

DOBA seniorů

Č. 11 / XV. ROČNÍK LISTOPAD 2019 18 Kč

Cena v předplatném 16 Kč

str. 26
SOUTĚŽ

VYHRAJTE
PŘÍPRAVKY A SMĚSI
NA PEČENÍ



04

DS REPORTÁŽ

TRADIČNÍ SETKÁNÍ S PREZIDENTEM REPUBLIKY



06

DS AKTUÁLNĚ

Jak probíhaly oslavy
Mezinárodního dne seniorů v krajích

VÁŽENÍ A MILÍ SENIOŘI,

končí měsíc říjen, měsíc, který je tradičně vyhrazen oslavám Mezinárodního dne seniorů. I letos Rada seniorů prostřednictvím svých členských organizací uspořádala několik desítek oslav, není tedy absolutně možné přiblížit vám všechny. Nicméně podrobné texty včetně fotografií najdete na webových stránkách Rady seniorů www.rscr.cz. V podstatě jsme s oslavami začali už v minulém čísle, kdy jsme vás vzali do Olomouckého kraje na vyhlášení Babičky roku. Tato soutěž se ovšem letos uskutečnila ve všech krajích a navíc bude mít své historicky první celostátní finále 18. listopadu v Olomouci, proto jí věnujeme zvláštní a samostatnou rubriku.

Už tradičně přijal delegaci Rady seniorů prezident Čes-

ké republiky Ing. Miloš Zeman. O čem se hovořilo letos, se dozvíte na straně 4.

Dokážeme vám také, že i po stovce je možné být aktivním seniorem, představíme vám dámu, která oslavila již 106. narozeniny. A že ani handicap nemusí člověka zastavit v aktivním životě, dokazuje Leoš Lacina, kterého vyzpovídala Eva Procházková. Najdete zde také všechny poradny, stejně jako soutěž s Labetou. Ve hře však nyní budou směsi na pečení, jejichž sortiment tento výrobce letos rozšířil i o bezlepkové varianty.

Příjemnou zábavu u listopadového čísla přeje

Lenka Desatová

OBSAH

03 SENIOR MĚSÍCE

03 I PO STOVCE JE STÁLE AKTIVNÍ

04 DS REPORTÁŽ

04 Přijetí prezidentem republiky

06 DS AKTUÁLNĚ

06 Mezinárodní den seniorů

10 BABIČKA ROKU

10 Další krajská kola mají své vítězky

10 Z RS ČR

10 Rada seniorů Plzeňského kraje slavila 10. výročí založení

12 DS AKTUÁLNĚ

12 Závislosti se týkají nejen mladých. Senioři se utápějí v alkoholu a polykají hrsti léků

15 DS PŘEDPLATNÉ

31 ADRESÁŘ PORADEN RS ČR V KRAJÍCH

13 ZE ŽIVOTA KRAJŮ

13 Zažít sídliště jinak
13 Pobyť pro členy Svazu postižených civilizačními chorobami

13 Výlet do Kořenova

14 Prohlídka historické Olomouce

14 Nové zázemí pro zlínské seniory

14 O putovní pohár starosty města Tábora

15 Vysněné Luhačovice

15 Mostečtí senioři v Lidicích

16 ROZHOVOR MĚSÍCE

16 Lukáš Lacina

20 DS TIP

20 Mikuláš či Vánoce v hotelu Brdy

22 BEZ ČEKÁRNÝ

22 Právní poradna

23 Bytová poradna

24 Kosmetika

25 Veterinární poradna

26 Finance

28 SOUTĚŽE A ZÁBAVA

27 Soutěž s Labetou

28 Sudoku

28 Básnička

28 Vtipy

29 Křížovka

30 TIPY NA VÝLETY

I PO STOVCE JE STÁLE AKTIVNÍ



Dnes vám představíme seniorku, která by se mohla stát příkladem pro mnohé i daleko mladší. A to svou vitalitou a přístupem k životu. Má ráda jakoukoliv činnost. Například navlékání korálků, kterým si současně procvičuje motoriku. Že to není nic neobvyklého? To si můžete říct do chvíle, než zjistíte, že paní Helena Pášová oslavila neuvěřitelné 106. narozeniny!

V současné době bydlí v pražském domově Centrin. Její dcera, které je 82 let, by se o maminku velmi ráda starala, ale má nemocnou ruku, v níž už nemá potřebnou sílu. Proto rodina spolu s paní Helenou nakonec volily pobyt v domově. „Přála jsem si zůstat zapojená do dění a mít možnost kontaktu v kolektivu,“ vysvětluje. V domově Centrin ji uvítali s otevřenou náručí a sama velmi rychle k prostředí i personálu přilnula.

Právě personál s úsměvem říká, že paní Helena je veselá a překypuje pozitivní energií. Ráda ženám okolo sebe opakuje, že jsou ještě mladé a na vdávání mají dost času. Říká to i těm, kterým je přes 50 let. Sama žertuje, že má tak vysoký věk, že už nemusí nikoho poslouchat. Pravda je však taková, že se sluchem má trochu potíže.

Ráda se za hezkého počasí vydává na vycházky do obory Hvězda, která přímo sousedí s domovem. „Chodit ještě můžu sama, ale na vycházku raději chodím s doprovodem. Přece jen už nejsem nejmladší, a tak jsem raději opatrná,“ usmívá se.

Má ráda jakoukoliv činnost. „Oblíbila jsem si například navlékání korálků, kterým si současně procvičuju motoriku,“ vysvětlila a když jsme chtěli vědět, zda touto činností zbytečně nenamáhá zrak, šokovala nás tím, že vidí stále dobře, což potvrdil i personál domova.



Na otázku, zda má paní Helena nějaký recept na dlouhověkost, jsem dostala tuto odpověď: „Nemám ráda lékaře a nikdy jsem nechtěla užívat léky. Sama nemůžu uvěřit, že už je mi tolik let. Přežila jsem dvě světové války, o kterých ale mluvit nechci. S dobrou náladou a pozitivním přístupem lze překonat všechno.“ Říká, že věk souvisí i s životosprávou, takže jsem se nemohla nezeptat, co má tato seniorka nejraději k jídlu a pití. „Rozhodně sladké, ráda jím pudinky, rýžový nákyp a i na svém narozeninovém dortu jsem si velmi pochutnala. Život je třeba si osladit.“

I snímky jasně ukazují, že navzdory věku a omezením je paní Helena plná života. Zajímá vás, co ji nejvíc baví a těší? „Mám ráda živější aktivitu, kde je hudba, lidé zpívají a tančí se. Když mě něco nezajímá, nevnímám, pospím si. A když mě cokoli zaujme, hned se zase probudím.“ (Personál dodává, že při nastávající aktivitě, pokud by ji chtěli probudit, kvapem dodává: „Nene, já nespím, já bdím!“) „A pokud něco opravdu nemám ráda? Hlavně nemám ráda papaláše!“

Nezbývá než poděkovat a popřát hodně zdraví a sil do dalších let.

TRADIČNÍ SETKÁNÍ S PREZIDENTEM REPUBLIKY

Vyvrcholením oslav Mezinárodního dne seniorů je pro Radu seniorů České republiky přijetí její delegace prezidentem republiky Milošem Zemanem. Ani letos tomu nebylo jinak. Setkání se v prostorech Pražského hradu uskutečnilo 8. října.

Miloš Zeman je prvním prezidentem, který se se zástupci seniorské populace schází pravidelně a učinil z těchto setkání tradici. Představitelé seniorského hnutí si velmi váží faktu, že si na ně ve svém nabitém programu najde čas, vyslechne je a také sdělí své názory, které jsou podnětné a inspirativní. Setkání probíhá v milé, přátelské atmosféře, k níž velkou měrou přispívá svým smyslem pro humor i pan prezident.

To ostatně dokázal i letos, když se poté, co usedl do připraveného křesla, ujal mikrofonu se slovy: „Vím, že se ode mne, přátelé, očekává čtyřhodinový proslov, tak se do toho pustme!“ A pak srdečně delegaci přivítal, posléze vyzval ke slovu předsedu Rady seniorů Zdeňka Pernese s poznámkou, že jeho projev by měl být tříhodinový. Než však Zdeněk Pernes promluvil, naklonila se k hlavě státu jeho dcera Kateřina a cosi mu pošeptala. Miloš Zeman pokýval hlavou a chopil se mikrofonu: „Má dcera mě správně upozornila, že jsem pozapomněl na přípitek, chopte se tedy číši, přátelé!“

Po přípitku poděkoval Zdeněk Pernes hlavě státu za přijetí. Poblahopřál mu také k zářijovému životnímu jubileu – 75. narozeninám. A při této příležitosti předal Miloši Zemanovi Pamětní list Rady seniorů za vysokou osobní angažovanost při zlepšování životních podmínek a postavení českých seniorů.

Po slavnostním aktu seznámil prezidenta se dvěma tématy, jimž se



Rada seniorů aktuálně nejvíc věnuje. „Říkal jsem to tu loni a opakuji, že této vládě senioři děkují za počiny ve prospěch seniorské populace, za dopravní benefity i navyšování penzí nad rámec stanovený zákonem, ale... Navzdory navyšování stále klesá náhradový poměr mezi průměrnou mzdou a průměrnou penzí. Ačkoli Rada seniorů prosadila v předešlé Odborné důchodové komisi nový valorizační vzorec, ukazuje se, že ani ten nestačí, a proto se budeme snažit o jeho další úpravu. Nevyřešená je také stále otázka dostupnosti nájemního bydlení ve velkých městech, což je problém zejména osamělých seniorů a seniorek,“ a svá slova opíral o čísla, s nimiž Rada seniorů seznámila na své tiskové konferenci i veřejnost.

Pan prezident pozorně naslouchal a poté se chopil mikrofonu i on. „Nejprve bych vám chtěl, přátelé, znovu poděkovat za podporu v prezidentských volbách. Velmi si toho vážím, a věřte, že já nezapomínám. Ani v dobrém, ani ve zlém. Osobně se domnívám, že situace starobních důchodců se zlepšila a že se mají lépe než kdykoli v minulosti. Nezapomenejte, že valorizace se počítá již podle nového schématu, které odráží nejen inflaci, ale také polovinu růstu reálné mzdy, zatímco v minulosti to byla jen třetina. Ale faktem také je, že hodně rostou životní náklady, a proto až budu mluvit s paní ministryní Maláčovou, zcela jistě tento požadavek podpořím.“

Jak se ukázalo o pár dní později, tento slib splnil prezident takřka obratem, což paní ministryně osobně sdělila předsedovi Rady seniorů.

Profesor Pavel Kalvach otevřel otázku mezigeneračních vztahů a chování mladé generace, a to i na půdě vysokých škol. Pan prezident zareagoval slovy, že společnost by celkově měla umět ocenit zkušenosti seniorské populace a těžit z nich, a to i v pracovním procesu. Dokázal by si představit částečný úvazek pro seniory, kteří by tímto způsobem předávali své zkušenosti mladé generaci. „Pokud senioři pracovat chtějí a práce je těší, nevím, proč by jim to mělo být upíráno. Sám znám jistého Miloše Zemana, kterému je 75, stále pracuje



a domnívá se, že je stále ještě užitečný.“ Dodal také, že v tomto smyslu hodlá při svém setkání mluvit i s prezidentem Hospodářské komory ČR Vladimírem Dlouhým, aby i podniky a firmy napomohly změnit vnímání seniorů ve společnosti a ocenili a využili jejich zkušenosti, které mladé generaci logicky chybějí. Poté se řeč stočila ke vzdělávání seniorů, a to nejen k tomu, které aktuálně probíhá na univerzitách 3. věku nebo v Centru celoživotního vzdělávání. Předsdkyně krajské Rady seniorů hlavního města Prahy Ing. Dana Steinová seznámila prezidenta se svou ideou zajistit pro seniory i vzdělávání oborové, konkrétně pro práci v sociálních službách, které by umožnilo aktivnějším seniorům pomoci starat se o ty, kteří se již bez pomoci druhých neobejdou.

Ti z přítomných, na něž se v hodinovém setkání dostalo, prezidenta vesměs zdravili jménem seniorů ze svých regionů a až na výjimky každý přidal nějaký problém a požádal hlavu státu o případnou podporu, pokud dojde na jeho řešení. Mezi nimi byla i Babička sympatie Středočeského kraje Hana Vítová, která prezidenta pozdravila jménem klubu důchodců, v němž aktivně pracuje. „Kladno je stejně jako Lány Středočeský kraj. A pokud máte zájem, doručte do Lán důchodci Miloši Zemanovi přihlášku, rád rozšíří vaše řady,“ zareagoval na její slova prezident republiky.

Předseda Pernes v této souvislosti seznámil Miloše Zemana s projektem Babička roku, který vznikl zásluhou předsdkyně krajské Rady seniorů Olomouckého kraje Mileny Hesové a který letos poprvé proběhl ve všech krajích republiky. Bývalý předseda někdejšího Svazů důchodců pozdravil prezidenta jménem seniorů Moravskoslezského kraje a navrhl, že by si první československý kosmonaut Vladimír Remek zasloužil státní vyznamenání.

S otázkou takřikajíc na tělo se na hlavu státu obrátila doktorka Lidmila Němcová, předsdkyně Křesťanských seniorů, kterou zajímal názor pana prezidenta na eutanázii, a to proto, že zákon o ní má jít do prvního čtení v Poslanecké sněmovně. Doplnila také, že s eutanázií podle průzkumů 75 procent obyvatel České republiky souhlasí. Pan prezident se nejprve podívil, že se zákon, který je podle jeho slov připraven již několik let, ke čtení vůbec dostal, a posléze se vyjádřil v tom smyslu, že se domnívá, že u prvního čtení rovněž zůstane. Pokud by ale prošel, je připraven jej nepodepsat, navzdory průzkumům. O těch prohlásil v první řadě, že se jimi při svém rozhodování neřídí, a pak také, že nejsou vždy přesné, směrodatné a objektivní.

Po necelé hodině se prezident se seniorskou delegací rozloučil.

Lenka Desatová

Foto: autorka

OSLAVY MEZINÁRODNÍHO DNE SENIORŮ

Oslavy Mezinárodního dne seniorů patří k největším akcím, které krajské Rady seniorů každoročně pořádají, samozřejmě za finanční podpory měst a obcí. Zatímco v některých krajích měly oslavy takřikajíc tradiční ráz i charakter, v některých byly zcela nové. Výrazně se do svátku seniorů totiž promítl projekt, který po vzoru krajské Rady seniorů Olomouckého kraje převzaly i další kraje v republice – Babička roku. Této soutěži věnujeme zvláštní rubriku, takže v tomto přehledu akce s ní spojené nenajdete.

O některých akcích, které proběhly v průběhu září, jsme psali v minulém vydání, vracet se k nim proto nebudeme.

PRAHA

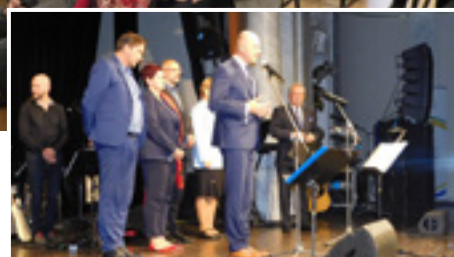


Česká metropole patří k těm, kde měly oslavy tradiční ráz. 29. září zaplnili senioři Smetanovu síň Obecního domu, kde pro ně byl připraven koncert Salónního orchestru.

PLZEŇSKÝ KRAJ

Tradiční koncert připravila i Rada seniorů Plzeňského kraje, a to ve velkém sále Měšťanské besedy v Plzni 30. září. Akce se zúčastnila dřívější hejtmanka kraje Doc. MUDr. Milada Emmerová, CSc., a poslanec Parlamentu i primátor města Plzně Mgr. Martin Baxa. Vystoupení Malé muziky Nauše Pepíka se zpěvačkou Jindřiškou Novotnou přijali senioři příznivě nejen pro jejich muzikantské kvality, ale také proto, že jejich repertoár je orientován do oblasti Plzeňského kraje, zejména do Pošumaví a Šumavy.

O několik dní později – 2. října – pak u příležitosti seniorského svátku uspořádal na stejném místě koncert hejtmán Plzeňského kraje Josef Bernard. Hejtmán po přivítání přítomných seniorů požádal přítomné o uctění památky Karla Gotta minutou ticha. A pak již patřilo pódiu BOOM!BANDu. Pořad moderoval Alexander Hemala. V první části publiku zpívali Eva Kleinová, Markéta Zehrerová a Petr Ryšavý. Ve druhé části si získal publikum Petr Rezek.



LIBERECKÝ KRAJ



Stejně jako v loňském roce proběhly oslavy svátku seniorů pod záštitou náměstka hejtmána Mgr. Pavla Svobody hned v pěti městech Libereckého kraje. A to v Jablonci nad Nisou, České Lípě, Liberci, Semilech a Turnově.

Prvního října se sešly téměř tři stovky seniorů v Městském divadle v Jablonci nad Nisou, aby v pestrém programu zhlédly výkony mladých pěvců, hudebníků a tanečníků z místní Základní umělecké školy a ve druhé půlce slavnostního odpoledne si všichni zazpívali spolu se Stanislavem Hložkem. I v České Lípě se v Jiráskově divadle nesly oslavy ve znamení generací. Seniori obdivovali výkony mladých hudebníků a zpěváků z místní Základní umělecké školy, po přestávce se o zábavu postaral Bohuš Matuš. Na programu všech oslav bylo i tradiční vyhlášení aktivních seniorů, kteří dlouhodobě pracují ve prospěch ostatních.

MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ



V hotelu Pod Zeleným dubem v Bohumíně se 1. října na oslavách, které pořádala krajská Rada seniorů Moravskoslezského kraje, sešlo přes 200 seniorů. Na akci se podílel jak Moravskoslezský kraj, tak Bohumín.

I díky tomu mohli organizátoři zpestřit program prohlídkou různých míst kraje, v nichž se účastníci zastavili během své cesty do Bohumína. Jedni tak viděli Archeopark v Chotěbuzi, jiní fryštátský zámek, další zámek v Kravařích a poslední výprava navštívila památník v Hrabyni.

Uvítání přítomných v sále se pak ujala Marie Navrátoová, která předala slovo předsedovi krajské Rady Pavlu Glucovi. Ten uvítal starostu Bohumína Petra Víchu, náměstka primátora statutárního města Karviná Miroslava Hajdušíka a omluvil hejtmána kraje. V rámci programu

vystoupily například seniorky z Bolatic, děti z MŠ Bohumín, skupinka aktivních senierek z Bruntálu, nechyběly dámy souboru Country Girls z Petřkovic či místní taneční soubor Radost, který má na svém kontě mnoho titulů mistrů ČR, ale také úspěchy z mistrovství Evropy a světa. V rámci slavnosti se předávala ocenění. Svě vítěze má soutěž Města a obce seniorům nejpřívětivější. V kategorii obcí zvítězily Palkovice, mezi městy do 30 tisíc obyvatel vyhrál Bohumín a kategorii měst nad 30 tisíc ovládlo statutární město Karviná. Vyhlášena byla také nejaktivnější organizace – o primát se podělily Městská organizace Seniori ČR Ostrava a Klub seniorů Háj ve Slezsku.

JIHOČESKÝ KRAJ



Jihočeští senioři oslavili svůj svátek 5. října v kulturním domě Slavie v Českých Budějovicích. Akci uspořádala krajská Rada seniorů Jihočeského kraje za podpory Krajského úřadu Jihočeského kraje a magistrátu města České Budějovice. Přítomné přivítal předseda Rady seniorů JUDr. Bohumil Bezemek, poté je pozdravil náměstek primátora města Ing. Viktor Vojtko, Ph.D. Vyhodnocena byla také tradiční soutěž Senior Foto 2019. Vítězové si odnesli diplomy a dárky, které věnoval KÚ Jihočeského kraje, Magistrát statutárního města České Budějovice, Jihočeská centrála cestovního ruchu, Euro-Centrum, Koh-I-Noor a zdravotní pojišťovny. A pak už



byl čas na zábavu. K tanci i poslechu hrála nejstarší jihočeská dechová kapela Babouci.

KRAJ VYSOČINA



Společenský sál DKD Jihlava přivítal seniory Kraje Vysočina 3. 10. Bylo nabito, neboť možnost oslavit svátek seniorů s přáteli, zatancovat si a zazpívat, to se tak často nenabízí. Pořadem provázela předsedkyně krajské Rady seniorů Kraje Vysočina Pavla Radová, která zajistila i kulturní program. Seniory pozdravili představitelé města Jihlavy, Kraje Vysočina a senátor Miloš Vystrčil. Ani zde nebyla nouze o slavnostní okamžiky. Na pódiu se představilo družstvo seniorů, které na IV. mezinárodních sportovních hrách v Českých Budějovicích vybojovalo 3. místo v disciplíně střelba na malou branku a celkově skončilo na 10. místě. Následovalo předání ocenění Zlatý krajský senior seniorkám za aktivní dobrovolnou činnost pro své vrstevníky. Po soutěži Babička roku (píšeme o ní na jiném místě) následoval kulturní program. V jeho rámci vystoupila country skupina Kolibříci z Humpolce, taneční skupina Kamenské ženy, Duo Paulus i Duo z televize Šlágr. Ve večerních hodinách k tanci i poslechu hrála skupina TOTO-BAND. Senioři se do svých domovů rozcházeli až po deváté hodině večerní.

Lenka Desatová, Karel Knap, Miroslava Palečková,
Karel Moškoň, Marie Nollová, Jana Reichertová
Foto: autoři



OD 65 LET ZDARMA!

Nedopust'te, aby zápal plic pokazil vaše plány

**Chraňte se proti
pneumokokovému zápalu
plic očkováním!**

Požádejte svého lékaře o vakcínu proti pneumokokovým infekcím.

**1 dávka vakcíny Prevenar 13 přispívá
k dlouhodobé ochraně, nutnost
přeočkování nebyla stanovena!**

Ve zvýšeném riziku onemocnění
jsou především pacienti s:

- chronickým onemocněním srdce,
- chronickým plicním onemocněním (astma, chronická obstrukční plicní nemoc),
- diabetem,
- nádorovým onemocněním,
- a dále kuřáci a lidé starší 65 let.

Prevenar 13

Pneumokoková polysacharidová konjugovaná vakcína (13valentní, adsorbovaná)

Prevenar 13 je registrovaný léčivý přípravek (vakcína proti pneumokokovým infekcím), jehož výdej je vázán na lékařský předpis. Přečtete si, prosím, pečlivě příbalovou informaci. Prevenar 13 neposkytuje 100% ochranu proti typům pneumokoka, které vakcína obsahuje, a nechrání před typy neobsaženými ve vakcině ani jinými mikroorganismy, které způsobují zápal plic.



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

BABIČKA ROKU

DALŠÍ KRAJE MAJÍ SVÉ VÍTĚZKY

V Olomouci se už připravují na historicky první celostátní finále soutěže, která právě v hanácké metropoli spatřila světlo světa – Babička roku 2019. Kdo bude seniorky z daných regionů reprezentovat, o tom se rozhoduje v krajských kolech.

PRAHA



Členská organizace Rady seniorů, nezisková organizace Právě teď, se ujala na požádání krajské Rady seniorů hlavního města Prahy pořádání soutěže v české metropoli. Babičky se o korunku utkaly 20. září v prostorách společnosti Business link v Holešovicích. Odvahu zapojit se do prvního pražského ročníku našlo osm dam, kterým na pódiu pomáhal věčně usměvavý a sympatický moderátor Rey Koranteng. Ředitelka pořádající organizace Iveta Luxová byla spokojená: „Potvrdilo se, jak skvělé, a hlavně jiné současné babičky jsou. Ale málo si věří a bojí se vystoupit z řady, což souvisí i s dřívější výchovou. O to většími hrdinkami pro mne byly ty, které sebraly odvahu a šly s kůží na trh. Dokázaly, že cílem takové akce není senti-

ment, ale inspirace pro ostatní seniory, kteří stejně jako ony už spoustu věcí nemusí, ale konečně mohou, co chtějí.“

Titul Babička sympatie od přítomných diváků získala Blanka Turturro. Celkovou vítězkou, která bude hájit Prahu ve finále, se stala Věra Trnková. Ta porotu oslnila svými originálními modely, které si sama šije, ale také vyprávěním o paraglidingu, jemuž se aktivně věnovala, a originálním bubenickým vystoupením na vlastnoručně vyrobený buben. Toto vystoupení komentoval při vyhlášení výsledků předseda poroty pan RNDr. Jiří Mašek, CSc., ředitel Střediska sociálních služeb Prahy 13, slovy: „Vy jste mě svým vystoupením vrátila do doby, kdy mi bylo pět let.“

KRAJ VYSOČINA

V rámci oslav Mezinárodního dne seniorů se do Jihlavy sjeli 3. října senioři ze všech koutů Kraje Vysočina. Celým odpolednem ve společenském sále DKD Jihlava provázela předsedkyně krajské Rady seniorů Kraje Vysočina Pavla Radová. Součástí oslav byla i soutěž Babička roku. Přihlášily se do ní zástupkyně jednotli-

vých seniorských organizací z Jihlavy, Žďáru nad Sázavou a Humpolce. Porota pečlivě sledovala a bodovala výkony jednotlivých žen. Porotu nejvíc zaujala Jana Reichertová z Humpolce, která přednášela vlastní báseň o babičce. Najít ji můžete v tomto vydání Doby seniorů na straně 28.



STŘEDOČESKÝ KRAJ

Také zde byla volba Babičky roku spojena s oslavami Mezinárodního dne seniorů. Klání však bylo ústředním tématem programu, který zahájila hejtmanka kraje Jaroslava Jermanová Pokorná. Své síly na pódiu změřila osmička žen. Mezi jednotlivými disciplínami se střídala čísla pěvecká a taneční, a tak si dámy mohly trochu oddechnout a publikum se pobavit i trochu jinak. Velkou kreativitu a smysl pro humor ukázaly středočeské babičky při disciplíně módní přehlídka. Jak uvedla

hned první z nich – v propozicích zůstal požadavek na kroj. Vzhledem k tomu, že se soutěž zrodila v Olomouci, tak tamní ženy asi kroje doma mají, ale ve středních Čechách? A tak soutěžící zapřemýšlely, co by mohlo být krojem dnešní doby, a přišly v turistickém, včelařském i pracovním kostýmku s nezbytnou aktovkou v ruce a publikum jejich vynalézavosti tleskalo. Titul Babička sympatie přičklo publikum Haně Volfové. Na trůn se pak posadila Vladimíra Laštovičková.



ZÁVISLOSTI SE TÝKAJÍ NEJEN MLADÝCH.

SENIORŮ SE UTÁPĚJÍ V ALKOHOLU A POLYKAJÍ HRSTI LÉKŮ

Šlo o dlouho opomíjené téma. V poslední době se však o závislostech seniorů hovoří čím dál tím víc. I starší lidé se totiž utápějí v závislosti na alkoholu, problematické je v jejich případech také nadužívání léků či patologické hráčství. Své problémy pomocí návykových látek nevyřeší, a naopak se sami ocitají v bezvýchodné situaci a je třeba jim pomoci.

„Budoucnost našeho oboru spočívá v seniorských závislostech,“ uvedl už několikrát veřejně přednosta kliniky adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze Michal Miovský. Příkvykují i ostatní odborníci na závislosti, kteří se čím dál častěji setkávají s lidmi vyššího věku, kteří mají problém, že něco užívají častěji a víc, než je vhodné. V první řadě jde o alkohol, v závěsu jsou pak léky. A lépe rozhodně nebude. Do seniorského věku se totiž dostává generace, která je zvyklá pít alkohol a užívat různé léky víc než generace předešlá. Je přitom naivní si myslet, že s odchodem do penze nebo s přibývajícím věkem s tím přestanou. K tomu je třeba připočítat nejen jeden případ, kdy se lidé na stará kolena stali závislými kvůli ztrátě životního partnera či zhoršující se finanční situaci. Problematické je u starší generace zejména škodlivé pití alkoholu, kterému podléhají především muži. Nejčastěji se jedná o osaměle žijící muže s nízkým vzděláním. V jejich případech je takřka nulová vůle skoncovat se závislostí. Pijí totiž denně a díky pravidelným dávkám alkoholu si udržují stálou hladinku v krvi. Toto nadměrné požívání si však vybírá daň. Až 60 procent pijáků starších 60 let trpí úbytkem kognitivních funkcí, 7–20 procent demencí je pak spolupodmíněno vlivem alkoholu. U starších pijáků se také setkáváme se zvýšeným rizikem náhodného úmrtí. Jde o úrazy, umrznutí či utonutí a mnohdy jsou tyto smutné případy tématy černé kroniky. Po



alkoholu je druhou nejrozšířenější formou závislosti ve stáří škodlivé užívání léků. Nejvíce jsou zneužívána hypnotika, benzodiazepinová anxiolytika a analgetika. Zatímco v případě nadužívání alkoholu převažovali starší pijáci, v nadužívání léků dominují ženy. Odborníci řeší nejen případy, že seniorky užívaly desítky tablet, ale je znám i případ seniorky, která polykala stovky tablet denně. Další rozšířenou závislostí mezi seniory je patologické hráčství, pro které se používá název gambling. Nejčastěji jde o závislost na hracích automatech. Není výjimkou ani patologické hráčství provozované v páru. Často bývá tato závislost doprovázena škodlivým užíváním alkoholu. Bolí to nejen tělo a duši hráčů, ale finanční náročnost jejich závislosti je mnohdy dovede až k úplnému sociálnímu vyčlenění a bezdomovectví. Na rozdíl od mladé generace jsou seniory prozatím ušetřeni závislosti na tvrdých drogách. Dříve popisované případy morfinistů u lidí vyššího věku jsou dnes už také raritní.

Projekt:

Implementace politiky stárnutí na krajskou úroveň

Zdroje:

Článek *Závislosti a stáří*, autorů MUDr. Richard Krombholz, MUDr. Hana Drástová, zveřejněný v *Psychiatrie pro praxi*.

Článek *Skrytá metla seniorů: alkohol a nadužívání léků*, autor Oldřich Danda, zveřejněný na www.novinky.cz.

Článek *Seniorské závislosti*, autor Vratislava Hofmanová, zveřejněný na www.i60.cz.



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



#seniořivkrajích

ZAŽÍT SÍDLIŠTĚ JINAK

Jednou z aktivit královéhradeckého Spolku seniorů je také pořádání akcí ve veřejném prostoru, zejména na sídlištích. Například ve spolupráci s Komisí místní samosprávy Moravské Předměstí připravil promenádní koncert skautské dechovky v ulici Milady Horákové. Kromě členů skautské dechovky a taneční skupiny členů Sokola vystoupily i členky městského Klubu důchodců při Harmonii I. Premiéru v této čas-



ti města měla také výstava o historii tohoto sídliště. Česká pošta umožnila seniorům umístit výstavu do výlohy své místní pobočky. Těmito aktivitami na největším královéhradeckém sídlišti se Moravské Předměstí také přihlásilo i k akci Zažít město jinak.

M. Kraus

Foto: autor

POBYT PRO ČLENY SVAZU POSTIŽENÝCH CIVILIZAČNÍMI CHOROBAMI

Základní organizace pro členy Svazu postižených civilizačními chorobami Kroměříž přichystala pro své členy rekondiční pobyt v oblasti uprostřed chráněné krajiny Bílých Karpat nedaleko Valašských Klobouků. Kromě procedur byly na programu i vycházky po okolí a výlet do Valašských Klobouků, nechyběly ani sportovní aktivity a posezení při harmonice.

Lenka Rýdlová

Foto: autorka



VÝLET DO KOŘENOVA



Výbor seniorů OSŽ Liberec připravil pro seniory výlet do Kořenova, kde navštívili muzeum ozubnicové dráhy a unikátní kamennou lokomotivní výtopnu, která sloužila jako zázemí pro lokomotivy na ozubnicové dráze od začátku provozu v roce 1902 až do ledna 1987, kdy se váhou sněhu zřítla střecha. Prohlédli si i ozubnicovou lokomotivu, motorové vozy a další historické exponáty.

PROHLÍDKA HISTORICKÉ OLOMOUCE



Členové Centra pro seniory Zachar se vydali z Kroměříže do nedaleké Olomouce. Všichni si odnesli krásné dojmy z prohlídky historického jádra města, líbil se jim zejména kostel sv. Michala a nejceněnější barokní památka – sloup Nejsvětější Trojice. Nadchla je také prohlídka monumentální katedrály sv. Václava a celého Václavského náměstí.

Marie Šerá

Foto: autorka

NOVÉ ZÁZEMÍ PRO ZLÍNSKÉ SENIORY

Pro klub seniorů Kvítková Zlín začala nová etapa v jeho dlouhé historii. Klub byl totiž založen již v roce 1957. Nyní se dočkal nové budovy, která byla slavnostně otevřena. Díky tomu může klub naplno rozvinout svou činnost, kterou musel v náhradních prostorách omezit. Patří do ní například zpívání, šipky, kuželky, výuka angličtiny, turistika, tanec a v neposlední řadě i pravidelné klubové stře-

dy s hudbou, tancem a zpěvem. Zlínští senioři se těší i na pravidelné setkávání se seniory z Mikulova. Senioři touto cestou děkují městu Zlín za to, že klubu zajistilo nové, důstojné prostory. Věříme, že spolupráce i na této úrovni bude dále pokračovat a těšíme se na ni.

Drahomíra Svobodová

O PUTOVNÍ POHÁR STAROSTY MĚSTA TÁBORA



Městská rada seniorů Tábor ve spolupráci se Svazem postižených civilizačními chorobami Tábor a městským Kontaktním centrem pro seniory uspořádala druhé sportovní hry seniorů. 24 čtyřčlenných družstev se utkalo o putovní pohár starosty města Tábora. Ten vybojovalo družstvo jménem Radimovičáci-Ajča tým. Soutěžilo se i v jednotlivcích. Kategorii žen nad 70 let ovládla Jana Klaretová,

mezi ženami do 70 let kralovala Miluše Amentová. Mezi muži nad 70 let zvítězil Miroslav Vacek, v kategorii do 70 let vyhrál Jiří Machoň. Poděkování patří nejen pořadatelům, ale i Jihočeskému kraji, Zdravému městu Tábor, Jihočeskému centru pro zdravotně postižené a seniory, o. p. s., Tábor, Revma lize ČR – Klub Tábor, Svazu diabetiků ČR v Táboře a sportovnímu klubu Atletika Tábor.

VYSNĚNÉ LUHAČOVICE

Zlínští senioři se vypravili na vysněný pobyt do Luhačovic. Čekaly je lázeňské procedury, plavání v bazénu i cvičení. Jezdili také do Luhačovic autobusovou linkou. Poděkování patří organizátorkám zájezdu, na který budou všichni vzpomínat. Je třeba poděkovat za příspěvek na pobyt Krajskému úřadu ve Zlíně a sponzorům.

Marie Svozilová

Foto: autorka



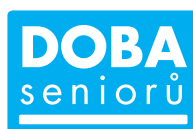
MOSTEČTÍ SENIOŘI V LIDICÍCH



Celodenní výlet KS Most č. 2 směřoval tentokrát do obce Lidice. Areál památníku na všechny zapůsobil svým zvláštním tichem a prázdným prostorem. Pomník dětským obětem války od akademické sochařky prof. Marie Uchytlové jim pak vzal jakákoli slova. Minuta ticha bylo jediné, jak vyjádřit smutek a pokoru. Růžovým sadem pak prošli k původnímu rodinnému domku nových Lidic č. 116. Stavba od svého vzniku až do té doby neprošla výraznější rekonstrukcí. Provázela je dcera jedné z lidických žen. Byl to zvláštní výlet, plný velkých dojmů, mnohým tekly slzy...

Jitka Marešová

Foto: autorka



OBJEDNÁVKOVÝ KUPON

Roční předplatné 192 Kč / Cena za kus jen 16 Kč

Objednávací ☐

Předplatné formou dárku ☐

složenkou odeslat na adresu odesílatele objednávky

DOBU SENIORŮ objednáвам od čísla (včetně) ☐

ZPŮSOB PLATBY

☐ složenkou

☐ SIPO: spojení č.

☐ fakturou: IČO/DIČ

☐ bank. převodem č.ú.

podpis:

jméno:

příjmení:

ulice:

číslo popisné:

město:

PSČ:

telefon:

e-mail:

Objednávkový kupon vystřihněte nebo okopírujte a zašlete na adresu Digital – ICT, s. r. o., Ve Žlíbku 1800/77, hala A7, Praha 9-Horní Počernice. Pokud budete objednávku posílat v obálce, připište pod adresu příjemce heslo „Předplatné Doby seniorů“. Obratem dostanete složenku, kterou předplatné uhradíte. Můžete využít i bankovní převod – peníze v takovém případě odešlete na konto, které je uvedeno na složenke, a jako váš variabilní symbol (VS) uveďte ten, který rovněž najdete na složenke. Pokud objednávejte předplatné úplně poprvé a neznáte číslo konta ani VS a chcete platit bezhotovostním převodem, zavolejte do zákaznického centra Digital ICT, s. r. o. (tel.: 234 092 851), kde vám potřebné údaje rádi sdělí. Dotázat se můžete i prostřednictvím e-mailu: dobaseniuru@predplatne.cz. Předplatným můžete udělat radost i svým blízkým či přátelům.

South Arena 1
BocciaParalympionik
LEOŠ LACINA

*„I na vozíku mohu
předávat radost“*



Život se mu obrátil naruby, když v roce 1995 nešťastně skočil do vody, zranil se a ochrnl. Bylo mu tenkrát 32 let. Nejprve si myslel, že všechno skončilo, pak ale zabýval. Podle svých možností začal sportovat a dotáhl to až ke stříbrné medaili na paralympiádě v Londýně 2012. Sport boccia, ve kterém dosáhl tak skvělých výsledků, je určen sportovcům s nejvážnějším postižením a je podobný hře pétanque.

Ze zdravotních důvodů tento sport před časem opustil, našel si ale nové poslání. Stal se manažerem ruské psycholožky, masérky, lektorky východních praktik a jógy, paní Eleny Tomiliny. Založili společně Školu zdraví. Jejich kurzy, a bývá jich víc než dvacítku ročně, vyhledávají především senioři, ale nejen oni. Jsou určeny lidem jakéhokoliv věku, přizpůsobují se možnostem účastníků a jsou přijímány s velkým nadšením.

NA KOHO JSTE NEJVÍC MYSLEL, KDYŽ JSTE PŘEBÍRAL STŘÍBRNOU PARALYMPIJSKOU MEDAILI?

V tu chvíli mi proběhla hlavou spousta věcí. Radost, hrdost, štěstí. V duchu jsem děkoval všem, kteří mi pomohli a věřili mi. Byla jich celá řada. Myslel jsem na tátu, který zemřel rok předtím a tolik mi pomohl, na mámu, která při mně stojí celá ta léta, i na mou asistentku Danu, která mi vždy byla oporou, pomáhala mi a na každém tréninku neúnavně podávala míčky.

SPORT VÁS PROVÁZEL UŽ OD DĚTSTVÍ?

Dá se říct, že ano, ale nikdy ne na vrcholové úrovni. Táta byl sportovec, takže mě i bratry ke sportu vedl. Největších úspěchů jsem paradoxně dosáhl až na vozíku. Díky kamarádům, kteří mě přizvali na turnaj boccia, jen tak, pro zábavu. Přestože oni už léta trénovali, hned napoprvé jsem je porazil. Ale už předtím jsem získal dvě medaile na ME v plavání hendikepovaných sportovců, protože plavání byl jediný sport, který jsem po úrazu mohl provozovat. Báł jsem se vody, měl jsem ji spojenou s tím, jak jsem se při svém nešťastném skoku do vody topil. Protože ale bez pohybu by mi hrozily další zdravotní komplikace, překonal jsem strach a postupně si doplaval až pro medaile.

PO SVÉM ÚSPĚCHU NA PARALYMPIÁDĚ JSTE MĚL MOŽNOST SETKAT SE S VELMI ZAJÍMAVÝMI LIDMI. KOHO PŘEDEVŠÍM BYSTE MOHL JMENOVAT?

Bylo jich mnoho – politici, herci, sportovci, dokonce i princezna Sofie a princ Edward. Velký dojem na mě udělala paní Dana Zátoková, s níž jsem se sešel při poděkování v Senátu ČR. Povídali jsme si a byla moc fajn. Se svým spoluhráčem Radkem Procházkou jsme v roce 2012 získali titul hendikepovaný sportovec roku v kategorii týmů a u příležitosti slavnostního vyhlášení jsem se poznal s mnoha osobnostmi sportovního i kulturního života. Vždycky mě taková setkání těšila.





BYL JSTE OD POČÁTKU ROZHODNUTÝ BOJOVAT?

První dva roky jsem spoléhal na doktory, poslouchal je na slovo, ale žádné velké pokroky se nekonaly, spíš naopak. Vždycky, když už se zdálo, že je vše na dobré cestě, přišla nějaká komplikace, která mě vrátila zpátky. Nedopatřením mi při rehabilitaci zlomili nohu, takže přišla operace, po ní další, do rány se mi dostala infekce, měl jsem těžkou otravu krve. Nebylo to dobré a já to chtěl vzdát. Ale přišli za mnou kamarádi, rodiče, lidé z organizace Paraple – pořád se u mě střídali a já se rozhodl, že musím bojovat, už kvůli těm, kteří mě mají rádi. Kromě lékařů jsem začal spolupracovat i s léčiteli a na jednom z kurzů jsem poznal Elenu Tomilinu z Lipecka. Věřím tomu, že člověk potká, koho potkat má – tohle setkání mě ovlivnilo na celý další život.

ČÍM VÁS TAK OSLOVILA?

Optimismem, moudrostí, neuvěřitelnou energií, kterou jsem díky ní také pocítil. Pod jejím vedením se mi postupně zlepšila hybnost rukou, rotace, zvedání – byly to viditelné pokroky. A také jsem se začal dobře cítit, srovnal jsem si své priority a pohled na život.

MOHL BYSTE JI NĚJAK PŘEDSTAVIT?

Kromě svých terapeutických schopností, při nichž se soustředí především na východní techniky – jógu a cvičení, která vycházejí z prastarých učení, je také vystudovanou výtvarnicí, akademickou malířkou. Umí krásně pracovat s lidmi. Maluje ezoterické léčebné obrazy, které se používají i v nemocnicích. Její originální metody, které vznikly na základě mnohaleté praxe, vedou každého k ozdravování těla i duše vlastními silami. Své vědomosti předává zájemcům už třicet let jak v Rusku, tak u nás.

ZAČAL JSTE S NÍ SPOLUPRACOVAT...

Viděl jsem, jak pomohla mně, viděl jsem její výsledky při práci s ostatními a velmi mě to oslovilo. Založili jsme spolu Školu zdraví a já se stal jejím manažerem. Můj život dostal nový smysl. Organizujeme kurzy, Elenka se stará o program, který všestranně směřuje k uvolnění, zklidnění a celkové rovnováze, já mám na starosti všechny organizační záležitosti. Není jich málo. Jen v naší republice uskutečňujeme víc než dvacet kurzů ročně, z toho polovinu týdenních, zbytek víkendových, v některých městech provádíme i speciální masáže. Je skvělé vidět, jak lidé během jediného týdne pookřejí, získají sebedůvěru, odpoči-

nou si při aktivním pohybu. Bereme jen omezený počet zájemců, aby se Elenka mohla každému věnovat.

PŘIJÍŽDĚJÍ NA VAŠE KURZY I SENIOŘI A JAK CVIČENÍ ZVLÁDAJÍ?

Především senioři, ale kurzy jsou otevřené všem zájemcům bez rozdílu věku a vždy se přizpůsobují možnostem účastníků. Většinou si stěžují na bolesti páteře a kloubů, únavu, nadváhu, ale i zhoršování zraku a sluchu. Zkusí si a naučí se zajímavá a jednoduchá cvičení, která jim pomohou a mohou je pak používat i doma. Je to takový start, pak už záleží jen na nich. Mnozí absolventi kurzů se opakovaně i několikrát do roka vracejí.

JAK VAŠE KURZY PROBÍHAJÍ?

Každý má rád, když přesně ví, co cvičí, proč to cvičí a jak to provést správně. Senioři léta spoléhali na prášky, Elenka jim vysvětluje, jak poslouchat své tělo. Mnozí tady nacházejí i spřízněné duše na popovídání či probrání svých problémů. Na kurzech bývá legrace, pohoda, všechno se přirozeně propojuje, atmosféru si každý účastník velmi pochvaluje. Střídá se posilování, masáže ve dvojicích, dýchání, protahování, ale i tanečky, různé hry a zábavná večerní posezení. Nikdo nikoho do ničeho nenutí, čas trávíme i při krásné



hudbě a malování inspirativních ob-
rázků, složitější cvičení provádíme
formou her. Těžko se o tom povídat,
to se musí prožít. Většinou se hlásí
ženy, v poslední době ale přijíždějí
i muži a manželské dvojice.

VY JAKO VOZÍČKÁŘ CVIČÍTE TAKÉ?

Účastním se téměř všech kurzů
a cvičení mi velmi pomáhají, i když
samozřejmě třeba tanečky vynechá-
vám, nebo na některé aktivity čistě
dámských kurzů mám přístup zaká-
zán... Nemohu hýbat nohama, ale
mohu cvičit mentálně, tedy v duchu.
Myšlenkou můžete cokoliv, úplně
ten pohyb cítím. Pro mě je velkým
přínosem i prostředí, kde se kurzy
konají. Víkendové bývají většinou
ve městech, ale pro týdenní kurzy
hledáme krásnou přírodu, mnohdy
i místa, kam se člověk běžně nedo-
stane, třeba chráněná krajinná ob-
last Jeseníky. Nádherné místo, kde
ani mobilní signál téměř nefunguje
– a lidé najednou zjišťují, že bez něj
mohou být...

MĚL JSTE MANAŽERSKÉ ZKUŠE- NOSTI I PŘED ÚRAZEM?

Pracoval jsem v oblasti počítačů, což
se mi teď hodí při prezentaci našich
akcí na webových stránkách, ale
manažerem jsem nikdy nebyl. Když
jsem končil svou závodní kariéru,

měl jsem už díky Elence jasnou před-
stavu, co budu dělat dál, a to mi po-
mohlo se s tímto složitým obdobím
vypořádat. Co jsem potřeboval umět,
jsem se učil „za pochodu“ – něco
jsem okoukal, na něco se zeptal.

CO VÁS KROMĚ VAŠÍ PRÁCE BAVÍ?

Koníčky, které jsem měl rád, mi zů-
staly. Jako mladý jsem byl dýdžej,
hudbu mám rád stále a často ji po-
slouchám. Nejraději mám rock, ale
s přibývajícím věkem i klidnější
pomalejší melodie, relaxační hud-
bu, rád vymyslím na počítači design
obalů pro naše DVD. A když se necítím
úplně nejlépe, sáhnu po nějaké
dobré knize. Kdysi mi pomohl Tu-
lák po hvězdách Jacka Londona. Je
o tom, že vězení a útlak člověka ne-
musí zlomit, že chuť k životu a vůle
něco změnit, zůstává – a to je pro mě
velkou vzpruhou.

ZMĚNIL VÁS ÚRAZ, PŘEHODNOTIL JSTE SVÉ PRIORITY?

Dřív jsem stále něco řešil, někam po-
spíchal. Těsně po úrazu jsem měl jiné
starosti – neustálé zdravotní kom-
plikace, rozpadla se mi rodina... Po-
drželi mě především rodiče a oprav-
doví přátelé. A teď už jsem zase vy-
tížený, někdy až moc, ale dělám to
rád. Od aktivního sportování jsem
se „přesunul“ ke kreativní činnosti

– k organizační přípravě kurzů, tvor-
bě DVD k našim cvičením, plakátů
a všeho, co je potřeba. Mnohé věci
bez asistenta nezvládnou, s tím jsem
se musel smířit. Na počítači píšu vel-
mi pomalu a snadno se unavím. Úraz
mě však naučil velké trpělivosti.

KTERÝ Z VAŠICH KURZŮ BYL NEJÚSPĚŠNĚJŠÍ?

Každý kurz je něčím výjimečný. Čas-
to se vytvoří velmi silná přátelská
pouta, loučení doprovázejí i slzičky.
Držíme se v kruhu za ruce, na řadu
přichází poděkování, objímání i přá-
ní, abychom se zase někdy potkali.

MOHL BYSTE NA ZÁVĚR POPRÁT NEBO VZKÁZAT NĚCO NAŠIM ČTENÁŘŮM-SENIORŮM?

Přál bych každému, aby našel svou
správnou cestu. Tím, že se člověk
stane seniorem, život nekončí. Ko-
nec nastane až tehdy, když rezignu-
jeme na kamarády, lásku, sami na
sebe. Mějte se rádi, pečujte o sebe
a žijte!

Bližší informace si mohou zájemci
najít na adrese:

<https://www.skolazdravi.eu/>

Eva Procházková

Foto: archiv Leoše Laciny,
René Svoboda a Martin Malý

MIKULÁŠ ČI VÁNOCE

v hotelu Brdy

Hotel Brdy se nachází v městečku Spálené Poříčí. Jeho pohostinnosti mohli využít výherci soutěží, které jsme v tomto roce s hotelem uspořádali. Majitel věnoval pobyty pro dvě osoby také nejstarší seniorce a nejstaršímu senioru IV. mezinárodních sportovních her, které se uskutečnily v Českých Budějovicích, a voucher dostane i dáma, která v klání Babička roku osloví veřejnost a odnese si titul Babička sympatie.

Ohlasy, které nám chodí od seniorů, kteří pobyty absolvovali, jsou velmi pozitivní. Chválí si zejména péči majitele, který se svým hostům opravdu věnuje, a vzhledem k tomu, že jsme nahlédli i do kroniky hotelu, víme, že pochvaly nejsou ojedinělé.

Už víte, co budete dělat na Mikuláše? Nebo přemýšlíte, jak strávit Vánoce?

Pak vám možná přijde vhod tento tip.

PRO OBA ZMÍNĚNÉ SVÁTKY
PŘIPRAVIL HOTEL BRDY
SPECIÁLNÍ PROGRAM!

Mikulášský či vánoční pobyt

1. 12. nebo 21. 12. – odjezd v dopoledních hodinách, cestou se zastavíme na vánočně vyzdobeném zámku, odpoledne příjezd do hotelu a slavnostní přivítání, večeře, nocleh.

2. 12. nebo 22. 12. – odjezd do Německa na vánoční trhy – Regensburg, oběd s sebou, večeře v hotelu, po večeři loutkové divadlo Dva sněhuláci pro dospělé i děti.

3. 12. nebo 23. 12. – volný program, procházka přírodou (v případě příznivého počasí), oběd v hotelu, odpoledne ukázka ruční výroby šperků a vitráží – technika Tiffany, možnost zakoupení výrobků, večer vystoupení dudácké kapely.

4. 12. – dopolední odpočinek, promítání filmu pro pamětníky – veselohra, případně muzikál s vánoční tematikou (podle výběru), oběd v hotelu, adventní trhy v Plzni, procházka městem, večeře, po večeři překvapení.

5. 12. – „Vánoce nanečisto“: společné zdobení vánočního stromku, lehký oběd a volné odpoledne, balení dárků, příprava na štědrovečerní večeři, štědrovečerní večeře, zpívání koled, rozdávání dárků u stromečku, povídání, večer při svíčkách.

6. 12. nebo 26. 12. – snídaně, oběd, po obědě odjezd domů.

24. 12. – dopoledne společné zdobení vánočního stromku, lehký oběd a volné odpoledne, balení dárků, příprava na štědrovečerní večeři, štědrovečerní večeře, zpívání koled, rozdávání dárků u stromečku, povídání, večer při svíčkách.

25. 12. dopolední odpočinek, promítání filmu pro pamětníky – veselohra, případně muzikál s vánoční tematikou (podle výběru), oběd v hotelu, společná procházka přírodou, večeře, po večeři – překvapení.

HOTEL BRDY

Cena pobytu pro osobu je 5250 Kč.

Cena zahrnuje:

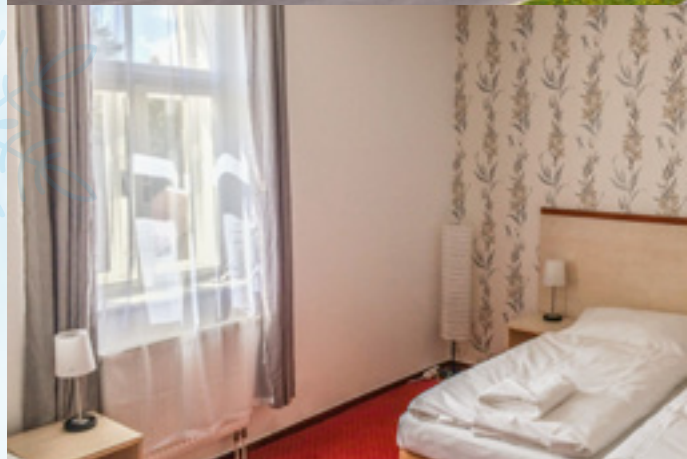
- ✓ doprava do hotelu a zpět
- ✓ doprava na výlety
- ✓ ubytování
- ✓ plná penze
- ✓ „štědrovečerní“ slavnostní večeře při svíčkách – rybí polévka, kapr, řízek, bramborový salát, nápoj
- ✓ výlet na vánoční trhy do Německa
- ✓ hudební večer
- ✓ dárky pod stromečkem pro všechny
- ✓ ukázka výroby vitráží
- ✓ překvapení

Ubytování je zajištěno v moderních, komfortně vybavených pokojích. Každý pokoj má sociální zařízení, pohodlné postele s kvalitními matracemi, LED TV a další.

Snídaně je připravena v hotelové restauraci a je nabízena formou bohatého „švédského stolu“. Obědy a večeře jsou podávány s možností výběru ze dvou jídel plus strava pro vegetariány.

Hosté mají možnost využít hotelové wellness procedury: masáže, saunu, vířivou vanu, letní relaxační terasu s lehátky i bylinkovou zahrádku s lavičkami.

Více informací na **www.hotelbrdy.cz**.
Rezervovat pobyt můžete telefonicky na čísle
601 200 226 nebo mailem
info@hotelbrdy.cz.



CO DĚLAT, KDYŽ ZÁSILKA NEDORAZÍ

Dobrý den,

prosím o odpověď. Co mám dělat? Před měsícem a půl jsem si objednal zboží na internetu. Po objednání mi zaslali potvrzení o přijetí objednávky a žádost, abych zaplatil cenu zboží převodem na jejich účet. Zboží jsem zaplatil, ale do dnešního dne mi nedošlo. Několikrát jsem obchod urgoval. Vždy mi sdělili, že se objednávka vyřizuje, že byly problémy s dodavatelem, abych vydržel. Zboží nejde a na telefony ani dopisy nereagují. Co dělat?

Z. K., Brno

Dobrý den, mám obavu, že jste naletěl podvodníkům. Je jich stále víc.

Bránit se můžete soudně. Ale doporučuji nejprve projít internet a zjistit, zda tento e-shop nepoškodil víc spotřebitelů. Pro příště, nejlépe učiníte, pokud si takto prověříte obchod ještě před objednáním. A v případě pochybností si na takové zboží raději nechte zajít chuť.

PROČ ZJIŠŤOVAT, KOLIK JE POŠKOZENÝCH?

Zjistíte-li, že obchod skutečně poškodil víc spotřebitelů, je lépe se spojit a domluvit se na společném postupu. Nevím, kolik stálo objednané zboží, ale pokud poškodili ještě někoho jiného, máte větší šanci, když budete postupovat společně.

Pak podejte společně trestní oznámení na tuto firmu za podvod podle trestního zákoníku. Tohoto trestního činu se dopustí ten, kdo sebe nebo jiného obohatí tím, že uvede někoho v omyl, využije něčího omylu nebo zamlčí podstatné skutečnosti, a způsobí tak na cizím majetku škodu nikoli nepatrnou...

CO JEŠTĚ MOHU UDĚLAT?

Po celou dobu řešení tohoto problému můžete současně postupovat i občanskoprávní cestou, podáním návrhu soudu na vydání platebního rozkazu.

ŠETŘENÍ POLICIÍ ČR

Policie věc přešetří a šetření uzavře. Pokud by se jednalo pouze o přestupek, řeší ho příslušná přestupková komise.

CO KDYŽ ZJISTÍM, ŽE JSEM POŠKOZENÝ SÁM?

V případě, že další poškozené nenajdete, učinite tak, jak výše uvedeno, sám. Jak?

Trestní oznámení můžete podat písemně na kterékoliv služebně Policie České republiky (dále jen PČR) nebo na státním zastupitelství (dále jen SZ). Nevíte-li, jak trestní oznámení napsat, nelamte si s tím hlavu, PČR i SZ jsou povinni s vámi trestní oznámení sepsat do protokolu. V tomto protokolu uveďte, že chcete být informován o výsledku šetření.

ZOPAKUJME SI, CO BYSTE MĚLI VĚDĚT, NEŽ OBJEDNÁTE ZBOŽÍ Z NEZNÁMÉHO E-SHOPU

- Zjistěte si, zda na stránkách e-shopu je dostatek informací (IČ, název firmy, její sídlo, zda má firma zápis v obchodním rejstříku...).
- Prověřte si e-shop zadáním do vyhledávače a na stránkách Ministerstva financí v ARES, při nálezů negativních informací obchod vůbec nekontaktujte, riziko by bylo příliš velké.
- Nenechte se nalákat na jejich vábníčku, tj. na nízké ceny, naopak v takových případech buďte velmi opatrní. Tyto obchody neprovozují charitu, ale chtějí vydělat! Leckdy za každou cenu.

- Pozorně si přečtete smluvní podmínky – nenakupujte tam, kde v nich najdete pokuty např. za nepřevzetí zásilky, zrušení objednávky.
- Nikdy nepřistupujte na platby předem, raději zboží objednejte jinde.
- Pokud jste přesto objednali v podvodné firmě, jednejte co nejrychleji. Okamžitě odstupte od smlouvy! Odstoupení je platné v okamžiku předání listovní zásilky s odstoupením poště. Uchovejte doklad – dodejku pro případ soudu a rovněž si nechte kopii zasláního odstoupení, nejlépe ověřeného. Nezáleží na tom, zda obchodník s odstoupením souhlasí, či nikoli, je platné ze zákona.
- Nevratí-li vám prodejce peníze do 30 dnů, požádejte soud o vydání platebního rozkazu (zkrácené řízení soudní).
- Po vydání platebního rozkazu věc ihned předejte k vymáhání.
- Pokud zjistíte, že poškozených je víc, spojte se s nimi. Podejte trestní oznámení pro podvod. Trestná je i příprava.

JUDr. Zdeňka Vejvalková
odborný poradce Rady seniorů ČR,
poradna Brno

PŘÍBĚH Z BYTOVÉ PORADNY

Občan B. H. je nespokojen s účtováním ceny za ohřev teplé vody v jím užívaném nájemním bytu. Množství teplé vody je měřeno bytovým vodoměrem, ale cena za službu náměru vůbec neodpovídá. Táže se, jak je to možné, a není-li správcem domu dokonce šizen.

Bytový poradce v poradně Rady seniorů České republiky, kterou občan navštívil, si prohlédl vyúčtování ceny za pořízení teplé vody. Občanovi vysvětlil, že na základě zákona o službách spojených s užíváním nájemního bytu je nutno postupovat podle platné vyhlášky Ministerstva pro místní rozvoj České republiky č. 269/2015 Sb., na niž zákon odkazuje.

Cena za ohřev teplé vody se počítá a inkasuje dvousložkově. Základní složka odpovídá ploše bytu podléhající plochou všech bytů a případně i nebytových prostor, kam je teplá voda rozváděna, a v tomto poměru se musí rozdělit základní složka účtovaná dodavatelem teplé vody pro zúčtovací jednotku (zpravidla je to dům). Tato základní složka činí povinně 30 % celkové ceny za dodané teplo k ohřevu vody.

Následuje spotřební složka, která vychází z celkové spotřební složky, tedy ze zbývajících 70 %. Tato celková spotřební složka se na konečné spotřebitele teplé vody rozdělí v poměru náměrů bytových vodoměrů vzhledem k měřené spotřebě vody potřebné k ohřevu teplé vody pro všechny odběratele. Pokud součet náměrů bytových vodoměrů není shodný s tímto celkovým měřeným množstvím, musí se všechny náměry bytových vodoměrů početně upravit směrem nahoru či dolů, aby výsledný součet byl totožný s celkovou měřenou spotřebou vody určené k ohřevu. Cena pro každého spotřebitele teplé vody je pak součtem příslušného podílu obou složek, tedy podílu základní a podílu spotřební složky.

K ceně za dodané množství tepla obsaženého v teplé vodě se dále připočítá vodné a stočné za teplou vodu. Tato cena se zjistí jednosložkově, přičemž i zde platí pravidlo o úpravě



množství měřené bytovým vodoměrem teplé vody, jak vysvětleno u spotřební složky ceny za teplo náležející teplé vodě.

Určitý problém vznikne v domech, kde se celkové množství pitné vody ohřívá na teplou vodu neměří. Tam předpis stanoví metody, jak postupovat, z nichž nejjednodušší je použít průměrný obsah tepla v kubíku teplé vody ve výši až 0,35 GJ a z celkového množství tepla účtovaného poskytovatelem tepla odvodit přibližné množství vody použité k ohřevu na teplou vodu. Potíž je v tom, že žádný předpis nestanoví povinnost množství pitné

vody určené k ohřevu měřit a tak nezbyde, než si takto jednoduše pomoci.

Poradce po vysvětlení zmíněných principů překontroloval klientovo vyúčtování a neshledal žádné pochybení účtovatele. Za návštěvu poradny pan B. H. nemusel zaplatit nic, protože je senior a bytová poradna Rady seniorů České republiky je pro seniory bezplatná.

Seznam poraden nejen bytových je pravidelně uveřejňován v měsíčníku Doba seniorů.

Ing. Karel Hanauer
bytová poradna Praha

Podzimní trendy líčení

PRO ZRALOU PLEŤ

Letošní trendy barvy pro podzimní líčení dokonale nahrávají zralé pleti. Stačí jen vědět, jaké odstíny vybrat a nepřehánět to s intenzitou líčení.

PLEŤ

Stále jsou oblíbené rozjasňovače pleti. Můžete je použít na tváře nebo třeba kolem úst, rychle jimi zamaskujete unavenou pleť a jemně ji prozáříte. Jen pozor, aby se vám rozjasňovač nevpil do vrásek, zkazilo by to celkový dojem z líčení. Proto ho použijte jen velmi malé množství a dobře na pleti rozetřete. Pokud máte po ruce tekutý rozjasňovač, můžete dvě tři kapky smíchat s denním protivráskovým krémem a následně aplikovat na obličej. Než budete na pleť nanášet další vrstvu, chvíli počkejte, aby se krém s rozjasňovačem dobře vstřebal do pleti. Následný make-up volte podle tónu své pleti, nebo jej nahraďte třeba BB krémem. Má výrazně lehčí konzistenci, dobře se spojí s pletí a nevytváří na obličejí nepříjemný „efekt masky“. Nezapomínejte ani na tvářenku. Letos není třeba volit žádné výrazné odstíny, mnohem lépe si vystačíte pouze se světle růžovou, která se pro svou nenápadnost výborně hodí právě pro líčení zralé pleti. Přestože se jedná o nevýrazný odstín, dokáže celému líčení dodat ucelený vzhled. Tvářenku decentně nanášejte pouze na oblast lícních kostí.

OČI

Líčení očí je letos poměrně hodně pestré, nosí se řada méně obvyklých barev, ať už je to například žlutá, oranžová, růžová nebo zlatá. Právě posledně zmiňovaná barva je pro vás ideální. Použijte zlatou tužku do vnitřního koutku oka, rychle tak projasníte pohled a zároveň dobře zamaskujete unavené oči. V kurzu jsou samozřejmě také tradiční podzimní zemité tóny, kdy se hojně využívají nejrůznější odstíny hnědé barvy od té nejsvětější až po tmavě hnědou.



Jsou nenápadnější a tak si je můžete dopřát i v případě, že máte kolem očí nějakou tu viditelnější vrásku. Výraznější odstíny očních stínů, především pak ty s leskem nebo s perletí, totiž na vrásky zbytečně upozorní. K podzimním barvám letos patří také měděné odstíny. Letos je oblíbená také lahově zelená, ovšem pokud si na ni v líčení očí netroufáte, použijte ji klidně jen na nehty. Na oblíbě sice dosud neztratily ani úzké černé linky, ovšem v případě zralé pleti je přece jen vhodnější použít raději tmavě hnědou tužku. Neopomínejte ani řasenku, ke zralejší pleti se nejlépe hodí odstíny hnědé. Černá řasenka, stejně jako černé oční linky působí v tomto případě často příliš tvrdě a oči vypadají unaveně a přemalovaně.

RTY

Letos na podzim jsou nejčastěji skloňovanými barvami na rty vínová burgundy a bordó. Oba odstíny se dají velice dobře sladit i se zralou pletí, ovšem v jejich případě platí – líčení rtů by mělo být decentní. To je důležité obzvlášť tehdy, pokud jste

zvolila výraznější líčení očí. Jak totiž říká jedno nepsané pravidlo – buď se výrazně nalíčí oči, nebo rty, nikdy ne oboje současně, protože by obličej vypadal zmalovaný jako nevkusný obrázek. Navíc obě barvy jsou poměrně intenzivní, ale při správném použití se ani výrazně nalíčených rtů nemusíte zříkat. Jak tedy na to? Po nanesení rtěnky opatrně obtiskněte rty do papírového ubrousku. Přebytková barva se tak do něho vpije a nalíčené rty budou působit mnohem vkusněji. Navíc vám rtěnka na rtech déle vydrží. Místo rtěnky klidně můžete použít lesk na rty v trendy odstínu. Obvykle nebývá odstín tak sytý, takže nemusíte používat ubrousek. Pokud se s výrazně nalíčenými rty přece jen necítíte ve své kůži, vsadte na nenápadnější tóny, jako je oblíbený odstín „nude“. Jedná se o tělový odstín, takže není tolik nápadný, ale dá se velmi dobře ladit s dalšími odstíny, letos se nosí ještě zkombinovaný převážně s pudrově růžovou nebo světlejším odstínem hnědé.

Simona Lišková

PSÍ SPORTY

V dnešním čísle časopisu se budeme věnovat povídání o možnostech sportovních vyžití pro naše psí kamarády. Jak se říká – ve zdravém těle zdravý duch. Zkrátka udržování si dobré kondičky má prokazatelně pozitivní vliv na celkový zdravotní stav nejen lidí, ale i pejsků.

Většina majitelů se snaží svého mazlíčka zahrnout láskou, dopřát mu pomazlení na sedačce apod. Ale pouze takový přístup nestačí. Jakožto majitel psa byste mu měli poskytnout rovněž odpovídající fyzickou aktivitu. Tu je potřeba přizpůsobit konkrétnímu jedinci na míru s ohledem na věk, plemeno, charakter a zejména s přihlédnutím k celkovému zdravotnímu stavu pejska. Dostatečný fyzický pohyb napomáhá i k udržování psychické pohody. Jinou míru aktivity bude vyžadovat starší pejsek plemene bišonek a jinou mladý chrt. Není pravda, že velikost plemene psa je přímo úměrná fyzické aktivitě. Větší potřebu aktivity mají např. pastevkácká plemena a právě mezi těmito plemeny se najdou jak zástupci středního vzrůstu, tak i větší velikosti. K nejznámějším patří německý ovčák, belgický ovčák, australský ovčák a border kolie. Mnoho majitelů může překvapit obrovský energetický náboj, který je typický pro pejsky menšího vzrůstu plemene Jack Russel teriér a Parson Jack Russel teriér. I na první pohled gaučově působící kokřící mají sportovního ducha a rádi svou energii uplatní vyjma pár procházek i při nějaké sportovní aktivitě. Myslete na to, že dostatečný pohyb nejen napomáhá hlídání správné hmotnosti, ale posiluje také socializační dovednosti a upevňuje vzájemnou vazbu psa s jeho majitelem.

V současné době existuje celá řada psích sportů. Každý z nich posiluje jiné sklony a vyžaduje jiné dovednosti. Sportovních aktivit neustále přibývá, proto se zmíníme pouze o několika z nich jako příklad možného vyžití pro pejsky. Při volbě sportu je

důležité brát ohled i na to, že některé z nich jsou fyzicky náročné nejen pro psa, ale také pro samotného majitele.

AGILITY – jedná se o jeden z nejznámějších sportů. V tomto sportu musí pes co nejrychleji překonat předem definovanou překážkovou dráhu podle pokynů majitele. Tento sport je velice komplexní, jelikož vyžaduje nejen skvělou fyzickou výbavu majitele i psa, ale také výbornou poslušnost a flexibilitu psa.



CANI-CROSS – je fyzicky velice náročný sport pro psa i majitele. Důraz je kladen nejen na rychlost, ale zejména na výdrž. Základem této disciplíny je běh, při kterém pes táhne majitele na speciálním popruhu upevněném k pasu. S obdobou tohoto sportu se lze setkat i v zimě, kdy běžce nahrazuje běžkař.

FLYBALL – typická je přímá překážková dráha, kterou pes absolvuje bez povelů. Na jejím konci pes uchopí míček, který musí přinést přes stejnou dráhu zpět k majiteli. Jedná se o týmový sport, kdy spolu soupeří týmy



po čtyřech psech, a vyhrává tým, který má rychlejší čas. Tento sport je vhodný zejména pro psy se zájmem o aportování.

DOSTIHY A COURSING – tyto disciplíny bývaly po mnoho let doménou chrtů, ale už delší dobu se na běžecké dráze můžete setkat s mnoha jinými plemeny včetně kříženců. Požaduje se vyvinutí vysoké rychlosti a vytrvalost. V coursingu je navíc potřeba i určitá dávka vychytralosti.

POSLUŠNOST – rozhodčí hodnotí přesnost, rychlost a způsob provedení předem daných povelů. Nutná je výborná spolupráce majitele se psem a zejména soustředěnost psa, kterého baví plnit pokyny zadané majitelem. Sportovních disciplín existuje ještě celá řada a v podstatě každý sport zaštiťuje nějaká organizace, přes kterou se pořádají soutěže apod. S každým sportem je vhodné začít v jiném věku a rozsahu. Není třeba vhodné, aby malé štěně skálo přes překážky z důvodu vývoje kloubů. Pokud si nejste jisti, zda je váš pejsek vhodný pro zvolený sport, neváhejte se obrátit na zaštiťující organizaci nebo se poradit s veterinárním lékařem. Ten by měl být schopen posoudit stav pohybového aparátu nebo určit, zda pes nemá nějaké zdravotní omezení pro provozování konkrétního sportu. Nezapomínejte ani na podávání kvalitní stravy, aby měl pejsek dostatek energie pro sportovní výkony.

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

SOUTĚŽ O PŘÍPRAVKY A SMĚSI NA PEČENÍ V HLAVNÍ ROLI PERNÍK

Ne že by na podzim či v zimě nebylo co zavařovat, ale pomalu se blíží Vánoce a spolu s nimi také čas pečení cukroví. A tak jsme se spolu s Labetou, s tradičním českým výrobcem směsí na pečení, vaření a želírování ve variantě konvenční i bez lepku, rozhodli zaměřit se tentokrát tímto směrem. Přinášíme vám tipy a recepty z perníkového těsta, které najdete v sortimentu tohoto výrobce. A v jednom z nich využijeme i některou z marmelád, které jsme si připravili v letních měsících. Tři výherci soutěže se mohou tentokrát těšit na balíček směsí a přípravků na pečení od Labety.



PERNÍKOVÝ DORT S DOMÁCÍ MARMELÁDOU

1 balení Perníku Labeta, 1 vejce, 100 ml oleje, 250 ml studené vody nebo mléka, domácí marmeláda, 150 g čokolády nebo čokoládové polevy a ořechy na ozdobu

Postup:

Ke směsi na perník přidáme vejce, olej a vodu (nebo mléko) a směs vyšleháme do hladkého těsta. Pečeme ve vymazané a moukou vysypané dortové formě při teplotě 150–170 °C asi po 20 minut. Vychladlý perník podélně rozřízneme, namažeme domácí marmeládou, přiklopíme druhou polovinou korpusu, vršek namažeme marmeládou a nakonec polijeme rozpuštěnou čokoládou nebo čokoládovou polevou a posypeme ořechy. Dort dáme vychladit do lednice.



VÁNOČNÍ MEDOVÉ PERNÍČKY

Těsto: Perník Labeta, 50 g medu, 60 g másla, 2 celá vejce, půl lžičky perníkového koření (+ 1 žloutek a trošku mléka na potřeni hotových perníčků)

Bílková poleva: 1 bílek, kávová lžička citronové šťávy, 150–200 g cukru moučky (podle velikosti bílku)

Postup:

Směs na Perník Labeta promícháme s perníkovým kořením, přilijeme 60 g zchladlého rozpuštěného másla, 50 g medu a 2 vejce, opatrně zapracujeme nožem a vypracujeme těsto, které necháme minimálně 2 hodiny odležet v lednici. Odleželé těsto vyndáme z lednice a necháme 5–10 minut před vyválením povolit. Na pomoučené podložce vyválíme 5 až 7 mm silný plát a vykrajujeme různé tvary. Perníčky pečeme 6 až 8 minut v troubě předehřáté na 185 °C, nezapomeneme pod cukroví dát pečicí papír, aby se nepřichytilo. Ihned po vytažení z trouby potřeme perníčky žloutkem rozšlehaným v trošce mléka. Perníčky se potom budou krásně lesknout a zakryjí se i prasklinky a drobné nerovnosti vzniklé při pečení. Po vychladnutí zdobíme polevou, nejlépe bílkovou, díky které perníčky ještě změkknou.

Poleva

Prosejeme 150–200 g cukru moučky, přidáme 1 bílek a kávovou lžičku citronové šťávy a vymícháme do tužší konzistence. Před zdobením nejprve vyzkoušíme, zda je poleva dostatečně hustá, nestéká a tuhne. Pokud je příliš řídká, přidáme cukr; rozředit lze trochou citronové šťávy.

Náš tip:

Vyrobte si z perníkové směsi od Labety superrychlý a navíc jedlý adventní kalendář z perníčků.

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA:

Jsou v nabídce Labety i bezlepkové směsi?

Své odpovědi posílejte **do 15. listopadu** na mail dobaseniou@rscr.cz nebo na adresu **Doba seniorů, nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3**. Nezapomeňte uvést celou adresu pro zaslání výhry.



LABETA je tradiční český výrobce směsí na pečení, vaření a želírování **ve variantě konvenční i BEZ LEPKU**.

S Labetou máte raz dva hotovo. Kompletní sortiment seženete celoročně na e-shopu www.labeta.cz.

ODPOVĚDNOST CESTOVNÍ KANCELÁŘE A POJIŠTĚNÍ

Nikdy v historii lidé necestovali tolik jako dnes. Cestování zažívá obrovský boom, je prostě trendy. Ať už cestujete takzvaně online neboli na vlastní pěst, nebo přes cestovní kanceláře, měli byste vědět několik důležitých věcí.

Pokud cestujete s cestovní kanceláří, pravděpodobně vám v rámci ceny pobytu nabídne i cestovní pojištění. Jak už jsme společně řešili, bez cestovního pojištění není radno cestovat. Cestovní pojištění kryje škody, které nám vzniknou úrazem nebo akutním onemocněním v zahraničí, případně tu nejhorší variantu – repatriaci. Dále kryje škody, které můžeme my sami v rámci našeho cestování způsobit někomu dalšímu.

Můžeme využít cestovní pojištění, které nám nabízí cestovní kancelář, ale vždy je potřeba zkontrolovat, zda jsou limity plnění dostatečné. Také je potřeba zjistit, zda pojištění kryje všechny aktivity, protože sporty typu lezení na takzvané ferraty nebo freeriding na sjezdovce není v základním rozsahu a je potřeba je dopojistit. Dále je třeba sledovat, zda se pojištění vztahuje i na škody ztrátou a poškozením zavazadel a škodu vzniklou stor-

nováním zájezdu. Stornovat zájezd ale není možné z jakýchkoliv příčin, nýbrž jen z důvodu nemoci buď pojištěného, nebo jeho spolucestujícího. Pojištění storna zájezdu kryje náklady, které nám naúčtuje cestovní kancelář, potažmo ubytovací zařízení, pokud z důvodu nemoci nebo úrazu nemůžeme vycestovat.

Cestovní kancelář také zasílá každému, kdo uzavírá cestovní smlouvu, potvrzení o pojištění proti úpadku. Co je to za pojištění? Každá cestovní kancelář musí být ze zákona pojištěna proti svému úpadku. Toto pojištění v případě krachu cestovní kanceláře zajistí, že všichni, kdo s danou cestovní kanceláří vycestovali, budou moci dovolenou dokončit a vrátit se domů, aniž by je to něco stálo. Vše zajistí pojišťovna, která cestovní kancelář pojistila. Žádná cestovní kancelář nesmí provozovat činnost bez tohoto pojištění, a proto se vždy informujte na typ

pojištění a jméno pojišťovny. Pokud cestovní kancelář toto pojištění nemá, pak s ní určitě necestujte: zaprvé porušuje zákon a zadruhé neručí za to, že se v případě jejího úpadku budete moci vrátit domů. Ve chvíli, kdy dojde k úpadku cestovní kanceláře, se kterou cestujete nebo u které jste zájezd koupili, můžete se obrátit na pojišťovnu, která toto pojištění sjednala, a informovat se o možnostech a právech, které vám jako poškozenému vznikají.

Každá cestovní kancelář by dále měla být pojištěna pro případ škod, které svým klientům způsobí, ať už tím, že je pošle jinam, než si objednali, nebo tím, že jim ztratí zavazadla či jim nezajistí služby, které si koupili. Každý, kdo něco prodává nebo provozuje nějakou činnost, odpovídá svým zákazníkům, tj. odběratelům za škody, které jim jeho činností vznikají, ať zaviněně, nebo nedopatřením. Proto na to vždy myslete a nikdy se nenechte odbýt. Každý, kdo si zaplatí nějakou službu, má nárok dostat právě tu službu, kterou si objednal.

Pokud využíváte možnosti online cestování, tedy zajišťujete si jak hotely, tak letenky nebo jízdenky sami, ani pak na cestovní pojištění nikdy nezapomínejte. Bez cestovního pojištění nikam nevyjíždějte. I v individuálně sjednaném cestovním pojištění lze sjednat storno zájezdu, ale opět jen pro případy nemoci nebo úmrtí.

S přáním šťastného návratu...



Stranu připravuje:

Ing. Eva Gmentová, LL.M.

Specialista na vzdělávání v oblasti korporátního pojištění



Radičova 2479/7, Praha 6, 169 00
+420 604 338 897
gmentova@eg-egi.cz,
eva.gmentova@seznam.cz
www.eg-egi.cz

SUDOKU

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

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

VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ

Správné řešení tajenky ze říjnového vydání DS: ... **NA HLAVU DOKONALÉ MANŽELSTVÍ**

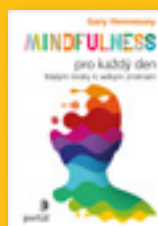
NA VÝHRY SE MOHOU TĚŠIT: Karla Fišperová z Prahy 10, Alena Konrádová z Pardubic, Jiří Pelant z Prahy 9, Alena Tihounová z Pardubic a Jan Hundák z Prahy 5.

Dostanou ceny od sponzora naší velké křížovky, brněnského vydavatelství Markéta Křížovky. To vydává celkem 12 titulů křížovek, které zpříjemní váš den: Křížovky o ceny, Křížovky pro mladé i dospělé, Křížovky pro dobrou náladu, Křížovky pro chvíle pohody, Křížovky veselé pro mladé i dospělé, Křížovky zajímavosti, Veselé křížovky na cestu, Křížovky rozverně, Křížovky pro všechny, Osmisměrky, Křížovky veselé perličky, Křížovky anekdoty. Bližší popis obsahu našich křížovek najdete na našich webových stránkách www.krizovky-marketa.cz. Nabízíme zvýhodněné předplatné, s každým číslem jedno zdarma! Časopis získáte za nižší cenu + poštovné a balné. Předplatné může být i vhodným dárkem.

Rádi vám poštou nebo e-mailem zašleme dárkový certifikát.

SUDOKU (10) – Jana Prášilová

Dostane od sponzora rubriky nakladatelství Portál publikaci **Mindfulness pro každý den**.

**SOUTĚŽ S LABETOU O SADU PŘÍPRAVKŮ NA ŽELÍROVÁNÍ****SPRÁVNÁ ODPOVĚĎ ZNÍ:**

Labeta želírovací cukr 3 : 1 se používá do více sladkého ovoce.

VÝHRY POSÍLÁME: Marii Kopsové do Doudleb n. Orlicí, Josefu Pilnáčkoví do Liberce a Věře Pojmanové do Havlíčkova Brodu.

Tajenku a řešení sudoku z dnešního čísla pošlejte na adresu či mail redakce **do 15. listopadu 2019**.

Pokud chcete soutěžit o výhru, nezapomeňte napsat korespondenční adresu, kam ji můžeme poslat. Mailová adresa opravdu nestačí!

BABIČKA

Když zazní slovo babičko,
hned rozzáří se ženě líčko.
Ne každá žena štěstí má,
že to slůvko přijímá.



Když dívka v ženu dospívá,
života nástrahy ty zvládává.
Škola, taneční i první lásky,
život se roztáčí na plné obrátky.

Koloběh života se opakuje,
dcera, syn už studuje.
Léta rychleji všem ubíhají,
z domova děti jak ptáčata vylétají.

Nyní na své zájmy čas i máme,
o své tělo, mysl se staráme.
Cestování, tanec, sport i zahrádka,
baví nás vše, je to pohádka.

Děti už svůj život mají,
naše problémy je i zajímají.
Přijde svatba a je to tu, zkrátka,
staráme se o vnoučátka.

Vnouče, když osloví nás, babičko,
zachvěje se naše srdíčko.
Plno lásky, něhy, moudra rozdáváme,
protože je rády všechny máme.

Soutěží se ve všem, všude,
proto i soutěž „Babička roku“ bude.
Seniorky, ty čilé, bystré jsou,
soutěže se neleknu.

Plno žen v sále sedí,
na pódium všechny hledí.
Před nimi řada babiček je,
která to z nich vyhraje?

Všetečné otázky zde padají,
babičky s nimi si pěkně pohrají.
Porota však hlavní slovo má,
té nejlepší titul pak předá.

Tím končí jedna soutěž velká,
krásná zbyde jen vzpomínka.
Doma potěší se naše srdíčko,
když vnouče osloví nás,
moje milá, nejlepší babičko.

Jana Reichertová

	MALÝ SNOB	1	ARMÁDA SLOVENSKÉ REPUBLIKY zkr.	MANŽELKA	OBRÁZ SVATÝCH	ROZTO-PENÉ	ZNAČKA VYSA-VACU	KÓD LITVY												
SNAŽIVEC řidč.																				
NAŠTÍPATI																				
PŘEHÝBAT NA DRUHOU STRANU																				
PŘED-LOŽKA			ZESÍLENÝ ZÁPOR TYP KA-ROSERIE				RODOVÝ ZNAK	RYPADLO												
BYTÍ z lat.				ANEBO zast. UMÝ- VADLO ob.																
KBELÍK řidč.					EPOCHA PŘÍDAVEK JÍDLA slang.				Tati, ty se bojiš zajíců?, ptá se malý syn. Nebojím. Tak proč ...											
M	EDUARD dom. KOMIK					MPZ AUT BULHARSKA VYTVÁŘET TLAKEM									TVŮRCE EPIKY	OCHRAN- NÝ NÁSEP	ZNAČKA INDIA	LEPIDLEM OPRA- VOVATI	JÍDLO Z VAJEC	ISLÁMSKÝ POST
RÁMUS ob. expr.							KONTRO- LOR AMERICKÝ ATLET													
ZAHÁLET								STÁT V AMERICE ORIENTÁLNÍ ČEPIČKA												
ČESKÉ MĚSTO			PŘÍZNIVEC RUSKA VOJENSKÁ HODNOST								OBRUBA LÁTKY NAŠE ŘEKA									
PATENT SPOJEN. STÁTŮ angl. zkr.				POLY- KARP dom. ZPÍVAT řidč.						ZMATEK ob. expr. VRAŽDA zast.										
CHEMICKÝ PRVEK zn. Ne					ZADNÍ ČÁST HLAVY SKUTEK něm.				MALÝ MO- TOCYKL DĚTSKÝ POZDRAV											
M	VONNÝ POLOKEŘ VOLNÉ MÍSTO							HODNOTÍCÍ KOMISE MOŘSKÝ KORYŠ												
PŘIPOU-TÁVAT							OBYTNÝ PŘÍVĚS OVINOUT													
DÁVAT ZÁRUKU						OLYMPIJ. REKORD zkr. V RANNÍ DOBU			2 TETANUS				2	BRATRO- VRAH						
OPOJIT ALKO-HOLEM					ZMATEK řidč. KDYSI					ÚTOK PŘÍBUZNÁ										
ČESKÝ SKLADA-TEL				MALIČKO ob. PŘED- LOŽKA							IZOLAČNÍ LEPENKA ST. DROBNÁ MINCE									
INICIÁLY TENISTY ŠMIDA			VYSLOVO- VAT PŘÁNÍ ATLETICKÝ KLUB zkr.					PULZ				ZNAČKA KREMIKU ZN. MO- LYBDENU								
HLINĚNÝ HUDEBNÍ NÁSTROJ								NÁČELNÍK KOZÁKŮ												
NASTU-POVAT NA VOJNU hovor.								NAČ?							TOLAN, BG BROTAN TAT, ENS USP, FEZ					

V NAŠEM VYDAVATELSTVÍ VYCHÁZÍ 12 TITULŮ KŘÍŽOVEK, KTERÉ ZPŘÍJEMNÍ VÁŠ DEN

Bližší popis obsahu našich křížovek najdete na našich webových stránkách www.krizovky-marketa.cz.

TIPY NA LISTOPAD

Tentokrát jsme pro vás připravili pozvání na procházku pod střechami domů, výstavu motýlů, hmyzu nebo na „narozeniny“ orloje.



VÝSTAVA K 30. VÝROČÍ SVATOŘEČENÍ ANEŽKY ČESKÉ

Až do 5. ledna příštího roku je v Mytologické chodbě Valdštejnského paláce v Praze otevřena výstava k 30. výročí svatořečení Anežky České. Expozice se věnuje zajímavostem ze života královské dcery a patronky země, cílí také na její odkaz coby světice, která se během svého života stala významnou duchovní osobností. Výstava je otevřená od listopadu vždy první víkend v měsíci a také o státních svátcích od 10 do 16 hodin a vstup je zdarma.



KŘEHKÁ KRÁSA MOTÝLŮ

V Národopisném muzeu Plzeňska v Plzni probíhá do 19. ledna příštího roku výstava, na níž se prezentují ty nejzajímavější exempláře motýlů pocházející ze sbírek zoologického oddělení Západočeského muzea v Plzni. Výstava navíc seznámí návštěvníky se stavbou těla motýlů, k vidění je například detail motýlího křídla pod mikroskopem. Část expozice je věnována ochraně motýlů a ekologii. Na výstavě zároveň můžete porovnat, jaké druhy motýlů se objevovaly v Plzni před sto lety a které v této oblasti žijí nyní.

LITOMYŠLSKÁ ENTOMOLOGIE

Regionální muzeum Litomyšl připravilo pro návštěvníky výstavu věnovanou významným představitelům entomologie z Litomyšle a okolí, z nichž někteří dosáhli celostátního významu a prosluli také v zahraničí, jako například František Klapálek. Na výstavě je k vidění celá řada pomůcek, bez nichž se entomologové, tedy milovníci hmyzu, neobejdou. A chybět samozřejmě nebude ani přehlídka celé řady hmyzích exemplářů pocházejících nejen z Litomyšlska, České republiky, ale i z řady exotických koutů po celém světě. Výstavu je možné navštívit do letošního 24. listopadu.



ŠLIKOVÉ A MINCOVÁNÍ NA ZÁMKU OSTROV NAD OHŘÍ

Do konce roku je na západočeském zámku v Ostrově nad Ohří otevřena výstava s názvem Šlikové a mincování. Letos v září uplynulo 450 let od narození Jáchyma Ondřeje Šlika, který se na tomto zámku narodil, a tak byla u této příležitosti výstava rozšířena o další zajímavé artefakty. K vidění je mimo jiné svatební pohár, který dostal Jáchym Ondřej Šlik od své sestry k třetí svatbě. Nebo šlikovská stříbrná kazeta, která byla v roce 2015 prohlášena za národní kulturní památku; faksimile Majestátu Rudolfa II. Habsburského a zástavní listiny Zikmunda II., kterou v roce 1434 zastavil město Ostrov i město a panství Loket Kašparu Šlikovi a jeho dědicům. Velkou pozornost láká údajný popravčí meč kata

Mydláře, kterým Jáchyma Ondřeje Šlika stál na Staroměstském náměstí v roce 1621.

OLOMOUCKÝ ORLOJ SLAVÍ

Olomoucký orloj letos slaví 500 let od první známé písemné zmínky. Výstava představuje řadu uměleckých a technických součástí orloje pocházejících z různých etap jeho vývoje, a navíc také několik obrazových, písemných i plánových dokladů z minulosti této významné památky, která je nezaměnitelnou dominantou města Olomouce. Výstava je otevřená až do 5. ledna příštího roku.



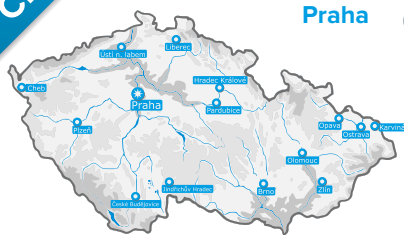
POD STŘECHAMI CHEBSKÝCH DOMŮ

Turistické infocentrum města Chebu připravilo do konce letošního roku novou prohlídkovou trasu, která zájemce provede po půdách městských domů na chebském náměstí. Ukáže tak technickou památku vysoké historické hodnoty – krovy zkonstruované v různých staletích. Právě chebské krovy jsou totiž zcela unikátní. Najdete zde krovy staré hezkou řádku let, z doby gotické, barokní nebo renesanční. V tomto západočeském městě se nachází také nejstarší krov v České republice, a to na františkánském klášteře. Nevšední prohlídková trasa zároveň nabízí porovnání, jak se vyvíjela a postupem času měnila práce tesařů od 14. do 19. století. Termíny na prohlídky najdete na internetové adrese www.historickycheb.cz.

Simona Lišková

**PORADNY
RS ČR**

PRO VŠECHNY SENIORY ZDARMA



Praha



234 462 074-7



www.rscr.cz



**Rada seniorů
České republiky**
zapsaný svaz spolků



Rada seniorů České republiky

Náměstí W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3

(Sídlo pražské poradny RS ČR je v Domě odborových svazů)

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.
Předsedou KRS JMK je Ing. Milan Hemzal.

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,
Gočárova 1620 – kancelář 405
Telefon: 495 521 048
E-mail: poradna.hradec.kr@rscr.cz
Vedoucím regionálního pracoviště je
JUDr. Vladimír Neškudla.
Předsedkyně KRS HK je Ing. Růžena Rýglová.

KLADNO:

Náměstí Sítňá 3106, 1. patro
Telefon: 739 944 655 v úřední hodiny
Úřední hodiny: čtvrtek 13–16 hod.
E-mail: rs.kraj@seznam.cz
Předsedou KRS SČK je Miloslav Vajs.

OSTRAVA:

Dům odborových služeb, U Tiskárny 578/1, 3. patro
Telefon: 596 104 221–2, 723 697 356, Ing. Karel Žák
Právní poradna – Mgr. Sonja Brlohová, tel. 737 106 451
Úřední hodiny úterý a středa 13–17 hodin
E-mail: poradna.ostava@rscr.cz
Vedoucím regionálního pracoviště je Ing. Oldřich Pospíšil.
Webové stránky krajské Rady MS kraje:
www.ms-seniors.cz
Předsedou KRS MSK je Ing. Pavel Gluc.

PLZEŇ:

Právní poradenství starobním důchodcům:
Tomanova 5, 4. poschodí, každý čtvrtek od 15 do 17 hodin.
Objednávky předem jsou možné na tel. čísle: 377 421 619
každé pondělí v době od 14 do 17 hod. a každou středu
od 9 do 12 hod.
Předsedou KRS PK je Leoš Jochec.

ZLÍN:

Kvítková 4323, telefon: 606 171 503
E-mail: rscr.zlin@seznam.cz
Návštěvní hodiny: pondělí 10–12 hod.
Předsedkyně KRS ZK je Iva Pilková.

**DALŠÍ ČÍSLO DS
VYCHÁZÍ
29. LISTOPADU
2019**

HLEDÁTE VY NEBO VAŠI ZNÁMÍ MARNĚ DOBU SENIORŮ VE SVÉM OKOLÍ?

Napište nám, odkud jste a kde časopis nemůžete sehnat,
pokusíme se časopis v okolí vašeho bydliště zajistit! Psát
můžete na e-mail dobaseniouru@rscr.cz.



NADACE ČEZ

Časopis Doba seniorů podporuje Nadace ČEZ

Redakce časopisu Doba seniorů poskytuje informace nutné pro odeslání výhry – tedy jméno a příjmení a korespondenční adresu společností, které výhry dodávají a rozesílají. Jiné údaje o čtenářích nevidujeme ani je, s výjimkou popsaných situací, neposkytujeme. Pokud spolu s odpověďmi na soutěžní otázky, křížovky či sudoku své údaje zašlete, vyjadřujete tím souhlas s jejich poskytnutím a s tím, že s nimi bude naloženo podle výše popsaného postupu.

Šéfredaktor Ing. Lenka Desatová. Adresa redakce a inzerce: Nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3-Žižkov, e-mail: dobaseniouru@rscr.cz. Kontakt výlučně pro inzerci: obchod@reflexadvertising.cz. S redakcí se můžete také spojit prostřednictvím pražské poradny RS ČR. Vydává Rada seniorů ČR (www.rscr.cz). Grafická úprava: Jiřina Kašková. Tisk: Triangl, a. s. Rozšiřují PNS a Česká pošta, předplatné společnost Digital – ICT, s. r. o., Do Čertous 2622/14, Hala A7, Praha 9-Horní Počernice, tel.: **234 092 851**, e-mail: dobaseniouru@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.

I. CELOREPUBLIKOVÉ
FINÁLE V OLOMOUCI

Babička roku

18. 11. 2019

VÝSTAVIŠTĚ FLORA
OLOMOUC,
PAVILON A, OD 13:00

Akce se koná pod záštitou
hejtmana Olomouckého kraje
LADISLAVA OKLEŠTKA

MODERUJÍ: Vratislav MĚCHURA a Milena HESOVÁ

VYSTOUPÍ: přední interpreti ŠLÁGRU
v čele s KARLEM PETERKOU

VSTUPENKY možno zakoupit u cestovní kanceláře **ZA SLUNCEM**, Pekařská 616/12, Olomouc, každý den **od 9.00 do 14.00 hod.**
Případné rezervace možné u Krajské rady seniorů Olomouckého kraje na e-mailu milenahesova@seznam.cz

Srdečně Vás zvou partneři a pořadatelé:



Olomoucký kraj



Rada seniorů
České republiky
zapsaný svaz spolků



MINISTERSTVO PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ



Mediálním
partnerem
je Šlágr TV



AGE[®]
CENTRUM

