTĚJÍ SLYŠET?

Máme celý blok starších hitů, které diváci vždy zpívají s námi – Tam,

kde leží Havana, Kladno, Karviná, Rybitví, Jedem do Afriky, Já jsem srab, když se domů vracím. Vzpomínám, jak jsme jednou v Kladně hráli písničku Kladno a museli jsme ji pětkrát opakovat. Tenkrát jsem z leg-race říkal, že stačí napsat písničku o každém českém městě a máme do smrti vystaráno. No a zanedlouho vznikla písnička Rybitví, kde opravdu zmiňujeme nejedno místo naší země...

SKLÁDÁTE I NOVÉ PÍSNIČKY?

Poslední zatím vznikla před čtyřmi roky. Máme tolik písniček, že se nám do nových ani nechce. A abych řekl pravdu, já ani nemám čas něco vymýšlet – kromě koncertů hraju pravidelně v muzikálech a učím na Mezinárodní konzervatoři zpěv.



JAKÁ HUDEBNÍ OCENĚNÍ VÁM UDĚLALA NEJVĚTŠÍ RADOST?

Byli jsme čtvrtí na Zlatém slavíku, získali jsme tři české Ceny Grammy, toho jsme si hodně vážili. Ale já osobně mám vždycky největší radost z prodaných desek. Když někomu stojíme za to, aby sáhl do peněženky a koupil si naše písničky, to je pro mě ocenění. A desky Karviná se prodalo 140 000 kusů, to už je dnes úplně nemyslitelné.

KROMĚ HITŮ S KAPELOU YO YO BAND ZPÍVÁTE I HITY MUZIKÁLOVÉ...

Ten první nám nabídl Janek Ledecský v Hamletovi, Hrobařskou píseň,

která se fakt ujala a lidem se líbila. Následovala píseň Touha je zázrak z muzikálu Touha a pak hned další – Krysař, Galileo. V současné době hraju v muzikálu Mauglí slona, mám tam krásnou bluesovou píseň o tom, že jsem starý slon a rád usínám, tak to je přesně o mně...

KDYŽ ZEMŘEL VÁŠ BRATR, NECHTĚL JSTE SKUPINU ZRUŠIT?

O tom jsme neuvažovali ani na chvíli, snažili jsme se, aby se nic nezměnilo. Převzal jsem jeho sóla, dál jsme koncertovali, dál jsem hrál v divadle. Zrušil jsem ale komorní trio, kde jsme spolu a s Jindrou Malíkem také zpívali. Tam jsem si nikoho jiného než bráchu nedovedl představit.

MÁLOKDO VÍ, ŽE JSTE SE OBJEVIL V KULTOVNÍ KOMEDII PELÍŠKY...

Ruský „ďaďa Boris“ byla role malá, ale nesmrtelná... Tenkrát se při natáčení „vyznamenal“ Dóňa (Miroslav Donutil). Mé herecké partnerce sdělil, že ji namaskovali jako opravdickou Rusku, načež ona odvětila: Ale já jsem opravdická Ruska...

CO PLÁNUJETE, NA CO SE TĚŠÍTE?

Těším se vždycky na to, co je přede mnou. Takže v zimě na jaro, na jaře na léto... a v létě už přemýšlím o vánočních dárkách. Kdybych si mohl vypůjčit název jednoho filmu, těším se na „...každé nové ráno...“

MÁTE NĚJAKÉ KONÍČKY?

Rád vařím, jsem sběratelem kuchařských knih a taky rád rybařím. Mám loďku na Berounce, tam si zajedu, vyspím se v autě... A docela rád občas jen tak lenoším – v létě si sednu doma na terasu, dívám se na Prahu a nic mi nechybí.

HRÁVÁTE NĚKDY PRO SENIORY?

Senioři často na naše koncerty chodí a je to bezvadné publikum. Speciálně pro seniory občas vystupuji v Kulturním centru Zahrada – zpívám, vyprávím... A taky s Big Bandem Pražského salonního orchestru jako host v Kulturním centru v Bohnicích.

MĚL BYSTE PRO NAŠE ČTENÁŘE NĚJAKÝ VZKAZ?



FOR SENIOR

10. VELETRH PRO PLNOHODNOTNÝ
AKTIVNÍ ŽIVOT

P V A
EXPO PRAHA

www.forsenior.cz

7.–10. 4. 2016

Mick Jagger kdysi řekl: Já když chci něco vzkázat, jdu s tím na poštu... Ale já přeju seniorům, vašim čtenářům, aby je nic moc nebolelo...

Děkuji za rozhovor.

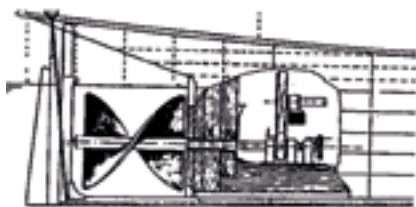
Eva Procházková

Foto: autorka

Pojďme se vydat ze země české a moravské až na konec světa. Pojďme se vydat proti proudu času a zapátrat, kdo, kdy a čím se nesmazatelně zapsal do historie světa. Jaké objevy a vynálezy, které vzešly z maličké země uprostřed Evropy, dokázaly dobýt svět? Pojďme se společně poklonit pověstné české vynalézavosti, šikovnosti českých rukou a podívat se, které výrobky jsou tak jedinečné a originální, že si je turisté rádi odvázejí jako suvenýr. Pojďme odhalit tajemství věcí zdánlivě docela obyčejných, které dnes bereme jako samozřejmost. Budme aspoň chvíli pyšní na své krajany, kteří dobyli svět.

Okradený génius z Chrudimi

Patřil k těm, kdo pomohli změnit svět, avšak slávy se za to během svého života nedočkali. Pocházel ze smíšené rodiny. Narodil se v roce 1793 v Chrudimi c. a k. mytnému, českému Němci Antonu Hermanu Resselovi a jeho české manželce Marii, za svobodna Konvičkové. Byli relativně zámožní. Jejich syn Josef od roku 1806 studoval na gymnáziu v rakouském Linci. Následně se stal chovancem dělostřelecké školy v Českých Budějovicích, ovšem kvůli své slabé fyzické kondici se jako voják nemohl uplatnit. Od roku 1812 začal studovat technické obory na univerzitě ve Vídni. A už tehdy přišel s návrhem Archimedova šroubu šroubu jako možného pohonu pro lodí. Cestu za dalšími poznatky ale zkomplikovala skutečnost, že rodiče během napoleonských válek zchudli a nemohli synovi financovat další studia.



Jeden z prvních Resselových nákrešů lodního šroubu

Co se dělo dále, potvrzuje, že osudy geniálních lidí jsou často plné paradoxů. Žádost o stipendium byla odmítnuta sdělením, že „jde o slabého žáka“. Pomohla až neuvěřitelná náhoda. Jeden z chrudimských krajanů byl v té době osobním komorníkem

císaře Františka I. Když panovníkovi ukázal Resselovy kresby bitvy u Lipska, císaře nadchly tak, že nadanému mladíkovi udělil stipendium z vlastní pokladny. Ressel se za tuto důvěru odvděčil tím, že v roce 1817 ukončil studium s vyznamenáním.

Dostal místo lesníka v Kraňsku a posléze se stal lesmistrem v Terstu. Lesy tehdy dodávaly dřevo i pro tamní loděnice. Ressel to měl tedy nedaleko nejen k vodě, ale i lodím a ve svém volném čase se opět začal zabývat myšlenkou pohonu, který by nahradil plachty či tehdy užívaná boční kola parníků. U majitelů lodí a rejdařů ovšem narazil na nepochopení. Nebyli nějakým novinkám vůbec nakloněni. Zastaralou bárku mu k jeho pokusům zapůjčili až italští obchodníci Julian a Tossiti. Ovšem oni jen s tím, že sám ponese veškeré náklady. Nechal zhotovit lodní šroub o průměru půl metru, který se poháněl ruční klikou. Praktické pokusy byly úspěšné. Natolik, že 11. února 1827 získal rakouský patent na tento typ pohonu pro lodí „na mořích, jezerech a také na řekách“.

Patent tu tedy byl, ale veškeré Resselovy pokusy získat mecenáše, který by financoval výrobu, zkrachovaly. Stejně jako snaha o založení rakouské společnosti pro parní šroubovou plavbu.

Zklamaný Ressel se stáhl na svůj lesní úřad. V dubnu 1829 se ale vydal do Paříže, kde svůj lodní šroub nechal zhotovit jednou místní firmou a předvedl ho publiku. Bylo u vytržení. Jenže Ressel naivně neuzavřel



Jeho celé jméno znělo Josef Ludvík František Ressel. Narozen 29. 6. 1793 v Chrudimi, zemřel 9. 10. 1857 v Lublani.

s francouzskými výrobci potřebné smlouvy a z jeho vynálezu profitovali jiní, aniž by mu poskytli alespoň podíl na jeho úspěchu.

Po úspěchu ve Francii se o Resselův vynález ale začalo zajímat i Rakousko. V terstské loděnici Odorica Panfiliho byl postaven parník Civetta, který poháněl Resselův šroub o průměru 1,58 metru. Zkušební plavba 1. července 1829 probíhala zpočátku úspěšně. Loď se pohybovala rychlostí 6 uzlů (11 km/hod). Pak ale prasklo špatně sletované parní potrubí a plavba musela být přerušena. Resselovi odpůrci po této nehodě prosadili, že policie další pokusy zakázala. Ressel se okamžitě obrátil na soud, proces ale trval několik let

a soudní náklady vynálezce, jehož patent mezitím vypršel, zcela zruinovaly. Kromě toho byl z Terstu přeložen do lesního úřadu v Motovunu, ležícím v hornatém istrijském vnitrozemí.

Do Terstu se podíval v roce 1840, když tam Francis Pettit Smith předváděl parník Archimedes, poháněný lodním šroubem. Ačkoli vycházel z Resslerova patentu, skutečný vynálezce se uznání opět nedočkal.

A nedočkal se ho ani tehdy, když pochyby přiměly britskou vládu

mřel během služební cesty v Lublani na malárii 9. října 1857. V době své smrti tak po sobě oficiálně zanechal především rozsáhlé zalesněné oblasti v dnešním Chorvatsku a Slovinsku. I proto se dnes k jeho odkazu vedle Čechů a Rakušanů hlásí i Chorvati a Slovinci.

Teprve v roce 1866 mu po prostudování všech podkladů (a to i těch, které se záhadně ztratily britské admirality) vynález lodního šroubu oficiálně přiznala americká akademie věd ve Washingtonu. Stalo se tak



Francis Pettit Smith se velmi zasloužil o rozvoj námořní plavby. I tím, že uměl v praxi prodat Resslerův vynález

v roce, kdy rakouské válečné lodě poháněné Resslerovými lodními šrouby porazily v bitvě u Lissy početně mnohem silnější italskou flotilu.

Kromě lodního šroubu vynalezl mj. i šroubový lis pro výrobu vína a oleje, kuličkové ložisko bez mazání, zařízení pro parní vyluhování barviv a tříslovin, pneumatickou potrubní dopravu a buzolu.

František Vonderka



Ve vídeňském technickém muzeu je Resslerovi věnována expozice, které věvodí model legendárního parníku Civetta

vypsat cenu 20 000 liber sterlingů „pro skutečného vynálezce lodního šroubu“, který svoje prvenství bude umět i dokázat. Ressel poslal svoje podklady britské admiraltě, ale nedostal žádnou odpověď. Po dotazu diplomatickou cestou bylo sděleno, že „podklady se ztratily.“ Vypsanou odměnu si pak rozdělilo pět Britů...

Ressel se pak zcela stáhnul a věnoval se už jen lesnictví. I v tomto oboru prosazoval nové myšlenky. Hlavně pak tu, že vytěžené dřevo je třeba nahrazovat novou výsadbou, aby se udržela ekologická rovnováha. I proto se zasazoval i o další preventivní rozšiřování lesních porostů. Lesák bez lesa, jak si sám říkal, ze-



JAK NAPSAT ZÁVĚŤ?

Dobrý den, chci si udělat pořádek ve svých věcech. Míním sepsat závěť a nevím jak. Mohla byste mi poskytnout informace o tom, jak postupovat? Děti nemám, i když jsem ženatý. Manželka má z prvního manželství dospělého syna a dceru. Jak je to s dědickou daní a placením notáře?

Pokusím se shrnout základní informace týkající se **vlastnoručního sepsání závěti**.

Závěť je nejčastější používanou možností, jak sepsat informace o tom, jak chci naložit se svým majetkem pro případ smrti. Pokud jde o ručně psanou závěť, musíte ji celou (včetně podpisu), učinit vlastní rukou a sám – musí jít jen o vaši závěť.

Nelze sepsat společnou závěť např. s manželkou, společná závěť by byla neplatná. Nelze ji napsat psacím strojem či počítačem. Nesmí být sepsaná ani rukou někoho jiného. U vlastnoručně psané závěti nepotřebujete svědky. Listina se posuzuje podle obsahu.

V závěti je třeba uvést jména, příjmení, osobní identifikační údaje a adresu dědiců. Vzhledem k tomu, že nemáte vlastní děti, můžete si svůj majetek odkázat tomu, koho uznáte za vhodného a kolika osobám chcete. Vlastní děti by musely dostat nejméně svůj zákonný podíl.

Konkrétně a přesně popište, co komu odkazujete. Případně uveďte, že konkrétnímu dědici odkazujete všechnen svůj nemovitý a movitý majetek, který budete vlastnit ke dni

svého úmrtí. V závěru uveďte datum sepsání závěti a závěť podepište.

V občanském zákoníku je uveden i postup pro mimořádné případy:

Pokud by zůstavitel nemohl psát vlastní rukou, ale byl byste schopen podpisu, pak podpis musí být ověřený. Navíc je nutno v tomto případě mít dva svědky a jejich podpis musí být učiněn současně. Svědkem nemůže být ten, kdo je povolán v závěti k dědění ani jeho osoba blízká.

Je-li zůstavitel nevidomý – nutno závěť nahlas přečíst a jsou třeba tři svědci. Předčítatel závěti nesmí být svědkem. Závěť může být sepsána i formou veřejné listiny – u notáře notářským zápisem.

Uložit ji můžete na bezpečném místě doma, u důvěryhodné osoby, uložením v notářské úschově.

Zrušit ji lze sepsáním nové závěti s pozdějším datem nebo starou závěť zničit – roztržením, spálením. Ruší ji i sepsání dědické dohody nebo odvolání závěti.

Je nezbytné upozornit, že pokud jde o složitější nakládání s majetkem pro případ smrti (nemusí jít vždy jen o závěť, ale i o jiné možnosti dané zákonem), je vždy třeba se obrátit na notáře. Může-

te využít služeb notáře, kterého si vyberete. Zároveň se ptejte na cenu jeho služeb, sjednáváte si placenou službu, která může být u jednotlivých notářů odlišná. Také tam, kde občanský zákoník (zákon č. 89/2012 Sb., ve znění pozdějších předpisů) ukládá sepsání závěti veřejnou listinou, je nezbytné, aby tak učinil notář. Ručně psanou závěť si musíte sepsat sám. Bezplatné právní poradny nejsou oprávněny k sepisování závětí. Poskytují pouze základní právní poradenství ve stanoveném rozsahu, např. poradny RS ČR poskytují právní poradenství v sociálních a bytových věcech.

Pokud jde o daně, od 1. 1. 2014 je nabytí dědictví dle § 4a písm. a) zákona o daních z příjmu (dědická daň již neexistuje) od daně osvobozeno.

Velikost odměny notáři je ovlivněna hodnotou dědictví, blíže viz § 12 a §13 vyhlášky č. 196/2001 Sb. o odměnách notářů.

Citované zákony najdete aktualizované a v plném znění zde:

www.zakonyprolidi.cz

JUDr. Zdeňka Vejvalková

odborná poradkyně poradny Brno,
Rady seniorů České republiky

NENÍ VODOMĚŘ JAKO VODOMĚŘ

Podle platných předpisů je pro dodávku pitné vody a pro odvod splašků do kanalizace rozhodující smlouva uzavřená mezi dodavatelem a vlastníkem domu. V ní je uveden odkaz na náměr fakturačního vodoměru. Pomímám tím vodu dešťovou, pokud je zavedena do splaškové kanalizace a tedy zpoplatněna jinak a cena zaplacená vlastníkem domu se nájemců a vlastníků bytů netýká.

U bytového domu je pak problém, jak rozúčtovat cenu za poskytování služby, kterou je odběr pitné vody z domovního rozvodu a odvod splašků do domovní kanalizace. Cena zaplacená všemi nájemci a vlastníky jednotek v domu musí v součtu být rovna ceně, kterou vlastník domu svému dodavateli uhradil, a jde tedy jen o spravedlivé rozúčtování. Toto by mělo být

upraveno nájemními smlouvami, pokud jde o nájemce, a pravidly přijatými uvnitř společenství vlastníků jednotek. Většinou to ale takto upraveno není.

Pokud jsou v domu instalovány ověřené bytové vodoměry, je zpravidla možné jejich náměry k rozúčtování použít. Tyto bytové vodoměry nejsou fakturačními, ale poměrovými. U bytů, kde nejsou, je

možné použít násobek směrných čísel potřeby vody (RSC) a ročního průměru počtu osob v bytech. Totéž platí pro nebytové prostory bez bytových vodoměrů.

Problém ale nastane, pokud se součet náměrů bytových vodoměrů (případně včetně součtu zmíněných násobků) podstatně liší od náměru vodoměru fakturačního. Zpravidla je takový součet číselně nižší.

Je tedy třeba provést korekci náměrů bytových vodoměrů a uvedených násobků v případě použití RSC, aby se dosáhl náměr vodoměru fakturačního. K tomu se použije jednoduchá trojčlenka.

Problém tímto způsobem řešený ale není vhodný, pokud se součet z bytů a nebytových prostorů liší od náměru fakturačního vodoměru podstatně. Zatím není bohužel žádný předpis, který by stanovil, co je rozdíl podstatný. V praxi se připouští rozdíl do 15 % náměru fakturačního vodoměru.

Uvedený přepočít je předmětem řady rozporů mezi uživateli bytů a nebytových prostorů a účtující firmou, a to právě v případech, kde je rozdíl podstatný. V takovém případě je nutné provést kontrolu všech vodoměrů a vadné vodoměry nahradit ověřenými. U uživatelů, kde byl vadný vodoměr zjištěn, je

vhodné neexistující náměr nahradit náměrem z předchozího nebo ještě staršího roku.

Závěrem je nutno upozornit, že vodoměry (fakturační i bytové), kde byl překročen předepsaný limit daný předpisy v rocích, nelze k účtování cen používat.

Pro seniory, kteří mají v tomto oboru problémy, se nabízí návštěva v některé z bytových poraden Rady seniorů České republiky, kde je kontrola vyúčtování vodného a stočného bezplatná.

Ing. Karel Hanauer

bytová poradna Rady seniorů ČR Praha

NÁJEMCE NEDODRŽUJE ÚSTNÍ DOHODU

Dotaz:

Dobrý den. Vzal jsem do svého domu nájemníka a nyní se ho nemůžu „zbavit“. Platí nájemné (včetně služeb), nikoliv však ve výši mezi námi dohodnuté, ale podle svého uvážení a na mé písemné výzvy nereaguje. Vše jsme si dohodli ústně. Ještě dodávám, že se jedná o úplně směšnou nepatrnou výši nájemného včetně služeb. Co mám dělat? Jsem zoufalý, mám 80 let. Děkuji.

Odpověď:

Dobrý den.

Je nepochybné, že nájemní vztah k bytu vznikl. Navíc podle občanského zákoníku se má za to, že užívá-li nájemce byt po dobu tří let v dobré víře, že nájem je po právu, považuje se nájemní smlouva za řádně uzavřenou.

Dále nelze zpochybnit, že vám jako pronajímateli náleží nájemné, a to ve výši, jakou jste si dohodli. Je důležité, abyste měl v rukou alespoň nějaký důkaz o tom, v jaké výši bylo nájemcem placeno dříve a jaké je placeno nyní. Například jste si peníze předávali proti podpisu nebo z účtu na účet, pak máte výpis z účtu. V případě, že důkazy nemáte, bylo by možné dle mého názoru využít

ustanovení § 2246 odst. 2 zákona č. 89/2012 Sb., občanský zákoník, ve znění pozdějších předpisů, kdy platí, že neujednají-li strany výši nájemného, vznikne pronajímateli právo na nájemné v takové výši, jaká je v den uzavření smlouvy v místě obvyklá pro nový nájem obdobného bytu za obdobných smluvních podmínek.

Uvádíte, že nájemce nehradí nájemné v dohodnuté výši. Spočítejte tedy rozdíl mezi dohodnutým a skutečně placeným nájemným a jakmile tato celková částka dosáhne trojnásobku nájemného a nákladů za služby, je dán důvod k výpovědi bez výpovědní doby (tzv. okamžitá výpověď). Jedná se totiž o zvlášť závažné porušení nájemcových povinností.

Nájemce porušuje svou povinnost zvlášť závažným způsobem, zejména nezaplatil-li nájemné a náklady na služby za dobu alespoň tří měsíců, poškozuje-li byt nebo dům závažným nebo nenapravitelným způsobem, způsobuje-li jinak závažné škody nebo obtíže pronajímateli nebo osobám, které v domě bydlí nebo užívá-li neoprávněně byt jiným způsobem nebo k jinému účelu, než bylo ujednáno.

Poruší-li nájemce svou povinnost zvlášť závažným způsobem, má pro-

najímatel právo vypovědět nájem bez výpovědní doby a požadovat, aby mu nájemce bez zbytečného odkladu byt odevzdal, nejpozději však do jednoho měsíce od skončení nájmu.

Před doručením výpovědi jste povinen nájemce písemně vyzvat, aby své povinnosti napravil v přiměřené době, jinak že mu hrozí výpověď.

Výpověď nájmu vyžaduje písemnou formu a musí dojít druhé straně. Ve výpovědi nezapomeňte pečlivě popsat, v čem spatřujete zvlášť závažné porušení nájemcovy povinnosti a znovu uveďte, že jste jej vyzval, aby v přiměřené době odstranil své závadné chování, popřípadě odstranil protiprávní stav, a on tak ani v této přiměřené době neučinil. Také nezapomeňte na poučení nájemce o jeho právu vznést proti výpovědi námitky a navrhnout přezkoumání oprávněnosti výpovědi soudem, jinak by byla výpověď neplatná.

S ohledem na to, že vás nájemce jako osobu v seniorském věku „vydírá“, vám doporučuji, abyste řešil celou záležitost prostřednictvím advokáta.

Rubriku připravuje Sdružení nájemníků,
členská organizace RS ČR

KAŽDOROČNÍ BOJ S JARNÍ ÚNAVOU

Přichází opět jaro a s ním i jarní únava. Je to přirozený jev, který souvisí s pravidelnou každoroční očistou organismu.

V březnu je nejvíce oslaben žlučník, měli bychom proto jíst lehčí, to jest méně tučná jídla a zařadit do jídelníčku čerstvé rostlé natě hořkých bylin. Ideálním zdrojem vitaminů a minerálních látek nutných pro boj s jarní únavou jsou čerstvé klíčky semen, obilovin nebo luštěnin. Klíčky navíc obsahují také antioxidanty a enzymy, které regenerují a omlazují tělo a jsou nezbytné pro boj s nadváhou či jinými metabolickými poruchami.

Naklíčené fazole mungo lze koupit v obchodě, pěstování doma je nicméně vhodnější, neboť při špatném skladování mohou klíčky plesnivět. Mikroskopická plíseň není bohužel vidět, ale dokáže nadělat v těle pěknou neplech. Jejich příprava není

2. Zbavte obsah sáčku cizích příměsí.
3. Odstraňte semena, která jsou poškozená, neúplná či jinak zbarvená.
4. Přebíraná a opláchnutá semena zalijte vodou a nechte nabobtnat. Pamatujte na to, že bobtnající semena zvětšují svůj objem a zalévejte zhruba dvojnásobným množstvím vody.
5. Jak množství vody, tak i doba, po níž se mají semena máčet, závisí především na jejich velikosti. Malým semínkům stačí 4–6 hodin pod hladinou, obiloviny 6–12 a luštěniny potřebují 12–15 hodin. Nic se však nestane, když necháte všechna semena ve vodě přes noc. Pokud jsou tvrdá a přeschlá, namáčejte je klidně dva dny.

semeno (uvádí se, že nejpozději sedmý den od začátku klíčení). Platí, že vitaminů a všech prospěšných látek obsahují nejvíce, když chutnají nejlépe. Pokud jsou nahořklé, klíčily moc dlouho.

Klíčky se konzumují i s kořínky. Samostatně nebo jako součást mnoha pokrmů (salátů, kaší, k posypání brambor, do polévek, do pomazánek, k masům a podobně).

Dlouhým vařením se ničí cenné látky, především enzymy, proto je vhodné přidávat klíčky až k hotovému pokrmu. Můžeme je však také blanširovat nad parou, což je vhodné především pro lidi se slabším zažíváním. Luštěniny (různé druhy fazolí, hrách nebo cizrnu) můžeme nechat



NÁŠ RECEPT

JARNÍ ČESNEKOVÁ POMAZÁNKA

Kostku měkkého tvarohu vyšleháme s kelímkem smetany ke šlehání, přidáme česnek utřený se solí. Množství česneku volíme dle chuti a stavu našeho zažívání (2–4 stroužky). Pomazánku mažeme na kváskový žitný chléb a sypeme naklíčenou řeřichou, vojtěškou nebo hořčicí.

náročná a na rozdíl od různých lečků předražených doplňků stravy je finančně dostupná. Jako bonus získáte živou dekoraci.

JAK POSTUPOVAT?

1. Používejte pouze semena určená pro potravinářské účely. V prodejnách se zdravou výživou mají velký výběr. Klasická semena prodáváná k výsevu jsou ošetřena pesticidy, aby předčasně neklíčila a neplesnivěla, a proto mohou být jedovatá!

6. Vodu pravidelně (2–3× denně) vyměňujte. Slitou vodu můžete použít k zalívce rostlin. Semena propláchněte a nechte klíčit.

7. Semena přesypte do nakličovací nádoby, opět propláchněte a nechte klíčit. Pro nakličování můžete použít PET lahev, do které uděláte ve dnu díry (menší než semínka), abyste mohli klíčit semena proplachovat, nebo si v prodejně se zdravou výživou kupte nakličovací misku.

Klíčky lze konzumovat, jakmile jsou dvakrát až třikrát delší než samotné

klíčit pouze 1–2 dny a poté klasicky vařit. Zkrátíme dobu vaření a hlavně zvýšíme stravitelnost pokrmu.

Ke klíčení a konzumaci za syrova jsou vhodné zejména vojtěška, mungo, řeřicha, čočka, hořčice, ředkvičky, bazalka, pískavice, pohanka, sezam a dýně.

Fazole mungo a čočku (zelenou a červenou – neloupané) konzumujeme za syrova, případně upravené na páře. Ostatní luštěniny (fazole, hrách a cizrnu) po kratším naklíčení normálně uvaříme.



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

VÝŽIVA KOČEK

– ODLIŠNOSTI, ZAJÍMAVOSTI A VŠEOBECNÝ PŘEHLED

Ve světě domácích mazlíčků nenajdeme větší mlsouny, než jsou právě kočky. Splnit jejich představy o složení stravy není vždy jednoduché, a to i přestože kupujete to nejlepší, co lze najít na trhu s krmivy. V tomto článku se zaměříme na stravu koček všeobecně, poradíme vám, na co si dát pozor, a v některém z příštích článků si rozebereme jednotlivé kategorie od kotěte až po kočičího seniora.



Pro kočky je typické, že přijímají krmivo v menších porcích několikrát za den i během noci. Na to je třeba dbát, protože řada majitelů krmí své kočky jako psy, tedy jednou až dvakrát denně. Takové krmení je pro kočky fyziologicky i povahově nepřírozené. Pamatujte, že kočka je přirozený lovec a striktní masožravec. Pro své přežití potřebuje konzumovat živočišné tkáně z důvodu výskytu taurinu, arachidonové kyseliny a vitamínu A. Pro představu, dlouhodobý deficit taurinu může způsobit poškození oční sítnice nebo srdeční potíže.

Největší rozdíl mezi výživou psa a výživou kočky představují bílkoviny. Obecně mají kočky vyšší nároky na bílkoviny, protože i když dojde k jejich nedostatku ve výživě, tělo je nadále využívá k tvorbě energie. To znamená, že pokud kočka hladoví, zejména v době nemoci, tělo využije bílkoviny jako zdroj energie namísto podpory hojení a rekonvalescence.

Jak už jsem se zmínila, kočky jsou velmi vybíravé a mlsné. Dokážou rozpoznat maso různé kvality i různého typu. Tuto schopnost jim umožňují receptory aminokyselin, jež se nachází především na špičce jazyka. Proto kočky při změně krmiva ochutnávají jen velmi malé množství a vlastně hodnotí a rozhodují, jestli ho budou akceptovat či nikoliv.

V domácnostech, kde se vyskytuje více koček, se může zvyšovat stres. Kočky vystavené stresu mohou reagovat nechutenstvím, anorexií, nebo naopak přejídáním a následnou obezitou. Ke snížení stresu často pomůže oddělit krmná stanoviště do několika místností nebo alespoň do několika úrovní. Ovšem záleží, jak spolu vaši kočičí parťáci vycházejí a jak se během krmení chovají.

Velkým problémem u koček je příjem vody. Některé kočky vyžadují vodu pouze tekoucí, i tento požadavek by měl majitel umožnit buď

pořízením speciální fontánky anebo několikrát denně pouštět kočce vodu z kohoutku. Čím více tekutin vaše kočka přijme, tím snížíte riziko zahuštění moči a následného vzniku močových kamenů různého typu, stejně tak může nedostatek tekutin negativně ovlivnit činnost ledvin.

I v dnešní době převládá mýtus, že kočka může být živena kravským mlékem. Kočky však neumí trávit laktózu, tím pádem jim mléko může způsobit trávicí obtíže. Lepší je pořídit sušené mléko přímo pro kočky nebo jim dopřát jogurt, tvaroh či kysané mléčné výrobky, pokud vám je přijmou.

Poradnu připravujeme ve spolupráci s MVDr. Romanou Kastlovou z Animal Hope s.r.o., Orebitská 636/10 130 00 Praha 3, tel.: 777 730 637
www.animal-hope.cz, facebook:
www.facebook.com/AnimalHopePraha

ŠEDIVĚNÍ VLASŮ JE NORMÁLNÍ

Už jste někdy slyšeli o pravidle 3×50? Týká se vlasů. Říká se v něm, že v 50 letech má 50 % obyvatel z 50 % šedivé vlasy. I když se to takhle jednoduše tvrdit nedá, alespoň část pravdy na těchto číslech určitě bude.

Šedivění vlasů je u člověka naprosto přirozený jev. Není to rozhodně proces jednorázový, nýbrž postupný, který trvá až několik let. Při šedivění dochází ke snižování produkce pigmentového barviva melaninu, který se nachází v buňkách zvaných melanocyty. Právě toto pigmentové barvivo je zodpovědné za barvu vlasů, a jakmile ho začne ubývat, vlasy

EXTRA INFO

Z HISTORIE BARVENÍ

- Ženy si své šediny snaží zakrývat už hezkou řádku let. První známky o barvení pochází z období starověkého Říma a Egypta. Ženy tehdy využívaly v té době dostupné materiály, zejména hennu. Dodávala nejen tmavý odstín, ale také lesk. Právě henna se mimochodem jako barvivo na vlasy zachovala dodnes. Později se vlasy barvily například indigem a častěji se také využívali různí přírodní pomocníci, jako třeba kaštanové listy, heřmánek, divizna nebo slupky z barevných cibulí. A pokud se jim šediny spolehlivě zakrýt nepodařilo, nebo nedosáhly vysněného odstínu vlasů, nechávaly si bohatší ženy vyrobit paruku z vlasů svých služebných a otrokyň.
- Po několikaletém výzkumu spatřila světlo světa začátkem 20. století první chemická barva. Za jejím zrodem stál zakladatel L'Oréal, francouzský chemik Eugène Paul Louis Schueller a od té doby vývoj samozřejmě neustále pokračoval až do současnosti, kdy neustále přibývají nové a nové typy barev i přelivů a stále častěji se v nich opět objevují také přírodní výtažky.

postupně šedivěji. Existují dva druhy melaninu. Eumelanin dodává vlasům hnědou a černou barvu. Čím je ho více, tím mají vlasy sytější tmavý odstín; pheomelanin naopak dodává vlasům barvu světlou až zrzavou. Barva vlasů každého jednotlivce je tedy dána poměrem těchto melaninových barviv. Lidé s blond vlasy mají při šedivění tak trochu výhodu, protože na jejich světlých vlasech bývají šediny viditelnější mnohem méně než na vlasech tmavších.

Jakmile začne proces šedivění, objevuje se zpočátku tu a tam šedivý vlas. Množství melaninu se však snižuje postupně, proto nejsou nikdy všechny vlasy šedivé okamžitě. Jestliže se však tvorba melaninu zastaví úplně, rostou již jen vlasy šedivé až bělavé.

V 60 letih brez šedin?

Kdy však šedivění začne, je u každého jednotlivce velice individuální. Nejčastěji k němu dochází mezi třicátým a čtyřicátým rokem věku, může to ale klidně být i o několik let dříve. Protože nic neplatí stoprocentně, i v tomto případě existují výjimky. Najdou se totiž tací, kteří i po šedesátce mají šedin jenom velmi málo. Zajímavostí je, že mužům se zpravidla první šediny objevují o několik let dříve než ženám.

Vliv na šedivění vlasů má hned několik faktorů. V první řadě je to genetika, dále pak také dlouhodobý stres, zátěžové životní situace anebo některé nemoci. Není výjimkou, že v některých rodinách začíná šedivění poměrně brzy, první šediny se objevují už kolem dvaceti let a obvykle je tomu tak u několika členů jedné rodiny. Říká se, že za časnějším šedivěním stojí do určité míry kouření, protože nikotin dokáže snižovat produkci melaninu. U žen se pak



Barva na vlasy Color Mask Dark Chocolates. Schwarzkopf, **149,90 Kč** se nanáší na vlasy velice snadno – jako kdyby to byla maska. Dobře kryje šediny a dodává vlasům intenzivní odstín a lesk.

na dřívějším šedivění může podílet předčasná menopauza.

Šedivění se nedá předejít, pouze jej můžete šikovně maskovat, alespoň tedy zpočátku. Nejprve pomohou samozřejmě přelivy, jakmile však šedivé vlasy převáží, je třeba zvolit barvu, která má mnohem vyšší krycí schopnost a nevymývá se tak rychle jako přeliv. A jaký odstín je nejlepší vybrat? Doporučuje se přibližně o jeden odstín světlejší, než byla vaše přirozená barva vlasů. Velmi tmavé odstíny příliš nekorespondují s bledší pletí ani s vráskami a celkově pak obličej působí až smutně a nevýrazně. Anebo se nemusíte barvit vůbec, vždyť i s šedivými vlasy můžete být dokonale šik, jen je třeba vlasy pravidelně nechat odborně zastříhat u kadeřnice, aby účes dobře držel tvar a netřepily se konečky vlasů.

Simona Lišková

PRŮVODCE PRO SPOTŘEBITELE

JAK NENAKUPOVAT ZAJÍCE V PYTLI

– RADY A TIPY PRO BEZPEČNÝ NÁKUP V E-SHOPECH

V dnešní poradně vás čeká malý průvodce při nakupování na internetu. Nakupování v e-shopech má bezesporu řadu výhod a lákadel. Při výběru zboží nemusíte nikam spěchat, nákup si můžete v klidu rozmyslet. Díky internetovým službám (například www.heureka.cz, www.srovnanicen.cz, www.monitor.cz) máte možnost porovnat si ceny, takže se vyvarujete nákupu předraženého výrobku.

U zboží bývá také kromě fotografie zpravidla uvedeno více parametrů, než je tomu u vystaveného zboží v kamenném obchodě – informace o tom, z jakého materiálu je produkt vyroben, přesné rozměry, popis výrobku i způsob jeho údržby a další detaily.

Nemusíte se nikam trmácet – je jen na vás, zda se rozhodnete nechat si zboží pohodlně doručit až domů kurýrem, nebo zda si jej vyzvednete na poště či v kamenné prodejně. E-shopy mají otevřeno nonstop a nakupovat můžete v pohodlí domova nejen od Aše až po Břeclav, ale po celé Evropě a klidně i za oceánem.

E-shopy těž nabízejí takřka neomezený sortiment a zboží bývá díky tomu, že majitel e-shopu nemusí platit nájemné a zaměstnance, často levnější. A pokud se stane, že je zboží poškozené nebo nefunkční či vám třeba nevyhovuje velikost, můžete jej celkem jednoduše reklamovat, vyměnit nebo bez udání důvodu vrátit.

Ve výčtu výhod bychom mohli pokračovat.

Ovšem on-line nakupování má také svá negativa. Chybí osobní kontakt mezi prodávajícím a zákazníkem. Zboží si nemůžete prohlédnout, osahat či – zejména u oděvů a obuvi – vyzkoušet. A hlavně – na e-shopech můžete narazit na různé vykuky, podvodníky a zloděje; z pocitu dobrého nákupu pak zákazníkovi zbudou jen oči pro pláč a „lehčí“ peněženka.

Aby byl váš nákup bezpečný, projděte si krok za krokem rady a tipy v tomto průvodci.

Abyste neskončili tak, že si objednáte a zaplatíte zboží, které nikdy neuvidíte, ověřte si

o e-shopu některé informace. Pokud se vám zdá cokoli podezřelého či neúplného, opusťte webové stránky e-shopu.

JAK POZNAT PODVODNÝ E-SHOP

- na webových stránkách chybějí kontakty, adresa je P.O. Box, chybí zde IČO firmy, která e-shop provozuje, chybí kontaktní telefon či se na uvedený telefon nedá dovolat, e-shop uvádí možnost komunikace pouze přes kontaktní formulář, pokud je uvedená e-mailová adresa, nikdo na vaši zprávu či dotaz neodpovídá
- pokud je adresa uvedena, ověřte si, zda je funkční – stačí se podívat například na internetu na www.mapy.cz
- e-shop nabízí podezřele levné zboží, prodej sortimentu, který již není běžně v prodeji, podezřelé akční slevy
- e-shop uvádí zmatené obchodní a reklamační podmínky, nebo dokonce neuvádí žádné
- požadavek na platbu existuje pouze předem a zaslání na dobírku není možné
- na stránkách e-shopu nejsou žádné reference kupujících
- chybí certifikace on-line obchodů APEK
- obchod vznikl před pouhými několika dny či týdny
- internetová doména existuje krátce a skrývá údaje o vlastníkovi (české domény možno ověřit na www.nic.cz, zahraniční na www.whois.net)
- ověřte si, zda není firma zmiňována na www.podvodnefirmy.cz, www.spolecnaobrana.net, existenci a datum vzniku e-shopu ověřte na www.justice.cz

Desatero bezpečného nákupu na internetu

- 01.** Cena zboží – **ta nejnižší nemusí být nejlepší volbou**
- 02.** Reference – **dejte na zkušenosti druhých**
- 03.** Certifikovaný obchod – **hledejte na stránkách logo APEK**
- 04.** Adresa, identifikační údaje a obchodní údaje – **pokud něco nehraje, nezahrávejte si ani vy**
- 05.** **Nedávejte se všanc** a neposkytujte ze svých osobních údajů víc, než je k dodání zboží nezbytně nutné
- 06.** Pokud si nejste jistí on-line platbou, že vše správně vyplňujete, **objednejte si zboží raději na dobírku**
- 07.** Při převzetí zboží od dopravce zkontrolujte neporušenost obalu. **V případě, že je narušen, zboží nepřebírejte**
- 08.** Pokud nakupujete on-line, kontrolujte pravidelně své účty a bankovní výpisy
- 09.** Zaheslujte si počítač, nenakupujte on-line v internetových kavárnách, mějte zabezpečenou domácí wifi síť
- 10.** Pokud si nejste čímkoli jistí, zeptejte se svých dětí, vnoučat či přátel. **Používejte při on-line nákupu stejně jako při normálním nákupu „selský rozum“**

PŘÍŠTĚ SI POVÍME O PLACENÍ, DODÁNÍ A REKLAMACI ZBOŽÍ PŘI NÁKUPU PŘES INTERNET

Sdružení českých spotřebitelů, z. ú.
Tel.: 261 263 574, Pod Altánem 99/103,
100 00 Praha 10 – Strašnice
e-mail: spotrebite@regio.cz,
www.konzument.cz

SUDOKU

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

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

BÁSNIČKA

KOS

Mrazivá noc, chladná rána,
krajina sněhem zasypána.
S ránem černý kos
na římsku okna skočil.
Kamaráde, dobré ráno,
máš v krmítku nasypáno.
Oči mu svítí okamžitě hlavou,
točí v zimě pro mě těžké žití,
děkuji za živobytí.
Na jaře vše zaplatit musím,
potají se písne učím.
Má flétnička na jaro čeká,
připravím koncert pro tebe,
pro člověka.
Dobrý den, dobré ráno,
máš v krmítku nasypáno.

Zdenka Šebíková

VTIPY

Do tramvaje nastoupil malý chlapec, posadil se vedle paní, která si ho zálibně prohlížela a pak mu říká: „Ty jsi takový hezký chlapec a tak šikovný! Jsi malý a už umíš sám jezdit tramvají.“

„Taky máte takového chlapce?“ zeptal se chlapec.

„Nemám, čáp mi žádného nepřinesl.“

„A holčičku máte?“

„Taky ne, ani vrána mi žádnou holčičku nedonesla.“

„A s jiným ptákem jste to nezkusila?“

Jedna kamarádka říká druhé: „Můj manžel vyhrál zájezd pro dvě osoby na Kanárské ostrovy.“

„No to je senzační!“ vykřikne druhá.

„Houby senzační. Jel dvakrát!“

Dva staříci se baví o svých nemocech. Nakonec jeden říká:

„A víš, co je ze všeho nejhorší?“

„Co?“

„Když máš moc slabý zrak, že bez brýlí skoro nevidíš a moc silnou sklerózu.“

„A jak to spolu souvisí?“

„Strašně! Jak mám najít brýle bez brýlí, když si nepamatuji, kam jsem je položil?“

Rozhovor politiků: „Představte si, že doktor Novák mi před třemi roky řekl, že mi zbývá jen pár měsíců života.“

„A býval to takový dobrý doktor, pane ministře. Škoda, že teď dělá takové nespolehlivé diagnózy.“

VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ

Správné řešení tajenky z únorového vydání DS: **MOHUTNÁ STŘEDOVĚKÁ TVRZ JE DOMINANTOU DRSLAVIC** Správnou odpověď nám zaslaly a štěstí při losování měly Anna Kulhánková z Ratiboře, Marie Novotná z Prahy 6, Marta Cachová z Pardubic, Bohumila Šmákalová z Prahy 4 a Libuše Langrová z Pardubic. 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. března. Adresu redakce, na kterou můžete své odpovědi posílat, najdete v tiráži na straně 31. Přejeme příjemnou zábavu při luštění! Nezapomeňte napsat svou adresu, jinak nemůžeme případnou výhru poslat!

SUDOKU (15), vyhrává Jan Veselý, Karviná

Vážení čtenáři,

křížovky pro Vás připravuje redakce čtrnáctideníku Křížovky pro každého.



V tomto měsíci
1. a 15. března 2016
na novinových stáncích.

FR. FOTOGRAF A AVIATIK	BOTÁM	PRVNÍ ČÁST TAJENKY	MAJETEK ZÁDRUHY	ZKR. FIRMY	HYDRAULICKÝ STROJ	VÝSMĚCH	ČI	MALÁ KLEC	ZN. HLINÍKU	SOUČÁST MECHTLÍ	PRIMÁT	BARELY	LATIN. ZÁKON	SLOVEN. IROVÉ
ČESKÁ BULVÁRNÍ TELEVIZE			NEDBALE PROVÁDĚT							PATŘÍCÍ OSLOVI				
STARÉ POČÍTADLO			FRANC. BORŮVKA KÓD NOVÉHO ZÉLANDU							CHLAPEC (LAT.) POČÍTAČOVÁ PAMĚT				
MUŽSKÉ JMÉNO (9.4.)				VLASTNÍ SOBŮM VYSOKÉ KARTY					CITO-SLOVCE CHRČENÍ		ŘÍMSKY 511 PRODU-CENTI			
ODPOR					ČÁST DNE ZN. TECHNICA				ROZTAVENÉ HMOTY SPZ OLOMOUCE				SVĚTICI	SOUČÁST UHLÍ
MODEL AUTOMOBILKY KIA			NÁSTRAHY CETKA				SVISLÝ					OZN. LET. ŘEČKA DRUHÁ ČÁST TAJENKY		
ODKAPÁNÍ	ZKR. BAKALÁŘE PARAZIT			ANGL. ESO BORID TITANU			AVŠAK			HROBY FR. ŘEKA				
LET KOLEM DOKOLA										ZLOST				
POBÝVATI										OBĚTNÍ DARY				
TURECKÝ POKRM										VZDÁT POCITU				
RAKOUSKÁ ŘEKA			ČÁST INDONÉSIE	OXID UHELNATÝ						ŘÍMSKY 14			HRUBÝ PILNÍK	KROUŽIT
NEZKUŠENÝ MLADÍK										KÓD SV. HELENY PŘEDLOŽKA ZKR. U PODPISU				
VLHKO	LETADLO SPORTOVEC									KOŽNÍ CHOROBA				
ETIOP. ŘEKA				SEKNUTÍ						VLASTNÍ HROCHŮM PŘEDLOŽKA				
OTŘES (NÁŘ.)					TRHNUTÍ		TEČKA	KÓD SRÍ LANKY	RÝNSKÝ ČLUN	CHEM. ZN. ZINKU ZKR. ZÁKL. PROSTŘEDKŮ		SPOTŘEBNÍ DAŇ RUSKÁ ŘEKA		
HŘEBÍK DŘEVĚNÝ (ZAST.)						ŠTASTNĚ					ČÁSTI HLAV SPODEK NÁDOBY			
ŽITO (ZAST.)			PŘEDLOŽKA DRUH GABRA		STŘEŠNÍ SVOD SPZ OLOMOUCE					DORAZIT SKUPINA JEZDCŮ				
OPUCHLINA				ZN. FOTOPŘÍSTROJŮ STROJ NA LED. PLOCHU					BŮH VODY A PÁN ZEMĚ BOTA				VROČENÍ	ITALSKY JEDNOTA
POUŽÍVAT PERO	PLAVIDLO Z KLÁD LETMÝ POHLED				CEST. KANC. (ZKR.) VUŘT (ZAST.)			MINULÝ ROK	ČIDLO ZRAKU ŘÍMSKY 49		KÓD SLOVINSKA NĚM. TY CESTA			
ROZVOJ					DŮKAZ NEVINY DOMÁCKY ADOLF					PLÁTĚNÉ PŘÍSTŘEŠÍ PŘEDLOŽKA				
EROTICKÁ						OKRÁDATI ZN. ASTATU								
SLOVEN. POLNÍ MÍRA			MĚSTO V JZ. NIGÉRII					UVADAT						
TENISOVÝ KLUB			PŘITAKÁVATI							POMŮCKA: XYLIT, TAO, ČOK, DOUX, KORSIT, AKAR, IBADAN, ENKI, MAKI, ACHE, KEBEB, RIO, POER, AIRELLE	ZN. MILIAM-PERU			

DOBO SENIORŮ,

chci poděkovat za váš časopis. Hltám vše, co se zde píše, mluvíte z duše všech důchodců, co je trápí, a jak je stát odstrkuje. Bohužel u nich se vše věkem zhoršuje a výdaje se stávají problémem - byt, poplatky, televize, rádio, doprava, léky, zuby, ortopedické pomůcky - z čeho vše zaplatit?

Také neustále čekají, až taky zažijí zlepšení po změně režimu a mnozí se větších penzí nedožijí, upadají do nečinnosti a depresí. Přitom mnoho jich má cenné zkušenosti a znalosti, které by mohly společnosti pomáhat! Při snaze pracovat jsou však tou poslední skupinou, o kterou je zájem. Ti, co seženou brigádu, jsou velmi špatně placeni.

Těž doprava, telefony a dnes i internet nejsou zadarmo, což je též překážka sehnat brigádu.

Škoda, že mnoho jich nemá vůbec potuchu, že váš časopis existuje a bojuje za zlepšení situace důchodců. Většinu informací mají z rádia, televize, či novin zdarma.

Je potřeba reklama, aby se o vás důchodci dozvěděli, zvláště mimo Prahu! Například v knihovnách, poštách a denících jako Metro by se o vás měli dozvědět.

Je též škoda, že nemáme zastoupení v parlamentu, jako na Slovensku. Navíc tam důchodci mají výhody, které tady nejsou. Věřím, že reklama by zajistila větší informovanost a též pomoc, jak vašemu časopisu i finanční, tak nápady, jak se ve společnosti prosadit.

Vaše čtenářka Dvořáková, Praha 4

VÁŽENÁ RADO SENIORŮ,

chtěla bych dát společnosti co nejvíce informací o tom, jak žijí čeští autisté. Proč si ministerstvo myslí, že není třeba řešit stížnosti autistů? Hnusně reagují na stížnosti úředníci ve zdravotnictví, nic neřeší, dokonce ani neodpoví na doporučený dopis. Prý nemohou dávat stížnost na stížnost. Ale já se ani nedozvím, že už mou stížnost řešili.

Jako vyřešení stížnosti bych brala, kdyby došlo k nějaké nápravě. Kdyby se někdo alespoň omluvil.

Jak vyřešila mou stížnost Česká stomatologická komora? Vždyť ani neviděli rentgenové snímky. I laik pozná, že ta oprava mých zubů není v pořádku, že se jedná o veli-

ce šlendriánskou práci, za kterou jsem ani neměla platit a ještě jsem měla být odškodněna za zbytečné vytrhnutí bezproblémových zubů. Vždyť zubaři si dělají, co chtějí a nerespektují přání pacienta autisty. Já nejsem jediný autista v Česku, který bývá často poškozen.

Mezi bezdomovci bude hodně autistů a duševně nemocných lidí. Je to v Česku snadné stát se bezdomovcem s takovými zákony. Dá se Bohuslavu Sobotkovi omluvit, že on neví, jak se jeho ministerstvo chová k autistům? Vždyť kdejaká stařenka musela čelit exekucím, protože přece neznalost zákona neomlouvá.

Kdyby až tak vážně neřešil problémy migrantů, mohl by více času věnovat autistům. Čeští autisté, nadaní vítězové olympiád nedokončili studium na UK kvůli těžkým podmínkám a tatáž UK nabízí vystudování za velmi výhodných podmínek migrantům! Všechno je placeno z daní i těch nedostudovaných lidí, kterým nikdo nepomohl. I my, autisté, máme volební hlasy.

S pozdravem Emílie Boháčová

VÁŽENÁ REDAKCE,

děkuji vám za časopis, který pro nás seniory připravujete, a do vaší další práce vám přeji hodně úspěchů.

JUDr. Jiří Glos

DOBŘÝ DEN,

jsem stálým odběratelem časopisu Doba seniorů. Jsem spokojena, ale... Oblékli jste časopis do lesklých desek. To je praktické, ale stránky se nedají číst, protože se lesknou v brýlích a při světle je to obtížné. Nelesklé stránky byly mnohem lepší.

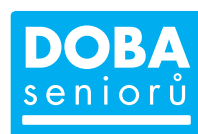
Zdravím všechny

Zd. Vachová, Praha 4

VÁŽENÁ REDAKCE,

po přečtení Doby seniorů jsem se s chutí pustila do luštění křížovky. Je mi 78 let, je to dobré trénování paměti!

S pozdravem Marie Šedivá

**OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN**

Roční předplatné 192 Kč / Cena za kus jen 16 Kč

Objednávací ☐

Předplatné formou dárku ☐

složenkou odeslat na adresu odesílatele objednávky

jméno:

příjmení:

ulice:

číslo popisné:

město:

PSČ:

telefon:

e-mail:

DOBU SENIORŮ objednávám od čísla (včetně)

ZPŮSOB PLATBY

☐ složenkou

☐ SIPO: spojení č.

☐ fakturou: IČO/DIČ

☐ bank. převodem č.ú.

podpis:

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 složenkou, kterou předplatné uhradíte. Můžete využít i bankovního převodu. Peníze odešlete na konto, které je uvedeno na složence. 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.



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 PRACOVÍŠŤ 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.
Před. KRS JČK je JUDr. Bohumil Bezemek

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,
723 697 356 Ing. Karel Žák
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. číslo: 377 421 619
každé pondělí v době od 15 do 18 hod.
a každou středu od 15 do 18 hod.

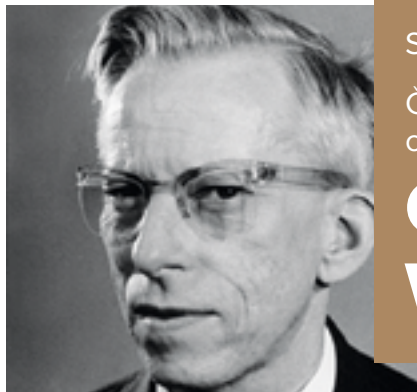
Zlín

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 domluvíte telefonicky.
Vyhnete se nepříjemným situacím, kdy
očekávanou pomoc kvůli nepřítomnosti
příslušného odborníka nedostanete.

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



SERIÁL DS

Čech, který otevřel světu
oči

Otto Wichterle

ROZHOVOR

Ondřej Kepka

režisér, scénárista, herec
a moderátor přibližuje
svého milovaného Karla
Čapka



Další číslo DS vychází 24. března



Zajímavost

Pojďme se vrátit do dětství

tři komnaty na zámku
Stránov patří hračkám!

Šéfredaktor Ing. Lenka Desatová. Adresa redakce a inzerce: Nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3 – Žižkov, e-mail: dobaseniuru@email.cz. Kontakt výlučně pro inzerce: obchod@reflexadvertising.cz. S redakcí se můžete také spojit prostřednictvím pražské poradny RS ČR. Vydává Rada seniorů ČR (www.rscr.cz). Grafická úprava: 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: dobaseniuru@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, odstříhnete a stránku jako leták umístíte v místech, která navštěvují senioři.
A nejenom oni. Doba seniorů je tu totiž pro každého, kdo chce vědět víc o životě starší generace.