

DOBA seniorů

Č. 12 / XV. ROČNÍK PROSINEC 2019 18 Kč

Cena v předplatném 16 Kč

str. 15
SOUTĚŽ
O PRODUKTY
LABETA



04

DS REPORTÁŽ
BABIČKOU ROKU
JE JARMILA CHUDOBOVÁ!



16

DS ROZHOVOR
HANA ZAGOROVÁ

„SVÝCH FANOUŠKŮ SI VELMI VÁŽÍM“

VÁŽENÍ A MILÍ SENIOŘI,

Rada seniorů má za sebou další velkou akci letoška, a to volbu Babičky roku 2019. Přehlídka seniorské krásy a dovednosti se zrodila v Olomouci zásluhou tamní předsedkyně krajské Rady Mileny Hesové, a tak není divu, že se historicky první celostátní finále konalo právě tam. Jak vypadalo a dopadlo klání, které se konalo pod záštitou hejtmána Ladislava Oklešťka, se dočtete v reportáži na straně 4. A pokud máte chuť podívat se alespoň trochu na úžasnou atmosféru, která v pavilonu A na výstavišti Flora panovala, podívejte se na krátká videa umístěná na facebooku Rady seniorů.

O tom, že se Mezinárodní den seniorů těší stále větší oblibě i vážnosti, svědčí i počet akcí, které Rada seniorů a její členské organizace pořádají. Ačkoli jsme svátku seniorů věnovali velký prostor v čísle minulém, příspěvky s ním spojené chodily stále, a tak jsme se rozhodli zařadit jich několik mezi ty, které mapují dění a události v krajích. Všechny podrobné texty včetně fotografií najdete na webových stránkách Rady

seniorů www.rscr.cz pod jednotlivými krajskými Radami nebo v archivu aktualit.

Předvánoční čas je časem nákupů, a tak jsme se rozhodli zařadit do dnešního dílu seriálu o českých vynálezech a unikátech legendární tašku jménem síťovka. A tipy na cukroví z hotových směsí pak najdete na stránce 15. Její součástí je už tradičně i oblíbená soutěž o produkty Labeta.

Prosincový rozhovor je tak trochu symbolicky věnován legendární zpěvačce Haně Zagorové, neboť stejné číslo v loňském roce přineslo rozhovor s jejím manželem, operním pěvcem Štefanem Margitou.

Tolik úvodem k prosincovému číslu. Za celou redakci i vydavatele přejeme krásné prožití vánočních svátků, ve zdraví, pohodě a pokud možno v kruhu svých nejbližších.

Příjemnou zábavu u prosincového čísla přeje

Lenka Desatová

OBSAH

- DS**
03 SENIOR MĚSÍCE
 03 K sedmdesátce přáli celebrity i seniorští studenti
04 DS REPORTÁŽ
 04 Babičkou roku je Jarmila Chudobová
08 Z EURAGU
 08 Mezinárodní konference seniorů poprvé v Rusku
09 DS AKTUÁLNĚ
 09 Senioři stále čelí mnoha předsudkům.
 Věková tolerance je nadále důležitou výzvou.
10 Z RS ČR
 10 Rada seniorů Plzeňského kraje
 slavila 10. výročí založení
14 DS PŘEDPLATNÉ
31 ADRESÁŘ PORADEN RS ČR V KRAJÍCH
- 10 ZE ŽIVOTA KRAJŮ**
 10 Cvičení pro každého
 10 Vernisáž soutěže Senior foto 2019
 10 Úspěch hulínských seniorů
 11 Olomoucká krajská Rada se prezentovala
 v Prostějově
 11 Senioři ve sněmovně
 11 Výjezd na Javorník
 12 ART senior má svého vítěze
 12 Nabídka čestného členství pro prezidenta Zemana
 12 Česko-slovenské setkání v Lanžhotě
- 13 Seniorský kvíz 2019
 13 Aktivity strakonických seniorů
 13 Společenské odpoledne Levicového klubu žen
 14 Vánoční přání
 14 Rok 2019 v AGE Centru
- 15 SOUTĚŽ S LABETOU**
 15 Bezlepkové vánoční mlsání
- 16 ROZHOVOR MĚSÍCE**
 16 Hana Zagorová
- 20 SERIÁL**
 20 44. díl - Síťovaný vynález z Vysočiny
- 22 BEZ ČEKÁRNÝ**
 22 Právní poradna
 23 Bytová poradna
 24 Kosmetika
 25 Veterinární poradna
 26 Zdraví
 27 Finance
- 28 SOUTĚŽE A ZÁBAVA**
 27 Soutěž s Labetou
 28 Sudoku
 28 Básnička
 28 Vtipy
 29 Křížovka
- 30 TIPY NA VÝLETY**

K SEDMDESÁTCE PŘÁLI CELEBRITY I SENIORŠTÍ STUDENTI

Je propagátorkou mozkového joggingu, stojí za tím, že se v kalendáři naší společnosti začíná zabydlovat Národní týden trénování paměti. Vede tréninky paměti nejen u nás, ale i ve světě. Stála u zrodu univerzit 3. věku a od roku 2005 vede Centrum celoživotního vzdělávání a také Experimentální univerzitu pro prarodiče a vnoučata. Dáma, o které je řeč, navíc nedávno oslavila životní jubileum. Předsedkyně krajské Rady seniorů hlavního města Prahy Ing. Dana Steinová, nadmíru energická žena, oslavila letos na podzim 70. narozeniny.



EXTRA INFO

První Experimentální univerzita pro prarodiče a vnoučata byla organizována ve školním roce 2004/2005 ve spolupráci Centra celoživotního vzdělávání a Matematicko-fyzikální fakulty UK. Mezigenerační vzdělávací projekt poprvé umožnil dětem ve věku 6 až 12 let a jejich babičkám a dědečkům společné studium na akademické půdě. V dalších letech byl projekt realizován ve spolupráci s Lesnickou fakultou ČZU a Přírodovědeckou fakultou UK. Dvojice prarodič-vnouče tvoří tým, který si vzájemně pomáhá a radí. Prarodiče si libují v důležitých rolích poradců a děti se na fakultách seznamují s obory svého možného budoucího profesního zaměření. Přednášky se konají jednou měsíčně v sobotu v podání vysokoškolských pedagogů.

Při této příležitosti jí předseda Rady seniorů dr. Zdeněk Pernes předal pamětní list, kterým Rada seniorů u příležitosti významného životního jubilea oceňuje její práci. Zdaleka ale nebyl jediným gratulantem. Za Danou Steinovou přišli také její kolegové, studenti, ale i umělci, s nimiž se setkala od roku 1984 při pořadech Klubu aktivního stáří – zpěváci Jiří Štědroň, Josef Laufer, Zdenka Lorencová, Jitka Vrbová, Jan Vízner či Mike Perry, houslový virtuos Alex Shonert a klavírní virtuos prof. Ra-

doslav Kvapil. Mezi gratulanty byla i nejstarší studentka zmíněného Centra celoživotního vzdělávání Helena Pechlátová (*1922), která Daně Steinové věnovala k narozeninám báseň. S písní přispěl nejen pěvecký sbor Centra pod vedením dr. Hany Burdkové, ale také Miloslav Vajs, předseda krajské Rady seniorů Středočeského kraje, a neurolog Pavel Kalvach – společně pro ni složili píseň, kterou na oslavě svorně zazpívali.

Ke gratulantům se tímto textem připojuje i časopis Doba seniorů.

BABIČKOU ROKU JE

JARMILA CHUDOBOVÁ



Jedna z největších akcí Rady seniorů v roce 2019 je minulostí. Nabité sál pavilonu A na olomouckém výstavišti Flora sledoval souboj čtrnácti dam o titul Babička roku 2019. Že se akce pořádala právě v Olomouci, není náhoda. Právě zde se myšlenka na přehlídku seniorské krásy zrodila. Předsedkyně krajské Rady seniorů Milena Hesová ji uspořádala poprvé před pěti lety v rámci oslav Mezinárodního dne seniorů. Každoročně si akce získávala stále víc příznivců, takže se rozšířila do všech krajů.

Do areálu výstaviště jsem dorazila krátce před devátou hodinou ranní. Mé obavy, že snad budu stát za zavřenými dveřmi, rozptýlil pohled na techniky televize Šlágr, mediálního partnera soutěže, kteří už do místa konání historicky prvního celostátního finále Babičky roku nosili techniku. Vešla jsem zadním vchodem a hned zahlédla, jak předsedkyně krajské Rady seniorů Olomouckého kraje Milena Hesová udílí pokyny dobrovolníkům z řad místních seniorů a seniorek. Na pódiu i pod ním přibývaly reklamy partnerů, kteří přispěli finančně nebo





cenami pro soutěžící. Zaměstnanci výstaviště zdobili sál úžasnými květinami, na stůl určený pro porotu se dávalo malé občerstvení, které seniorky z olomouckých organizací napekly a připravily. Například paní Alena Budíková si v den konání rádně přivstala, aby stihla vyrobít 200 chlebičků, a to nebyla sama! Zkrátka a dobře, ani tato nakonec velice zdařilá akce by se neobešla bez těch, kteří nezištně přiložili ruku k dílu, za což jim patří obrovský dík.

BABIČKY NA VÝSTAVIŠTI

Úderem jedenácté pak přišly ty nejdůležitější – soutěžící babičky se svým doprovodem z řad rodinných příslušníků a předsedů jednotlivých krajských Rad seniorů. Ihned se jich ujala Milena Hesová, svolala je na pódium a vysvětlila, co je čeká. Na rozdíl od krajských kol bylo totiž celostátní poněkud jiné. Každá soutěžící měla svého patrona z řad umělců televize Šlágr, který ji na pódium galantně přivedl a následně také zazpíval. Ale nepředbihejme událostem. Po poradě si soutěžící daly věci do šaten jim určených

a mohly si dopřát nadlouho poslední jídlo – oběd.

FLORA HLÁSÍ „VYPRODÁNO“

Zatímco babičky odešly, organizátoři otevřeli hlavní vchod a hodinu před začátkem začali do pavilonu přicházet i diváci. Vzhledem k tomu, že se na akci poprvé vstupenky prodávaly, nedokázal nikdo odhadnout, jak bude sál pro tisíc diváků zaplněn a své obavy z tohoto počínu neskrýval ani předseda Rady seniorů Zdeněk Pernes. Nakonec bylo diváků tolik, že bylo třeba přidat židle, a dokonce neplánovaně otevřít i místa na balkoně. Krátce před jednou hodinou dorazil i hejtman Olomouckého kraje Ladislav Okleštěk, hejtman Královéhradeckého kraje Jiří Štěpán, poslankyně Alena Gajdůšková, senátor Miroslav Adámek, primátor města Prostějov František Jura či předseda Rady seniorů Zdeněk Pernes a místopředseda Milan Taraba. Dodejme jen, že pozváni byli všichni hejtmani i pražský primátor, ale někteří se omluvili a někteří bohužel ani nereagovali. Těžko říct proč, nicméně vypadá to, jako by jim seniorská

akce nestála ani za slušnou odpověď. Omluvil se premiér ČR i ministryně práce a sociálních věcí, ale chce se říct – k jejich škodě, protože publikum se královsky bavilo i tak.

OSTRÝ START

Krátce po jedné hodině se ujal mikrofonu moderátor Vratislav Měchura a oznámil přítomným, že za pár minut bude akce odstartována. Stalo se. Spolu s předsedkyní krajské Rady seniorů Olomouckého kraje Milenou Hesovou jmenovitě přivítali významné hosty. Pak se představil taneční soubor Hanačka a po tomto vystoupení už byla na řadě první disciplína – rozhovor s moderátorem, kde jednotlivé adeptky odpovídaly zejména na otázku, kdo a proč je do soutěže přihlásil, jak se jim líbí a co jim přinesla. Každou babičku přivedl na pódium její patron z řad umělců TV Šlágr. Patroni přitom byli vybíráni tak, aby k babičkám takřikajíc seděli – měli tedy nějaké společné zájmy či průsečíky.

UKAŽ, CO UMÍŠ

Zatímco se babičky v zákulisí připra-



vovaly na druhou soutěžní disciplínu, patřilo pódium umělcům z TV Šlág, kteří dokázali sál roztleskat a roztančovat, takže atmosféra byla opravdu báječná. Publikum zpívalo s rukama nad hlavou a někteří odvážlivci se dali i do tance. Druhá disciplína Ukaž, co umíš, byla i tentokrát nadmíru zajímavá. Babičky recitovaly klasiky i vlastní tvorbu, zpívaly, a to i bez hudebního doprovodu, diváci se mohli dozvědět,

jak se dělají kraslice a kolik času to zabere, viděli snímky z cest jako od profesionála, vystoupení mažoretek, silové cvičení, a došlo dokonce i na ochutnávku vlastních výrobků – frgálu a slivovice. Zkrátka, přehlídka toho, co všechno je možné i v seniorském věku zvládat, a že představa o babičkách sedících na lavičce v parku je pouze zkráceným obrazem českého seniora. Po vystoupení každé soutě-

žící následovala píseň jejího patrona, což atmosféru drželo v tom správném varu. A opět následovalo vystoupení zpěváků, zatímco babičky se chystaly na módní přehlídku, kterou slovem vtipně doprovodil moderátor.

Soutěžící si mohly oddechnout a napilno měla porota. Zatímco se sčítaly výsledky, bylo zastaveno hlasování veřejnosti o Babičku sympatie. Tento titul získala zástupkyně Jihočeského kraje Zdenka Floriánová. Zvláštního ocenění se dočkala i nejstarší soutěžící, Jarmila Chudobová z kraje Královéhradeckého. Obě si pak na pódiu spolu s umělci TV Šlág s chutí zatancovaly, za což sklidily obrovské ovace.

VÍTEZNÉ PUNTÍKY

A pak už se šlo do finále. Soutěžící se seřadily na pódiu a převzaly dárky partnerů soutěže, které byly určeny všem, například od města Olomouc, od Labety, od společnosti Olma či od Rady seniorů ČR – celoroční předplatné časopisu Doba seniorů. Ceny předávali zástupci společností spolu s hejtmanem Okleštěkem.

Pan hejtman pak také spolu s předsedou Rady seniorů dekorovali dámy, které se ocitly na stupních vítězů. Korunku a šerpu za třetí místo získala Miloslava Bálesová z Ústeckého kraje, druhé místo přisoudila porota zástupkyni Olomouckého kraje Marii Záhorové. Na pomyslný trůn usedla a historicky první babičkou roku se pak stala dáma v puntíkátých šatech, která o sobě prohlásila, že je o celých deset let mladší než naše republika – jedenadevadesátiletá Jarmila Chudobová, kterou ocenění dojalo natolik, že se před zaplněným sálem rozplakala.

K publiku pak promluvil ještě jednou hejtman Olomouckého kraje i předseda Rady seniorů Zdeněk Pernes, který ocenil zejména úroveň akce a práci Mileny Hesové a jejího týmu, všem od srdce poděkoval. Každé z oceněných dam pak ještě jednou zazpíval její patron a tím celý pět hodin trvající program skončil.

TAK ZA ROK NA SHLEDANOU!

Senioři odcházeli domů, organizátoři si oddechli. Ale už při balení probíhaly v zákulisí diskuse, co by bylo mož-



né příště udělat lépe. Zkrátka první ročník akce Babička roku skončil, ale pomalu už se začal plánovat ten příští. Vzhledem k ohlasu akce je totiž jasné, že v této tradici, které položili základní kámen olomoučtí senioři, bude chtít

PARTNEŘI A SPONZOŘI AKCE:

Olomoucký kraj, MPSV, Arriva, Labet, Age centrum, Město Olomouc, Hotel MAS, Hotel Brdy, Fantasy Travel, CK za sluncem, Olma, FIT Úsovsko, Senior pas, Hartmann, TV Šlág, Česká muzika, Výstaviště Flora Olomouc

Rada seniorů rozhodně pokračovat.

A protože si babičky odnesly spousty cen a ve hře byly i zájezdy – pobyty v hotelu Brdy, v hotelu MAS i cesta na Djerbu, věří organizátoři, že se bude zvyšovat i zájem soutěžících v jednotlivých krajích, stejně jako tomu bylo v minulosti v Olomouci.

Rada seniorů ČR děkuje všem partnerům a sponzorům, kteří přispěli k úspěchu akce. Děkuje týmu dobrovolníků za hodiny jejich práce a děkuje také krajské Radě seniorů Olomouckého kraje v čele s předsedkyní Milenou Hesovou.

Lenka Desatová

Foto: Martin Dvořák a Lenka Desatová



MEZINÁRODNÍ KONFERENCE SENIORŮ POPRVÉ V RUSKU

Poprvé v historii se v Rusku konalo plenární zasedání Evropské mezinárodní asociace pro seniory EURAG, na které přijelo 38 zástupců evropských seniorských organizací z 15 zemí Evropy. Na něj pak navazovala konference na téma Přístup ke vzdělání v pokročilém věku. Té se účastnilo zhruba 200 specialistů, profesorů univerzit, státních, odborových a jiných oblastí sociální sféry.

V hlavní části fóra vystoupil prezident EURAGu Dirk Jarré, prezident SDR Rjazanskij, předseda výboru Sovětu Federace pro mezinárodní činnost Kosačov a řada odborníků z oblasti vzdělávání a seniorských záležitostí z různých regionů a měst RF. S úderným příspěvkem vystoupil český zástupce prof. MUDr. Pavel Kalvach, CSc., který hovořil o důvodech, proč je pro evropské seniory důležitá spolupráce s ruskými. Fórum ukázalo, že seniorské otázky je nutno řešit komplexně, bez hranic a předsudků. Svaz důchodců Ruska je největší člen EURAGu a svým zastoupením v Sovětu Federace má silnou pozici při

prosazování práv, zájmů a potřeb důchodců této země.

Po hlavní části byli diskutující rozděleni do tří sekcí podle obsahu jejich příspěvků, a tak se stalo, že tři čeští zástupci se ocitli v různých sekcích. Viceprezident EURAGu Miloslav Vajs byl v sekci posuzující vliv dlouhodobého vzdělávání na kvalitu společnosti, generální sekretářka EURAGu Dana Steinová hovořila v jiné sekci na trénování paměti a Pavel Kalvach ukázal principy stařeckých kognitivních poruch, na něž potřebuje být v pokročilém věku každý připraven.

Vystoupení představitelů Svazu důchodců Ruska by měla zaznít

i v jiných zemích na akcích, které se zabývají seniorskými otázkami. Užitečné je zejména porovnání snah a aktivit Ruska, které může sloužit jako vzor při propojení aktivit organizace s participací v rozhodujících procesech na veřejných seniorských záležitostech. Zlepšování životních podmínek důchodců je prioritou činností Svazu důchodců Ruska. Nitky vzájemně provazující ideologicky i finančně všechny regiony Ruska jsou viditelné na první pohled. Do regionů plynou značné prostředky s cílem zvýšit počítačovou gramotnost seniorů, posílit jejich sportovní zdatnost, rozšířit jazykovou zdatnost a podobně. Patrná je snaha otevřít seniorům kulturní památky a také je zapojit do výrobní a administrativní sféry.

Velký dojem udělala na účastníky návštěva Centra sociálních aktivit důchodců, v němž je počítačová učebna, vybavená tělocvična, knihovna, sál umělců s malířskými stojany, vše volně přístupné zájemcům o využití. Centrum je financováno z rozpočtu Moskvy pro sociální účely. Zájem seniorů vedl k tomu, že Ministerstvo Moskvy pro sociální záležitosti odsouhlasilo výstavbu podobných center v každé moskevské čtvrti.

Pavel Kalvach, Miloslav Vajs



SENIORŮ STÁLE ČELÍ MNOHA PŘEDSUDEKŮM. VĚKOVÁ TOLERANCE JE NADÁLE DŮLEŽITOU VÝZVOU.

Některé skupiny obyvatel v České republice čelí předsudkům nebo stigmatizaci. Předpoklad můžeme ve svém okolí zaznamenat nejen vůči příslušníkům národnostních menšin, osobám se zdravotním postižením, ale také k lidem v důchodovém věku. Cílem by mělo být předsudky vůči seniorům odbourat a pravidelně poukazovat na to, že tito lidé mohou předat mladším generacím mnoho inspirativních a cenných zkušeností a mít tak nadále plnohodnotné a respektované postavení ve společnosti.



Seniorský věk může být zdrojem přímé nebo nepřímé diskriminace a vést k nespravedlivému vylučování ze společnosti a k vytváření neodůvodnitelných bariér. Na základě rozpoznání společenského znevýhodňování seniorů použil americký psychiatr a gerontolog Robert Butler koncem 60. let minulého století poprvé pojem ageismus, kterým se dnes označuje systematická, symbolická i reálná stereotypizace a diskriminace osob a skupin na základě jejich věku.

Dostupná data o vnímání seniorů v České republice odhalují, že tuzemská společnost má před sebou ještě dlouhou cestu k mezigeneračnímu porozumění. Vedoucí aktivizačního oddělení Domova pro seniory v Sokolnicích Eva Stiborová provedla v nedávné minulosti šetření mezi 645 žáky základních a středních škol, z něhož mimo jiné vyplynulo, že třetina malých školáků se s rodiči o babičce a dědovi nebaví, 50 procent středoškoláků seniorům vytýká, že pracují, 44 procent z nich věří, že bydlení seniorů řeší domovy důchodců, naopak jen 10 procent že rodina. „Žijí na můj úkor, ze sociálních dávek“, „jsou pomalí“, „jsou přítěží“. Tak zní některá prohlášení mladých

lidí na adresu seniorů. Na negativní postoj až dvou třetin Čechů k osobám vyššího věku poukázal také průzkum statistického úřadu Evropské unie Eurobarometr, který srovnal vnímání české populace ve věku 55+. Odpovědi porovnal s průměrem členských států EU a Německa. Zatímco v České republice 54 procent dotazovaných vnímá populaci 55+ zcela negativně, v EU je to pouze 28 procent. V Německu dokonce jen 19 procent.

V současnosti můžeme sledovat posílení mezigeneračních programů a s tím související debaty o nutnosti rozpoznání diversity. Je to správný směr, protože podle prognóz budou v české společnosti tvořit osoby ve věkové kategorii 65+ daleko významnější podíl. Změna ve vnímání stáří by se měla podle sociologů opírat také o dobré vztahy s vlastními rodiči či prarodiči. „Mladí lidé vám sice do dotazníku řeknou, jak jsou seniori pomalí, chudí a protivní, ale vzápětí dodají, že jejich babička nebo děda takoví nejsou,“ říká například Lucie Vidovičová z Masarykovy univerzity v Brně, podle níž bývá odpor živěn jakýmsi obrazem průměrného seniora, který ale v realitě možná vůbec neexistuje.

O zkvalitnění mezigenerační komunikace musí usilovat obě strany, bráně změny v přístupu tedy neleží jen na pomyslných zádech mladší generace. Staří lidé by měli být nadále aktivní a usilovat o kontakt s mladší generací při realizaci smysluplných projektů. Obdivuhodná je v tomto smyslu například aktivita stovky seniorů z Moravskoslezského kraje, kteří se do poloviny letošního prosince proskoili v poskytování první pomoci. Projdou kurzem, který je naučí, jak reagovat v kritické situaci, jež může nastat například při hlídání vnoučat.

I přes dílčí zlepšení situace je otázka věkové tolerance a otevřenosti nadále jednou z nejdůležitějších společenských výzev dneška.



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



#seniořivkrajích

CVIČENÍ PRO KAŽDÉHO

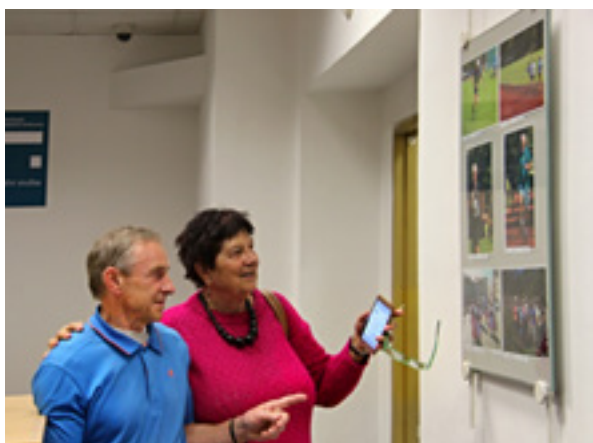
O tom, že existuje zdravotní cvičení dostupné opravdu pro každého, přesvědčil sdružení zdravotně postižených ze Strakonice během besedy s názornými ukázkami předseda organizace Senior fitness Zdeněk Srba. Ten ve své přednášce seznámil přítomné s možnostmi cvičení, zdůraznil jeho klady i to, nač si dát největší pozor. Názornou ukázkou cvičení na židličkách pak předvedla paní Milena Bednářová.

Marcela Štveráková

Foto: autorka



VERNISÁŽ SOUTĚŽE SENIOR FOTO 2019



Stejně jako v letech předešlých uspořádala krajská Rada seniorů Jihočeského kraje soutěž Senior foto. Svá díla mohli soutěžící přihlásit do čtyř kategorií – Sportovní a kulturní aktivity seniorů, Naše města, naše vesnice, Cestujeme po zemích EU a Příroda, krásy jižních Čech. Do soutěže se nakonec sešlo 364 snímků. Nejzdařilejší výtvořky, přibližně pětina, jsou k vidění na výstavě v prostorách knihovny v Lidické ulici, za což patří dík vedení Jihočeské vědecké knihovny. Nejzdařilejší seniorské fotografie, které získaly od poroty nejvyšší počet bodů, si veřejnost může prohlédnout do konce prosince.

Marie Nollová

Foto: autorka

ÚSPĚCH HULÍNSKÝCH SENIORŮ

Pod záštitou místostarosty Karla Holíka se v Kroměříži na Hanáckém náměstí uskutečnil turnaj v pétanque o putovní pohár Klubu seniorů. Hrál se celkem na čtyřech hřištích, družstva byla složena ze tří hráčů a jednoho náhradníka. Dvě družstva postavili hulínští senioři a podceňovaný tým složený z naprostých začátečnic vypálil všem rybník. Vlasta Dušková, Jaromíra Dohnalová, Alena Miklíková a Jarmila Marchoňová dokázaly zvítězit. Po turnaji následovalo posezení v prostorách klubu seniorů s horkým čajem, kávou a malým pohoštěním. Na závěr si všichni účastníci zazpívali lidové písničky při harmonice.

Josef Smolka

Foto: autor



OLOMOUCKÁ KRAJSKÁ RADA SE PREZENTOVALA V PROSTĚJOVĚ



Ministerstvo práce a sociálních věcí pořádalo v prostějovském Společenském domě Den seniorů. Na akci vystoupili s prezentacemi zástupci mnoha institucí a možnost představit sebe i své aktivity měla i krajská Rada seniorů Olomouckého kraje. Její předsedkyně se neohlížela jen do minulosti, ale mluvila i o tom, co by krajská Rada ráda dokázala. Jedním z velkých cílů je otevření akreditované bezplatné právní poradny pro seniory, která již funguje ve čtyřech městech.

Milena Hesová

Foto: autorka

SENIORŮ VE SNĚMOVNĚ



Královéhradečtí seniori měli možnost navštívit prostory Poslanecké sněmovny. Z galerie sledovali jednání poslanců, poté je čekala i prohlídka zákulisí. Netradiční výlet jim zařídila poslankyně MUDr. Eva Matyášová, která se seniorům během jejich návštěvy rovněž krátce věnovala a zbyl

i prostor na případné dotazy. Následně se seniori přesunuli do sídla Senátu ČR, kde si rovněž prohlédli jeho prostory.

Jan Štěpánek

Foto: autor

VÝJEZD NA JAVORNÍK



V Liberci tradičně neslaví jen jeden den seniorů, ale celý měsíc. K oblíbeným akcím během něj patří i výjezd na vrcholek Javorník, který se konal již posedmé. Abychom byli přesní, kdysi to býval výšlap, jenže léta přibývají a pro některé je už obtížné ho zvládnout. Kromě nádherného počasí překvapily seniory nahore i houby! Dlužno dodat, že obojí je potěšilo.

Bedřiška Klířová

Foto: autorka

ART SENIOR MÁ SVÉHO VÍTĚZE



V kulturním domě v Ústí nad Labem se sešlo na šest stovek seniorů, aby se mimo jiné dozvěděli výsledky soutěže ART senior, do něhož přišly malby obrazů, vlastní básně či povídky i výsledky ručních prací. Bylo velmi, velmi těžké vybrat nejlepší díla a určit pořadí v soutěži o nejaktivnější klub. Nakonec komise rozhodla, že vítězství pro letošní rok připadlo klubu seniorů Most č. 2. Po slavnostním aktu zazpíval k tanci a poslechu Marcel Zmožek. Poděkování patří paní Květě Čelišové, předsedkyni městské rady ústeckých seniorů, za organizování celé soutěže, a dále Jiřímu Dospělovi a Zdeňku Balcarovi za organizování příjezdu autobusů a umístění členů seniorských klubů v sále kulturního domu.

Zdeněk Balcar

Foto: autor

NABÍDKA ČESTNÉHO ČLENSTVÍ PRO PREZIDENTA ZEMANA

Na tradičním setkání zástupců Rady seniorů s prezidentem republiky Milošem Zemanem informovala o Klubu aktivních důchodců Kladna jeho předsedkyně paní Hana Wolfová, která navíc krátce předtím získala titul Babička sympatie Středočeského kraje. Pan prezidenta v odpovědi na její vystoupení sdělil, že jakožto důchodce má zájem o členství v klubu. To předsednictvo klubu potěšilo natolik, že panu prezidentovi nabídlo čestné členství. V Lánech mu pak předali zástupci klubu průvodní dopis i s přihláškou. Pro klub i krajskou Radu seniorů Středočeského kraje bude ctí, pokud se pan prezident stane čestným členem.

Miloslav Vajs

Foto: autor



ČESKO-SLOVENSKÉ SETKÁNÍ V LANŽHOTĚ



V hospodě U Bartošů manželů Jitky a Břeti Osičkových v Lanžhotě se uskutečnilo setkání členů Klubů seniorů z Čech i Slovenska – přítomni byli zástupci Klubu vojenských důchodců, Pěveckého sboru Rozárky a dalších seniorů a Klubu Nitra Zobor. Po příjezdu je čekaly proslavené řízy manželů Osičkových a následně jejich vystoupení, které doprovázel na cimbál pan Šulák. Po ukončení programu se rozproudila volná zábava spřátelených klubů za doprovodu harmoniky. K večeru se všichni loučili v dobré náladě.

Josef Smolka

Foto: autor

SENIORSKÝ KVIZ 2019

Po úspěchu vědomostní soutěže ke 100. výročí vzniku Československa připravila krajská Rada seniorů Moravskoslezského kraje seniorský kviz. Do Otice, vesnice roku 2019 Moravskoslezského kraje, přijelo soutěžit 21 tříčlenných družstev z celého kraje. Radim Holeček připravil dohromady sto otázek z deseti tematických okruhů. Na odpovědi měli soutěžící určený čas. Před závěrečným vyhodnocením předal místostarosta obce Otice Roman Janáček všem aktérům kvizového odpoledne proslulé otické kysané zelí a pak se již vyhlášovalo. Vítězství si odnesli s počtem 60 bodů Senioři ČR Ostrava II.

Karel Moškoř

Foto: autor



AKTIVITY STRAKONICKÝCH SENIORŮ



Pobočný spolek Svazu diabetiků Strakonice připravil pro své členy nabitý program. Nejprve je pozval na rekondiční pobyt do Sezimova Ústí, kde cvičili, plavali, hráli bowling a chodili na vycházky po okolí. Jako každoročně se i letos spolek připojil k pochodu Světového dne diabetu. A nechybělo ani tradiční tvoření. Na podzim vyráběli zájemci z řad Svazu diabetiků a Sdružení zdravotně postižených pod vedením lektorky Jany Tomáškové skleněnou dekoraci, tvoření v duchu vánočním pak vedla lektorka Marcela Nováková.

Marcela Štveráková

Foto: autorka

SPOLEČENSKÉ ODPOLEDNE LEVICOVÉHO KLUBU ŽEN

Stalo se již tradicí, že k oslavám Mezinárodního dne seniorů se přidává liberecký Levicový klub žen pořádáním společenského odpoledne. V prostorách hotelu Liberec představily přítomným členky klubu Aisha různé orientální tance – v souboru přítom byly tanečnice od těch nejmladších až po seniorské. Závěr slavnostního odpoledne patřil hudbě k tanci i poslechu.

Ludmila Zelinková

Foto: autorka



VÁNOČNÍ PŘÁNÍ

Milí senioři, jen jednou za rok jsou lidská srdce tak blízko sebe, že jedno druhé slyší. Je to období adventu a nejkrásnějších svátků v roce. O Vánocích myslíme na ty, na kterých nám opravdu záleží. Jsou jako bílé vločky, snášející se na naši rozehřátou dlaň. I kdyby se nám nepovedlo všechny tyto třpytivé vločky pochyty a pošeptat jim tichounek vánoční přání na dlani, můžeme svá přání pošeptat do mrazivého zimního vánku a ten je roznese do všech koutů k našim blízkým. Posílám jedno malé přání i vám... necht' vás štěstí, zdraví a láska provázejí po celý příští rok.

Foto: autorka

Milena Hesová



ROK 2019 V AGE CENTRU



Konec roku vybízí k bilancování a za uplynulým rokem se ohlíží i v zařízení, které úzce spolupracuje s krajskou Radou seniorů Olomouckého kraje, ve zdravotnickém zařízení AGE Centrum. Prioritou číslo jedna pro nás letos bylo pohodlí našich pacientů v denním stacionáři. Zajistili jsme vybudování bezbariérového vchodu do budovy, nového chodníku, klimatizaci v celém centru a v neposlední řadě výstavbu prostorné terasy. Část programu stacionáře se tak bude moci přesunout na čerstvý vzduch.

Mimo jiných aktivit jsme uspořádali s krajskou Radou seniorů Olomouckého kraje sérii osvětových přednášek na téma lékové interakce, práva pacientů nebo o tom, jak má vypadat bezpečná domácnost. Na přednáškách centrum

výborně reprezentuje MUDr. Dagmar Malotová, MBA. Letos poprvé také ve spolupráci se ZUŠ Žerotín uspořádali společné hudební vystoupení klientů našeho stacionáře.

Velkým úspěchem bylo i získání smlouvy s Vojenskou zdravotní pojišťovnou pro psychiatrické a geriatrické pacienty. Právě pro ně je totiž určena nová služba terénní psychiatrické sestry, která pomůže posílit a zintenzivnit péči o pacienty v jejich domácím prostředí. Třešničkou na dortu pak už bylo jen rozšíření služeb klinické psychologie a psychoterapie.

Přejeme všem do nového roku pevné zdraví a duševní pohodu. Více informací najdete na www.agecentrum.cz.

Foto: Age centrum


DOBA
seniorů

OBJEDNÁVKOVÝ KUPON

Roční předplatné 192 Kč / Cena za kus jen 16 Kč

 Objednávací ☐

 Předplatné formou dárku ☐

složenkou odeslat na adresu odesílatele objednávky

 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 Digital – ICT, s. r. o., Ve Žlíbku 1800/77, hala A7, Praha 9-Horní Počernice. Pokud budete objednávku posílat v obálce, připešete pod adresu příjemce heslo „Předplatné Doby seniorů“. Obratem dostanete složenkou, kterou předplatné uhradíte. Můžete využít i bankovní převod – peníze v takovém případě odešlete na konto, které je uvedeno na složence, a jako váš variabilní symbol (VS) uveďte ten, který rovněž najdete na složence. 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.

SOUTĚŽ O PRODUKTY

Labeta

BEZLEPKOVÉ VÁNOČNÍ MLSÁNÍ

Tipy a recepty na mlsání bez lepku přinášíme v rubrice, kterou pro vás připravujeme ve spolupráci s Labetou, s tradičním českým výrobcem směsí na pečení, vaření a želírování. Extra tipem ze sortimentu tohoto výrobce je Univerzální bezlepková směs, z které můžete vytvořit dokonce 22 receptů, a to sladkých i slaných. Krom toho v ní nenajdete laktózu, sóju ani deproteinovanou pšenici, takže si ji může vychutnat každý.

V tradiční soutěži se pak tři výherci mohou tentokrát těšit na balíček směsí a přípravků na pečení od Labety.



KOKOSOVÉ KULIČKY BEZ LEPKU

- 175 ml studeného mléka
- 40 g Univerzální směsi bez lepku Labeta
- 100 g cukru moučky
- 150 g změkklého másla
- 150 g kokosu
- 50 g sušeného mléka

Postup:

Do studeného mléka postupně vsypeme bezlepkovou Univerzální směs a za stálého míchání uvaříme kaši. Do vychladlé kaše přidáme cukr a změkklé máslo a ušleháme. Vmícháme kokos a sušené mléko a hmotu rozdělíme na 2 poloviny. Do jedné přidáme lžici kakaa a promícháme. Obě hmoty dáme ztuhnout do lednice. Potom z nich tvarujeme kuličky o průměru asi 3 cm a obalujeme v kokosu. Hotové kuličky necháme ztuhnout v lednici.



MANDLOVÉ KAKAOVÉ CUKROVÍ BEZ LEPKU

- 260 g Univerzální směsi bez lepku Labeta
- 60 g drcených mandlí
- 18 g holandského kakaa
- 80 g moučkového cukru
- 150 g másla
- 1 vejce

Postup:

Kakao a cukr prosejeme a smícháme s Univerzální směsí a mandlemi. Přidáme na kousky nakrájené máslo a vejce a vypracujeme pevné těsto. Vypracování těsta vyžaduje trpělivost, chvíli trvá, než se suroviny hnětením propojí. Hotové těsto zabalíme do fólie a necháme hodinu odležet v chladničce. Troubu předehřejeme na 180 °C. Plechy vyložíme pečicím papírem. Odleželé těsto rozválíme na plát silný asi 3 mm a vykrajujeme tvary. Cukroví pečeme po dobu asi 12 minut (v závislosti na velikosti tvarů) a po upečení necháme vychladnout na papíře. Cukroví nejlépe chutná poslepané vanilkovým nebo marcipánovým krémem.

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA:

Můžete z Univerzální bezlepkové směsi Labeta připravit i slané pečivo?

Své odpovědi pošlete **do 15. prosince** 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

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.

„Svých
fanoušků
si velmi
vážím“

HANA ZAGOROVÁ

Narodila se v Petřkovicích u Ostravy a svůj první potlesk u diváků sklídila za roli princezny Marušky ve školním divadelním představení. Odtud ale k prvnímu sólovému koncertu a prvním hitům vedla ještě dlouhá cesta. Hana Zagorová patří k našim nejznámějším zpěvačkám, její písničky každý dobře zná, vždyť jich za svou kariéru nazpívala víc než osm set, vydala desítky CD a DVD. Na jevišti nikdy nikdo nepoznal, že bojuje se závažnou nemocí, jak se svěřila divákům Třinácté komnaty v ČT. Její první kapelu vedl kapelník Karel Vágner, devětkrát si odnášela Zlatého slavíka, za prodaná alba získala několik platinových a zlatých desek. Je nejprodávanější tuzemskou zpěvačkou všech dob – s jejími nahrávkami se prodalo bezmála 11 milionů zvukových nosičů. Dnes koncertuje převážně s Boom! Bandem Jiřího Dvořáka společně s Petrem Rezkem.

V LOŇSKÉM ROCE, KDYŽ JSME ZPOVÍDALI VAŠEHO MANŽELA ŠTEFANA MARGITU, PROZRADIL, JAK MOC MILUJE A PROŽÍVÁ VÁNOCE. JAK TO MÁTE VY, A ZMĚNIL SE VAŠÍM SŇATKEM VÁŠ VZTAH K VÁNOCŮM?

Trochu ano. Velmi často je trávíme u Štefanovy rodiny v Košicích.

KTERÝ DÁREK VÁS KDY NEJVÍC DOJAL?

Mám radost z každého dárku a do-
jímá mne už fakt, že si na mě někdo
vzpomene. Krásným dárkem pro
mě jsou i ohlasy diváků od teenage-
rů po babičky a dědečky na pravi-
delných vánočních koncertech.

**JAKÁ JE VAŠE PRVNÍ „PĚVECKÁ
VZPOMÍNKA“ Z DĚTSTVÍ – JAKÉ
BYLO VAŠE „POPRVÉ“ NA JEVIŠTI?**

V soutěži Hledáme nové talenty.
Tam jsme se s partou holek z hecu
přihlásily a já skončila ve finále
druhá s Orchestrem Gustava Bro-
ma. Krása!

CO TOMU ŘÍKALI RODIČE?

Vůbec to nevěděli, ale moje sestra
Evelyn mi chodila držet palce každé
kolo. A vlastně mou trému přejíma-
la na sebe.

**ČÍM JSTE PŘESVĚDČILA KOMISI
U PŘIJÍMAČEK NA JAMU A JAK NA
SVÁ ŠKOLNÍ LÉTA VZPOMÍNÁTE?**

Líbilo se jim, co jsem předvedla, ale
nenadchly je mé výrazné sykavky,
které jsem musela rychle odstraňo-
vat. Ve škole to bylo fajn. Studova-
la jsem v Brně, což je město, které
fandí studentům. Vzala jsem tam
život sice opravdu hopem, ale moc
ráda vzpomínám.

**CO BYLO NEJVĚTŠÍM IMPULZEM
K TOMU, ŽE JSTE SE ROZHODLA
VĚNOVAT SE ZPÍVÁNÍ?**

Určitě první pěvecké úspěchy, ale
myslím, že hlavní roli sehrál osud.

**JAK JSTE VY A JAK VAŠI RODIČE
PROŽÍVALI TO, ŽE JSTE „VYLÉTLA“
Z RODINNÉHO HNÍZDA?**

Rodiče mi dali požehnání, byli báječ-
ní a fandili mi ve všem, co jsem děla-
la. A já se do všeho vrhala po hlavě.



Foto: Patrik Ratajský

**Z DESÍTEK A DESÍTEK VAŠICH
HITŮ MÁM NEJRADĚJI TU „HRNÍČ-
KOVOU“ O MALOVÁNÍ OBRÁZKŮ
A MOC MĚ POTĚŠILO, KDYŽ JSTE
NA KONCERTĚ VYHLÁSILA, ŽE JE
VAŠÍ NEJOBLÍBENĚJŠÍ. PROČ?**

Měla jsem ji ráda od prvního oka-
mžiku, kdy mi ji její autor, hudební
skladatel a textař Pavel Žák, zahrál
na piano. Je hrozně lidská, takže
ani nestárne. A příběh, podobný
tomu, který písnička vypráví, zažil
určitě každý z nás.

**NAZPÍVALA JSTE ÚSPĚŠNÉ DUE-
TY S DVOJICÍ KOTVALD–HLOŽEK,
S PETREM REZKEM, KARLEM
VÁGNEREM, JEDNO Z VAŠICH ALB
NESE NÁZEV DUETY SE SLAVNÝMI
MUŽI. V ČEM VÁS VAŠÍ PĚVEČTÍ
KOLEGOVÉ OVLIVNILI?**

Měli jsme s Karlem Vágnerem
šťastnou ruku. Spolupracovala
jsem opravdu s kvalitními a prima
lidmi. S Petrem Rezkem dokonce
koncertujeme dodnes, což mluví za
všechno.

**PETR REZEK JE VAŠÍM „STARO-
NOVÝM PARŤÁKEM“ NA VAŠICH
KONCERTECH. ČEHO SI NA NĚM
NEJVÍC VÁŽÍTE A JAK JSTE SE
DALI OPĚT DOHROMADY?**

Pěta je báječnej a je to výborný zpě-

vák. Vystupoval před léty v mojí
Lucerně, kam jsem přizvala všech-
ny bývalé spolupracovníky. A tam
jsem zjistila, že už nezpívá, ale
píše muziku někam do divadla. Tak
jsem mu řekla, že se zbláznil! A od
té doby spolu děláme koncerty.

**ŠTEFAN MARGITA SE NÁM SVĚŘIL,
ŽE NEVYNECHÁTE ŽÁDNOU JEHO
PREMIÉRU. OTEVŘEL SE VÁM
SVĚT OPERY AŽ DÍKY NĚMU, NEBO
JSTE BYLA MILOVNICÍ TOHOTO
ŽÁNRU UŽ DŘÍV? CO VÁS NAPAD-
NE, KDYŽ SE ŘEKNE OPERA?**

Operu jsem měla ráda vždycky, ale
hlouběji jsem ji poznala až se Šte-
fanem.

**V JAKÉ ROLI HO MÁTE NEJRADĚJI,
A NAOPAK, KTERÁ VAŠE PÍSNIČKA
JE PRO NĚJ TA NEJ...**

Já zbožňuju jeho hlas a mám ho
ráda ve všech rolích. V Janáčkově,
jako Logeho ve Wagnerově Zlatě
Rýna, Billym Buddovi Benjamina
Brittana. A jakou moji písničku má
rád on? Zeptejte se jeho! Asi On je
někdo, Ádieu, Anděl strážný.

**MILOSTNÁ PÍSEŇ SVÍTÍŠ MI
V TMÁCH, KTEROU SPOLU ZPÍVÁ-
TE, JE NÁDHERNÝ DUET O LÁSCĚ.
KDO Z VÁS DVOU JE VÍCE ROMAN-**



Foto: Z rodinného alba Hany Zagorové

TICKÝ A ČÍM VÁS VÁŠ MUŽ V POSLEDNÍ DOBĚ POTĚŠIL?

Je to krásná píseň. Větší romantik jsem asi já, Štefan je větší realista. A potěší mě každé ráno, když otevře oči, protože dostanu pusu.

ZPĚVÁCI ČASTO ŘÍKAJÍ, ŽE LIDÉ NA KONCERTECH NECHTĚJÍ SLYŠET ANI TAK NOVÉ PÍSENIČKY, JAKO SPÍŠE STARÉ HITY. MÁTE TO TAK I VY A U KTERÉ Z VAŠICH PÍSNÍ V POSLEDNÍ DOBĚ VÁS POTĚŠIL DIVÁCKÝ ZÁJEM?

Já zpívám na koncertech i písně z nových alb. Lidi je přijímají výborně. Třeba Já nemám strach Marka Ztraceného, Muziko, hraj od Radůzy nebo Je naprosto nezbytné od Jirky Březíka.

Z MNOHA VAŠICH PÍSNÍ SE STALY HITY, ZÍSKALA JSTE ZLATÉ I PLATINOVÉ DESKY, STALA SE ZLATOU SLAVICÍ, MÁTE LÁSKU I PŘÍZEŇ POSLUCHAČŮ. ZÍSKALA JSTE VŠECHNO, CO JSTE SI KDY PŘÁLA? Nemám žádný nesplněný sen, těším se, co mě ještě čeká, co mi osud přichystal. Jsem fatalista a „netlačím na pilu“.

JAKO SLAVNÉ OSOBNOSTI SE VÁM NEVYHNUL ZÁJEM BULVÁRNÍCH NOVINÁŘŮ, VYŠLY O VÁS RŮZNÉ „ZARUČENĚ PRAVDIVÉ“ ČLÁNKY...

Je toho dost! Většinou nám krásný vztah se Štefanem závidí. Ale nebudu těm hloupým lžím ani tady dělat reklamu.

MÁTE SVÉ MÍSTO, KAM SE CHODÍTE SCHOVAT „PŘED SVĚTEM“, UTĚCI SVÉ POPULARITĚ, KTERÁ MŮŽE NĚKDY I UNAVIT?

Chodím se schovat domů. Jakmile zamknu, jsem schovaná.

MEZI SVÝMI FANOUŠKY MÁTE JISTĚ I TAKOVÉ, KTEŘÍ VÁS PROVÁZEJÍ CELOU, NEBO TĚMĚŘ CELOU KARIÉROU...

Mám moc věrné fanoušky, kterých si moc vážím a děkuju za ně.

NA KTERÝ POŘAD V TV, V NĚMŽ JSTE ÚČINKOVALA – A BYLY JICH OPĚT DESÍTKY – RÁDA VZPOMÍNÁTE?

Na ty, které jsem si i vymyslela. Třeba Dluhy Zagorové a Když nemůžu spát. A taky na velké zábavné pořady, při kterých jsme se

pravidelně potkávali s kolegy, což bylo moc fajn.

VYDALA JSTE I NĚKOLIK VZPOMÍNKOVÝCH KNIH. VĚNUJETE SE RÁDA LITERÁRNÍ ČINNOSTI, RÁDA BILANCUJETE, NEBO VÁS SPÍŠ VŽDY NĚKDO PŘEMLUVÍ?

Ano, přemluví. Vždycky jsou ve spolupráci s někým. Jen básničky píšu sama.

JAKÝ JE ROZDÍL MEZI PÍSENIČKAMI HANY ZAGOROVÉ Z POČÁTKŮ JEJÍ KARIÉRY A HANY ZAGOROVÉ DNES?

Nemám pocit nějakého rozdílu. Pořád zůstávají nebo nezůstávají v mém srdci.

NA CO SE TĚŠÍTE V NOVÉM ROCE, JAKÁ PŘÁNÍ SI CHCETE SPLNIT?

Nedávám si předsevzetí, co si ještě splním. Život mě baví takový, jaký je.

A NAŠE PRAVIDELNÁ ZÁVĚREČNÁ OTÁZKA: CO BYSTE RÁDA VZKÁZALA – POPŘÁLA NAŠIM ČTENÁŘŮM SENIORŮM?

Nezříkejte se toho, co máte rádi, to je nejdůležitější. Život je boj, ale krásný!

**ALESPŮŇ NĚKOLIK
NEJZNÁMĚJŠÍCH PÍSNÍ
HANY ZAGOROVÉ**

- Spěchám
- Duhová víla
- Kdyby se vrátil čas
- Asi, asi
- Ta pusa je tvá
- Hej, mistře basů
- Proč nejsi větší
- Líto, je mi líto
- To by nebylo fér
- Je naprosto nezbytné
- Mys dobrých nadějí
- Lásko nádherná
- Nešlap, nelámej
- Gvendolína
- a mnoho, mnoho dalších...

**DEJME SLOVO I ČLOVĚKU, KTERÝ
ZPĚVAČKU DOBRĚ ZNÁ, A RÁD
NÁM ODPOVĚDĚL NA OTÁZKU,
ČEHO SI NA NÍ NEJVÍC VÁŽÍ.
JUDR. JAN ADAM JE PR MANA-
ŽER HANY ZAGOROVÉ, PRODU-
CENT, NOVINÁŘ A DRAMATURG.**

„Přiznávám, že v dobách největších úspěchů Hanky Zagorové jsem byl mnohem víc příznivcem Heleny Vondráčkové. Lépe jsme se poznali a vlastně i spřátelili během mé spolupráce s jejím manželem Štefanem Margitou, když jsme mu s Danielem Hádlem připravili tři úspěšná alba Melancholie, X MAS a Mapa lás-

ky. Jednou jsem nabídl Štefanovi duet Magic Of Love, který pro sebe a pro Luciana Pavarottiho napsal Lionel Richie. Byl jsem zvědav, kterého zpěváka si Štefan vybere jako partnera. Píseň Hanku tak nadchla, že k ní složila český text a nazpívali ji se Štefanem spolu. Krásný milostný duet Ztracená láska byl posluchači s nadšením přijat. Hanku Zagorovou jsem si postupně zamiloval – jako zpěvačku i jako člověka. Především pro její moudrost, laskavost, nadhled, zdravou tvrdohlavost a i proto, že nikdy nikoho nepomlouvá a na vše se vždy dívá z té

lepší stránky. Před několika málo lety jsem se odhodlával k zásadní životní změně, ale pořád si nebyl jistý, zda to, co se chystám udělat, je správné. Byl jsem nešťastný a volal jsem Hance, aby mi poradila. A ona řekla: Pokud máš pocit, že budeš šťastnější, jdi do toho... Hodně mi tenkrát pomohla.

Hanko, díky za prima přátelství, za zajímavé pracovní příležitosti a za to, že je díky tobě svět báječný a úžasný. Prostě bezva, jako ty sama.“

Eva Procházková

Foto: Anna Kovačič

SÍŤOVANÝ VYNÁLEZ Z VYSOČINY

Byly doby, kdy ji doma měl skoro každý. Nákupní síťovou tašku, zkráceně síťovku, které se kvůli jejímu hlavnímu využití říkalo také trhovka. Byly lehké, skladné a díky své praktičnosti i velice oblíbené až do doby, kdy je z výsluní vytlačily igelitky vyráběné z měkčeného PVC. Stalo se tak i proto, že ty se v obchodech dávaly k nákupu zdarma. Jejich výroba byla totiž mnohem snazší a levnější než u síťovek a byly navíc potištěné různými reklamami, které prodejčům bohatě uhradily pořizovací náklady.



Igelitky díky tomu zažívaly svůj boom, byť je po použití majitelé často vyhodili a potrhané hyzdily životní prostředí. Faktem také je, že ještě před pár lety vlastně nikomu nevadilo, že se při jejich likvidaci spalováním navíc uvolňují nebezpečné zplodiny. Vadit to ale začalo a tlak veřejnosti způsobil, proč obchody ukončily rozdávání igelitek zdarma a proč je tu snaha omezit jejich výrobu a nahradit je něčím jiným. A mnohde se tak na scénu opět vracejí už téměř zapomenuté síťovky, které kdosi posměšně vydával za symbol bývalého režimu

u nás, a začínají být i díky své ekologičnosti znovu „in“.

Těžko říci, kolik z jejich nových majitelů ví, že taška, která svého času zaplavila celý svět, vznikla na Vysočině, a to už před třiadevadesáti lety. U jejího zrodu ve Žďáru nad Sázavou stál kreativní podnikavec Vavřín Krčil. Člověk, který měl nápady a dokázal je i uplatnit. Přitom to jako mnozí jiní lidé, kteří obohatili svět o užitečné věci, které jiným pomohly, neměl v životě vůbec lehké. Narodil se 8. března 1895 jako nemanželské dítě do velmi chudých poměrů. Už v jedenácti letech se od

své matky naučil síťovat nebo jak se tehdy podle německého Netz (sít) říkalo necovat, aby jí pomohl živit rodinu výrobou síťovaných čepců. Kvůli chudobě si ani nemohl dovolit jít do učení na stolaře, proto se po škole stal zemědělským dělníkem. V patnácti letech vstoupil do armády, kde hrál na fagot u dechové hudby. Za 1. světové války se stal sanitním důstojníkem. Onemocněl ale krční chorobou, jejíž trvalé následky mu zabránily zůstat v armádě. Po válce tak zamířil do Žďáru a stal se obchodním zástupcem. Následně získal živnostenský list



Vynálezce s manželkou Marií

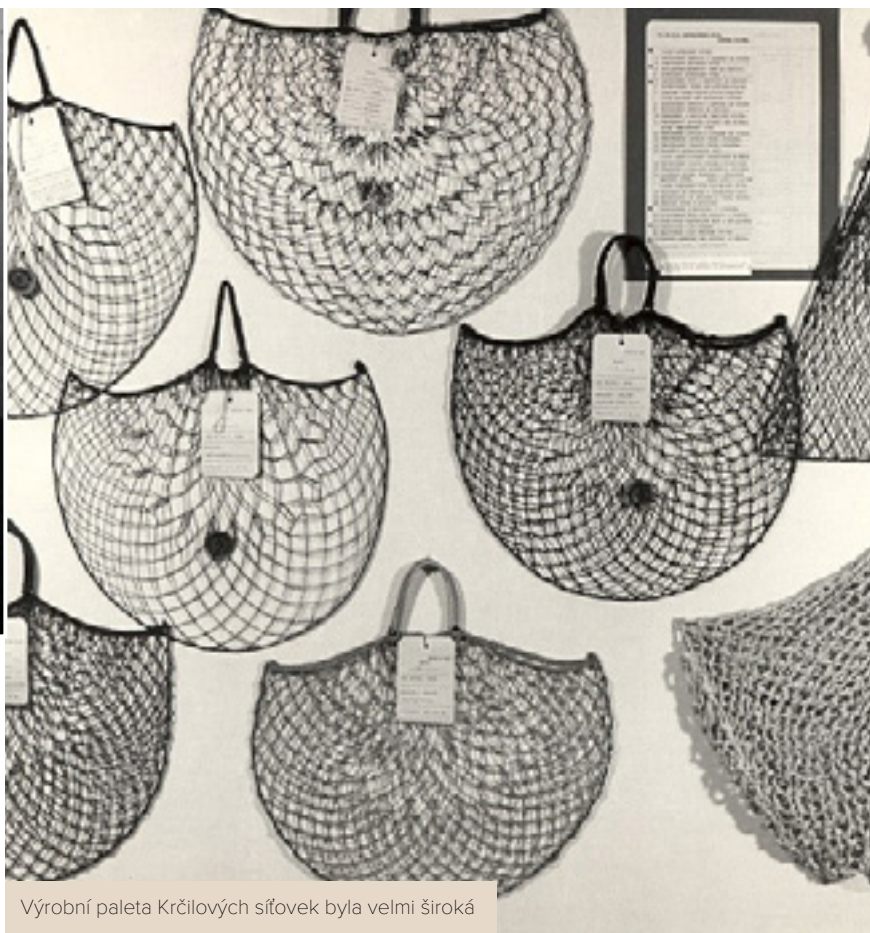


Na náměstí ve Žďáru nad Sázavou připomíná legendární síťovku a jejího vynálezce Krčila i tato socha zamýšleného sedícího muže z drátů



Vynálezce Vavřín Krčil

na prodej galanterního zboží a vlasových sítěk a začal sám podnikat. Vedl si dobře a časem jeho úspěch začal dávat práci mnoha lidem, kteří by k ní na jinak chudé Vysočině nikdy nepřišli. Jenže vlasové sítky časem vyšly z módy a na trhu se navíc objevila konkurence z Japonska, která svými levnějšími produkty zaplavila evropský trh a přivedla k zániku až 98 procent naší sítařské výroby. Vavřín Krčil se v roce 1926 rozhodl přeorientovat výrobu. Zaměřil se na výrobu sítkovaných tašek z umělé hedvábné příze, které sám vymyslel. Jeho ručně vyráběné sítkované nákupní tašky byly levné, lehké, praktické a skladné. Lidé si je proto rychle oblíbili a Krčil mohl vymýšlet různá vylepšení. Brzy představil speciální tašky vycházkové, loketní, ramenové, tlumokové, sportovní, na dámská kola či na tenis. Mezinárodním patentem ale žádná z nich chráněna nebyla, v Evropě proto téměř okamžitě vzniklo několik dalších firem, které úspěšnou novinku okopírovaly. Po pár letech se tak začaly sítkovky vyrábět ve Švýcarsku a v Itálii a brzy doslova zaplavily celý svět. Krčilovi to příliš nevadilo. Jednak na celosvětový patent zřejmě neměl potřebné finanční prostředky, ale kopírování snášel i proto, že sám nedokázal obrovskou poptávku po žádaných sítkovkách pokrýt. Ty svoje velmi úspěšně vyvážel mimo jiné



Výrobní paleta Krčilových síťovek byla velmi široká

do Kanady, Francie, Švýcarska, Německa, Rakouska a do zemí severní Afriky. Největším odběratelem bylo Německo. S tamními obchodními partnery ale po okupaci okleštěné republiky a po vypuknutí druhé světové války jako antinacista a vlastenec přerušil obchodní styky.

Bez ohledu na to byla v roce 1948 na Krčilův podnik protiprávně uvalena národní správa. Výroba pak ještě několik let pokračovala pod národním podnikem Konopa, ale již bez jeho účasti. Bývalý majitel si „odseděl“ čtyři roky ve valdicím vězení za údajné pletichy proti znárodnění. Dlouhou dobu se ani nesměl vrátit do vesnice Stržanov, kde po přesídlení ze Žďáru podnik sídlil. I tak se dál snažil prospět svému okolí a řemeslu věnoval celý život.

V roce 1956 se společně s manželkou Marií zasloužili o založení ojedinelého nového pracoviště Ústředí lidové a umělecké výroby (ÚLUV) v Bystřici nad Pernštejnem, které podle odborných zdrojů bylo jedním svého druhu v Evropě. Zabý-

valo se výrobou necovaných a ručně vyšíváných záclon, které pak visely v mnoha našich luxusních hotelech a lázních. Třeba v karlovarském hotelu Pupp nebo ve slovenských Piešťanech.

Po Krčilově smrti v roce 1968 pak přišly doby, kdy nástupem éry plastů a igelitek téměř zanikla i taška sítkovka. Nezanikla ale úplně a nyní jsme naopak i díky většímu ekologickému povědomí veřejnosti svědky toho, že klasická sítkovka se začíná vracet a má úspěch jak v Čechách, tak i jinde ve světě.

Její výroba už však není založena na stoprocentně ruční práci. Základ – sítkovina se nakupuje v metráži a ručně se jen sešívá konečný tvar tašky. Zlaté rúčky a hlavně hlava Vavřína Krčila prostě přivedly na svět produkt, který přežívá, i když časem mění podobu. A dále se tak potvrzuje i životní krédo vynálezce z Vysočiny: „Vše pomine, jen stopy vykonané práce zůstanou.“

František Vonderka

Foto: Archiv

NEKVALITNÍ ZBOŽÍ MÍSTO TOHO Z KATALOGU

Dobrý den,

potřebuji poradit. Objednala jsem si svetr z katalogu, který mi byl vložen do schránky. Došel mi obratem, zaplatila jsem cenu dobírky. Po rozbalení zásilky se mi nelíbil odstín barvy ani tvar výrobku, který neodpovídal vyobrazení v katalogu. I kvalita pokulhávala. Rozhodla jsem se od smlouvy odstoupit a zboží vrátit. Učinila jsem tak ve lhůtě, která byla uvedena v katalogu jako možnost na odstoupení. Za týden se mi telefonicky ozval zaměstnanec podnikatele a sdělil mi, že nemám na odstoupení právo, protože jsem zboží vybalila z původního obalu, který je tím poškozený, tedy obal, ne zboží. Podle mě je to pokus vyhnout se možnosti vrácení zboží a vnutit nekvalitní výrobek, navíc barevně jiný než nabízeli. Prosím, mám právo i v tomto případě odstoupit?

Máte pravdu, prodejce to na vás prostě zkusil. Nenechte se odradit! Znovu se na prodejce obraťte.

Použijte písemnou formu (ne telefonicky) a sdělte mu, aby respektoval náš právní řád a postupoval podle zákona. Vaše odstoupení je platné, neboť to vyplývá přímo ze zákona. Je jasné, že při převzetí a kontrole dodaného zboží musíte krabici či sáček, tedy obal, otevřít. V žádném případě vybalení svetrů z obalu nezpůsobuje nemožnost odstoupení od kupní smlouvy!

Výjimku tvoří zboží, které je v uzavíratelném obalu. Nejde však o všechny obaly, jak se někdy prodejci mylí. Zákon hovoří o zboží, které je jednak v uzavřeném obalu, a navíc po vyjmutí z obalu ho není možné vrátit z hygienických důvodů. Jde o situace, kdy je zboží po vybalení z takového obalu z hygienických důvodů znehodnocené, neprodejné a mohlo by představovat pro další prodej zdravotní riziko. Zejména jde o věci, které se používají k intimním potřebám či osobní hygieně. Rozhodně se sem nezahrnuje otevření igelitového sáčku, ve kterém se nachází svetr. Naopak, máte právo obal otevřít a svetr si odzkoušet, podívat se na denním světle na barvu apod.

Vy jako spotřebitel máte právo, a to bez udání důvodu, odstoupit od kupní smlouvy uzavřené na dálku nebo mimo obchodní prostory.

Můžete tak učinit do 14 dnů od uzavření smlouvy. Bez udání důvodu. Což jste učinila.

Prodejce naopak nemá právo posuzovat či jakkoliv rozhodovat (přijímat či zamítat) o odstoupení od smlouvy. Odstoupení je platné dnem předání dopravci (Česká pošta).

Podnikatel musí v rámci své informační povinnosti, kterou mu ukládá zákon, poučit spotřebitele o právu odstoupit od smlouvy. Pokud tak neučiní, prodlužuje se lhůta 14 dnů pro odstoupení o rok, tzn. na rok a 14 dní. Podnikatel má možnost svoji povinnost splnit dodatečně a spotřebitele poučit. Poté běží již jen čtrnáctidenní lhůta.

Ověřte si, zda vám podnikatel poskytl informace jasné, srozumitelné a v jazyce, ve kterém uzavírá smlouvu (např. viz obchodní podmínky). Ještě před uzavřením smlouvy musí podnikatel poskytnout tyto informace:

- identifikační údaje o podnikateli a kontakt
- informace o ceně zboží
- označení zboží
- dodací podmínky
- odpovědnost za vady atd.

LHŮTA 14 DNŮ ZAČÍNÁ BĚŽET:

- 1. ode dne uzavření smlouvy nebo:
- 2. ode dne převzetí zboží,
- 3. od převzetí poslední části dodávky zboží,
- 4. od převzetí první dodávky zboží, pokud spočívá v opakované dodávce zboží.

Tato lhůta bude dodržena, i když poslední den lhůty předáte zboží k přepravě dopravci (např. České poště).

JAK Odstoupení NAPSAT?

Má-li podnikatel na svých internetových stránkách vzorový formulář pro odstoupení od smlouvy, odstupte od smlouvy vyplněním a odesláním tohoto formuláře.

Stačí i odeslat odstoupení dopisem a ten předat v termínu k poštovní přepravě.

Zákon nestanoví žádné formální náležitosti takového odvolání, musí ovšem obsahovat údaje, které vypovídají o objednatelce.

JAK Odstoupení ODESLAT?

Odstoupení od smlouvy i vrácené zboží je nejlépe zaslat doporučeně, na doručku. Doručka se vám vrátí s podpisem prodejce, který stvrzuje převzetí poštovní zásilky. V případě nepřevzetí poznamená informace na doručku pošta.

ZVLÁŠTNÍ CHARAKTER ZBOŽÍ

Podnikatel je povinen nejpozději do 14 dnů od obdržení odstoupení vrátit všechny přijaté peněžní prostředky včetně nákladů na dodání. Není však povinen tak učinit dřív, než mu vrátíte zboží.

JUDr. Zdeňka Vejvalková
odborný právní poradce
Rada seniorů České republiky
poradna Brno

NA JAKOU TEPLITU VYTÁPĚT?

Občané se často ptají, na jakou teplotu mají vytápět místnosti, aby jim bylo příjemně a neplatili zbytečně moc peněz. Jde tedy o výši teploty vnitřního vzduchu a o způsob, jak ji měřit, protože obvykle umístěné teploměry na stěnách místnosti poskytují jen orientační ukazatel, tedy velmi nepřesný a závislý na umístění přístroje.

Teplota vnitřního vzduchu, zkráceně vnitřní teplota, je pro účely navrhování vytápění stanovena několika předpisy. Zejména jde o státní normu a o vyhlášku č. 194/2007 Sb., ve znění vyhlášky č. 237/2014 Sb. Oba předpisy se kupodivu číselně shodují. Uvedme některé typické případy:

- obývací místnosti 20 °C
- kuchyně 20 °C
- koupelny 24 °C
- klobouky 20 °C
- vytápěné vedlejší místnosti, před síně, chodby 15 °C
- vytápěná schodiště 10 °C
- učebny, kreslárny, jídelny 20 °C
- učební dílny 18 °C
- tělocvičny 15 °C
- ordinace a ošetřovny 24 °C
- společné noclehárny 16 °C až 18 °C

Vesměř jde o hodnoty výpočtové a určené pro projektanty, nicméně jsou i orientační pro praktické užití, tedy jde o hodnoty doporučované. Citovaná vyhláška uvádí, že výpočtová teplota vnitřního vzduchu stanovena projektem je výsledná teplota, která zohledňuje vedle teploty vnitřního vzduchu i vliv sálání okolních stěn. Kontrola dodržení výpočtové teploty vnitřního vzduchu se musí ověřovat kulovým teploměrem.

Ten každý nevlastní. Proto vyhláška stanoví, že měření se musí provádět teploměrem odstíněným vůči sálání okolních ploch a vlivu oslunění a činí jednu čtvrtinu součtu teplot naměřených uprostřed půdorysu místnosti

ve výši 1 metr nad nášlapnou vrstvou podlahy v 8.00, 12.00, 16.00 a 21.00 hodin. V noci od 22.00 do 6.00 hodin se vytápění podle potřeby omezí nebo krátkodobě přeruší do té míry, aby byly dodrženy požadavky jejich teplotního útlumu zajišťujícího tepelnou stabilitu místnosti (např. podle ČSN 73 05 40-2).

Nežijeme ve středověku v nevytápěných hradech a vyhláška tedy připouští, aby se teplota v místnostech vybavených otopným tělesem zvýšila o

- 1 °C v místnosti s jednou venkovní stěnou
- 1,5 °C v místnosti s dvěma venkovními stěnami
- 2 °C v místnosti s třemi nebo více venkovními stěnami
- navíc o 1 °C v místnosti v případech, kdy plocha průsvitné výplně vnějších otvorů přesahuje polovinu celkové plochy vnějších stěn a střešy (stropu), je-li v ní otvor

Vytápění na vyšší průměrné teploty vnitřního vzduchu ve vytápěných místnostech vyhláška připouští jen za předpokladu, že o to požádá víc než dvě třetiny nájemníků, konečných spotřebitelů nebo vlastníků těchto bytů, ale za podmínky, že v bytech či nebytových prostorách nebudou překročeny limity vnitřních teplot. Nepřekročitelné limity jsou dány zvýšením průměrných teplot dříve uvedených o hodnotu 2 °C. Vyhláška nepřipouští, aby plánované opravy, údržbové a revizní práce způsobující omezení či přerušování vytápění probíhaly v otopném období.

- Dodržování správné vnitřní teploty vzduchu evidentně vyžaduje regulaci. Vyhláška uvádí výčet těchto technologií:
- regulace parametrů teplosnosné látky v ústředním vytápění podle průběhu klimatických podmínek nebo venkovní teploty vzduchu, pokud to nezajišťuje už výrobce či distri-

butor. Výjimku zde má vytápění ze zdrojů s násypnými kotli na tuhá paliva.

- samostatná automatická regulace části vnitřního zařízení (tzv. zónová regulace), pokud to vyžaduje situování budovy ke světovým stranám, odlišná tepelná akumulace nebo různý způsob využívání jednotlivých částí budovy (byty a nebytové prostory).
- individuální automatické regulační zařízení u jednotlivých spotřebičů určených k vytápění, reagující na změny vnitřních teplotních podmínek a na tepelné zisky. Netýká se případů, kdy je to technicky nebo bezpečnostně nemožné (sálavé vytápění, vytápění ze zdroje s násypnými kotli na tuhá paliva, teplovzdušné vytápění).
- regulace tlakové difference v odběrném tepelném zařízení, pokud to vnitřní rozvod tepelné energie vybavený předchozí regulací vyžaduje.

Závěrem je třeba připomenout, že zajištění tepelné pohody zvyšováním teploty vnitřního vzduchu je vždy spojeno s vyšší spotřebou tepelné energie. Odhaduje se, že každý stupeň navíc zvýší spotřebu tepelné energie a tedy i cenu vytápění o 4 až 6 %. Cenu vytápění rovněž zvyšuje nesprávný režim větrání místností, pokud není tepelná energie v odcházejícím vzduchu pomocí speciálně instalované, a ne zrovna laciné techniky převedena rekuperací do čerstvého vzduchu.

Senioři mají možnost si zajistit bezplatné poradenské služby týkající se této problematiky v bytových poradnách Rady seniorů České republiky. Jejich seznam a spojení pravidelně uveřejňuje měsíčník Doba seniorů.

Ing. Karel Hanauer
bytová poradna Rady seniorů ČR,
Praha



ZÁBaly NA RUCI A NOHY

Připravili jsme pro vás několik jednoduchých tipů, jak se v zimě vyhnout vysušené kůži a mít stále vláchnou pokožku na rukou a nohou.

Zimní období totiž pokožce vůbec neprospívá, trpí zejména kůže na ruce, která vlivem chladného počasí i větru snadno vysychá, často červená, bývá podrážděná a mohou se na ní objevit i drobné prasklinky. Zkrátka kůže je vysušená a potřebuje důkladnou výživu a ochranu. Venku proto noste v zimě co nejčastěji rukavice, čímž ochráníte kůži nejen před chladem, ale zároveň také před působením nepříznivého počasí a zároveň pomůžete předejít jejímu nadměrnému vysoušení a popraskání. Často však rukavice vše nezachráně, protože pokožce vadí i přechody z tepla do zimy a naopak. Takové teplotní výkyvy se na ní podepíší právě v podobě vysoušení. V zimě kůži nesvědčí ani mytí v horké vodě, která ji může dráždit a vysušovat. Proto je vhodné zařadit domácí zábaly, které si se suchou pokožkou poradí a uleví jí. Řada z nich je navíc vhodná také pro pokožku na nohou. Přesto, že je kůže na nohou chráněná ponožkami a teplou obuví, také v zimě se snadno vysušuje, takže jí výživná péče přijde vhod.

PARAFÍN

K neúčinnějším zábalům na ruce patří parafínové zábaly. Mají prohřívací účinky, hodí se tak i na bolavé klouby, ale vzhledem k tomu, že se na ruce aplikuje horký parafín, je rozhodně nejlepší je absolvovat třeba v kosmetickém salonu, kde vám zábal provedou odborně pod profesionálním vedením. Dnes jsou také k dostání domácí parafínové masky, jejich účinek však není tak intenzivní jako u klasického horkého parafínu.

JEDNORÁZOVÉ MASKY

V současné době jsou k dostání například v drogeriích nebo v někte-

rych lékárnách jednorázové vyživující masky na ruce či nohy. Jejich výhodou je, že jsou prakticky hned připravené k použití – stačí otevřít obal a nanést na ruce nebo nohy. Rychle se tak postarají i o výživu a hydrataci vysušené pokožky.

OLIVOVÝ OLEJ

Má regenerační, hydratační a vyživující účinky na ruce i nehty. Z olivového oleje si můžete připravit lázeň nebo i masku na ruce. Trochu olivového oleje zahřejte na teplotu, která je vašim rukám příjemná (pozor, ať není příliš horký, vhodná teplota se pohybuje kolem 40 °C), pak do něj ponořte ruce, promněte mezi prsty a natáhněte si na ruce mikrotenový sáček a následně ještě bavlněné rukavice nebo froté žínku. Zábal nechte působit kolem dvaceti minut a pak zbytky oleje z rukou dobře smyjte.

BANÁN

Jednoduchý zábal připravíte z banánu – rozmačkejte zralý banán, přidejte lžici olivového nebo slunečnicového oleje, pokud máte po ruce, přidejte ještě trochu kokosového oleje. Dobře promíchejte a vzniklou směs naneste na ruce, důkladně promněte mezi prsty, aby se maska do pokožky dobře vstřebala. Natáhněte si igelitové rukavice a přes ně ještě bavlněné. Nechte působit kolem třiceti minut. Potom banánovou masku z rukou dobře smyjte vlažnou vodou.

KRÉM NA RUCI

Rychlý a jednoduchý zábal na ruce i nohy si můžete připravit večer před spaním – naneste na plosky nohou výživný krém (určený k péči o nohy, pokud jej nemáte po ruce, klidně použijte výživný krém na ruce), natáhně-



te si silnější bavlněné ponožky a nechte působit přes noc. Stejný krém naneste na ruce, natáhněte bavlněné rukavice a... dobrou noc. Uvidíte, že ráno budete mít pokožkou na ruce i nohou dokonale vláchnou. Zábal opakujte v zimním období podle potřeby, klidně jednou týdně.

BAMBUKÉ MÁSLO

Má intenzivní regenerační a vyživující účinky a tak se ideálně hodí také jako zábal na ruce a nohy. Bambucké máslo můžete používat během zimního období jako ošetřující krém na vysušené ruce i nohy nebo jako intenzivní zábal. Stačí nanést bambucké máslo v silnější vrstvě na ruce i nohy, natáhnout rukavice či ponožky a nechat působit kolem jedné hodiny, v případě hodně vysušené pokožky i přes noc. Zbytky bambuckého másla smyjte vlažnější vodou.

MED

V zimě se hodí nejen do čaje s citrusem nebo k regeneraci popraskaných rtů, ale výborně si poradí také s vysušenou pokožkou na ruce. Domácí medový zábal vyrobíte smícháním dvou lžic medu s povařenými ovesnými vločkami, jedním žloutkem (nemusí být) a trochou tučného bílého jogurtu. Směs by měla být vláčná, ale ne příliš řídká, aby se dala dobře nanést na ruce. Navlečte si pak igelitové rukavice a přes ně ještě bavlněné rukavice nebo froté žínky. Po dvaceti až třiceti minutách z rukou smyjte.

Simona Lišková

INFEKČNÍ PERITONITIDA KOČEK

Infekční peritonitida koček je mnohem známější pod zkratkou FIP. Jedná se o velice nebezpečné virové onemocnění koček domácích. Toto onemocnění bohužel není vůbec vzácné, dokonce se řadí mezi taková, která mají na svědomí nejvíc úmrtí koťat a mladých koček.



Původcem toho onemocnění jsou koronaviry, které mají výraznou schopnost proměnlivosti. Kvůli této vlastnosti rozlišujeme dva druhy koronavirů. První a mnohem méně nebezpečné jsou nevirulentní koronaviry, které způsobují průjemovitá onemocnění. Druhým typem jsou virulentní koronaviry, které jsou zodpovědné za onemocnění FIP.

Střevní koronaviry jsou nebezpečné pro své okolí, jelikož je postižený jedinec vylučuje trusem do prostředí. A právě zmiňovaná proměnlivost viru má na svědomí, že se relativně bezpečný střevní koronavirus může kdykoliv zvrhnout do virulentní formy a tím vyvolat rozvoj FIP. Infekce střevním koronavirem je obvykle bez příznaků, někdy způsobí přechodný průjem, ale větší nebezpečí spočívá v tom, že dochází k vylučování viru do prostředí, a to dokonce až rok a půl. Není výjimkou ani opakovaná infekce. U koťat dochází k většímu vylučování viru a jeho rychlejšímu množení ve střevech. Z výše uvedených informací vyplývá, že čím častěji se virus množí, tím je větší šance, že dojde k nějaké mutaci. Studie uvádí, že k mutaci na virulentní koronavirus dochází až ve 20 procentech případů nakažených koček. A právě v tuto chvíli záleží na imunitním systému, jak si se vzniklou mutací poradí. Silný a správně fungující imunitní systém si se vzniklou situací poradí a virus zničí společně s napadenými buňkami. Pokud imunitní systém včas nezareaguje, dojde k rozšíření viru do celého těla a následkem toho se rozvíjí infekční peritonitida. Není

výjimkou, že trvá několik let, než ze střevní formy koronaviru vznikne FIP. Polovina všech nakažených koček bývá mladší jednoho roku. Vyšší riziko je také u starších koček, a to zejména v důsledku už slabšího imunitního systému.

Za zmínku také stojí plemenná predispozice pro toto onemocnění. Nejčastěji se s tímto virem setkáváme u britských krátkosrstých koček, bengálských koček, birem, habešských koček, ragdolů, himálajských koček a rexů.

Podle průběhu se rozlišují dvě formy onemocnění. Vlhká a suchá FIP. Vlhká FIP začíná projevy nechutenství, změnami nálady a zvýšenou teplotou. Postupně začíná být zjevné zvětšování dutiny břišní v důsledku hromadění výpotku. S tím souvisí i postupně se zhoršující dýchání. Někdy je přítomno i zvracení, průjem a rozvoj žloutenky. Naopak suchá forma FIP může poměrně dlouho probíhat bez zjevných příznaků nebo se projevuje jen úbytkem na váze a větší únavou. Při této formě je organismus schopný částečně bojovat pomocí imunitního systému. V důsledku tohoto boje dochází ke vzniku ohraňovaných zánětlivých ložisek v různých orgánech. U některých koček může také docházet k poškození mozku a s tím následně souvisejícím projevům včetně poškození očí.

Diagnostika FIP není vůbec jednoduchá. Ve vyšetření krve bývá typicky chudokrevnost a zvýšený počet neutrofilů a málo lymfocytů. Vypovídající hodnotu má vyšetření krevní plazmy, kde se zjistí vysoké zastoupení

globulinů. Pokud je přítomen výpotek v dutině břišní, lze jej odebrat. Bývá světle žlutý, průhledný, velice viskózní a při protřepání dojde k napěnění. Dalším vodítkem k diagnostice bývá zvýšená teplota nereagující na léčbu antibiotiky. Nejspolehlivější metodou diagnostiky je vyšetření odebraného výpotku pomocí metody PCR. Rychlé testy pro průkaz protilátek nejsou diagnosticky významné, protože neumějí odlišit protilátky proti virulentnímu nebo nevirulentnímu koronaviru.

FIP koček bohužel nelze vyléčit. Přezítelnost při vlhké formě bývá pouze 2 až 4 týdny, u suché formy 2 až 6 měsíců.

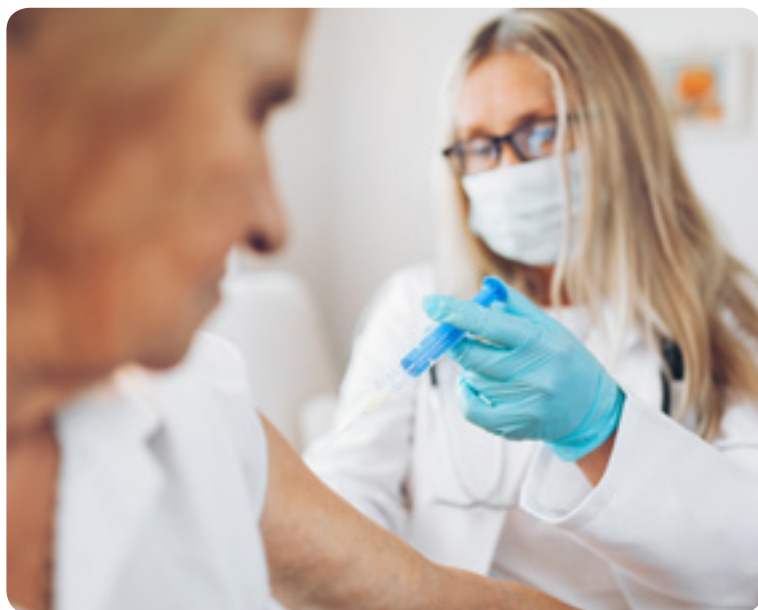
Zabránit výskytu FIP v chovech koček je velice obtížné, v podstatě takřka nemožné. Střevní koronaviry jsou velmi nakažlivé a navíc se snadno přenášejí. Samotný zmutovaný virus tak nakažlivý není, takže se případně nemusíte obávat pořízení nové kočky. Proti viru jsou účinné běžné dezinfekční prostředky. Přesto se udává, že pokud chcete mít stoprocentní jistotu, počkejte dva měsíce. Tak dlouho virus v prostředí nedokáže přežít.

Co se týče vakcinace, nebyla bohužel dosud vyvinuta žádná spolehlivá a fungující vakcína, která by dokázala kočky ochránit před touto zákeřnou nemocí.

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

DIABETICI BY MĚLI MYSLET NA OČKOVÁNÍ PROTI CHŘIPCE A PNEUMOKOKU.

JEJICH SEZONA SE BLÍŽÍ!



Proměnlivé počasí během podzimních a zimních měsíců přispívá ke zvýšenému výskytu infekcí jak virového, tak bakteriálního původu. S příchodem podzimu tak nastává nejen hlavní „sezona“ chřipky, ale také infekcí způsobených bakterií *Streptococcus pneumoniae*. V loňském roce bylo v České republice zaznamenáno 481 případů invazivních pneumokokových onemocnění (IPO), z nichž 84 skončilo smrtí. 52 úmrtí, tedy nejvyšší počet v rámci rozložení věkových skupin, byl zaznamenán mezi seniory staršími 65 let. Riziko onemocnění lze přitom snížit očkováním, které patří k nejúčinnějším prostředkům prevence.

ROZVOJ PNEUMOKOKOVÉHO ONEMOCNĚNÍ PODPORUJE CHŘIPKOVÝ VIRUS

Pneumokok je bakterie, která může být zcela neškodná, ale na druhou stranu může způsobit i velmi závažná onemocnění ohrožující život, především u malých dětí, starších osob a lidí trpících některým z chronických onemocnění. Imunitní systém člověka je kvůli častým virovým nákazám v tomto období oslaben a tím i nedostatečně chráněn. Díky tomu má *Streptococcus pneumoniae* neboli pneumokok snadnější přístup do lidského organismu a může způsobit řadu závažných onemocnění – zápal plic, zánět mozkových blan nebo otravu krve. Nejvyšší počet případů pneumokokových onemocnění je během roku tradičně hlášen v období od podzimu do začátku jara s vrcholy během epidemií akutních respiračních onemocnění.

U CHŘIPKY ROSTE RIZIKO NÁSLEDNÉHO ZÁPALU PLIC

Zápal plic je nejčastěji infekčního původu a přenáší se kapénkovou infekcí. Obvykle začíná infektem horních cest dýchacích, odkud se šíří do průdušek a plicních sklípků. Výskyt zápalu plic je vždy vyšší, pokud v zimních měsících proběhne chřipková epidemie. Například u chřipky roste riziko následného zápalu plic vyvolaného pneumokoky přibližně stonásobně.

Lidé postižení infekčním zápal plic často trpí kašlem, mají horečku doprovázenou zimnicí, dušnost, ostrou nebo bodavou bolest na prsou při hlubokém nádechu a zvýšenou dechovou frekvenci. U starších pacientů může být nejzřetelnějším příznakem zmatenost. Důležité je si uvědomit, že v imunitním systému dochází během stárnutí ke změnám (tzv. imunosenescenci), které se mimo jiné projevují sníženou schopností lidského organismu bojovat s infekcemi. Infekční nemoci mohou probíhat závažně i u zatím zdravého seniora. Ke skupinám nej-

ohroženějším infekčním zápal plic patří starší lidé ve věku nad 65 let, ale i lidé se sníženou imunitou nebo cukrovkou, trpící chronickou obstrukční plicní nemocí, chronickým onemocněním ledvin, chorobami jater nebo chronickým onemocněním srdce.

OČKOVÁNÍ JAKO PREVENCE

Pneumokokové infekce lze sice léčit antibiotiky, může se však stát, že jsou pneumokoky vůči běžným antibiotikům rezistentní. Navíc závažné a invazivní pneumokokové infekce mívají i těžký a rychlý průběh. Proto je důležité myslet na prevenci v podobě očkování. Všem osobám starším 65 let je doporučeno očkování proti pneumokokovým infekcím (1 dávka, přeočkování dosud nebylo stanoveno) a dále každoroční očkování proti chřipce. Obě vakcíny jsou pro seniory nad 65 bezplatné, to znamená, že jsou zcela hrazeny z veřejného zdravotního pojištění.

ZÁVĚR PORADNY

Moji milí čtenáři, blíží se nejkrásnější období roku, Vánoce, a já bych se s vámi chtěla tímto článkem rozloučit. Víc než rok jsme se tady potkávali v poradně ohledně pojištění a já věřím, že vám bylo v mé společnosti stejně dobře jako mně ve vaší.



Není asi člověka, který by někdy neuzavřel nějakou pojistku anebo neslyšel nic o pojištění. Pojištění už fungovalo ve starém Egyptě a asi bude existovat dál, až i my tady nebudeme. Pojištění je velmi dobrý nástroj k řešení rizik, která nejsme sami schopni vlastními prostředky zvládnout. Za úplatu, pojistné, si kupujeme u pojišťovny řešení nenadálé situace, ať je to problém s naším zdravím, nebo s naším majetkem. Nikdo z normálních smrtelníků, kteří si pořizují dům, auto nebo jiný majetek, asi nenastřádal stejnou sumu pro případ, že si stejnou věc koupí znova, pokud mu auto ukradnou, dům shoří nebo se stane jiná nenadálá událost. A proto je tu pojištění.

Ale stejně jako si v obchodě kupujeme jiné věci, kupujeme si v po-

jišťovně pojištění. A stejně jako si před použitím jiné věci, třeba mikrovlnné trouby, přečteme návod, měli bychom si přečíst „návod“ k pojištění. Tím návodem je nejen pojistná smlouva, ale i pojistné podmínky a všechny dokumenty, které obdržíme. Pojistná hantýrka se skoro podobá brněnskému hantecu a tudíž ne každý jí rozumí, což je problém. A stejně jako v případě zákona nás neznalost neomlouvá, je to stejné s pojištěním. Pokud jste si nepřečetli „návod“, nerozuměli pojistné mluvě, tak je černý Petr na vaší straně. Pojištění se tak může stát dobrým pánem, ale špatným sluhou.

Ve všech článcích, které jsem psal a které jste četli, jsem vám radila, na co si máte dát pozor, k čemu pojištění využít a kde nechybovat.

Jenže život nás občas postaví před situace, kdy se musíme rozhodnout a nevzpomeneme si ani na část toho, co jsme kdy četli. A proto vám dnes naposledy radím, nikdy nepodepisujte nic, čemu nerozumíte. Nikdy při uzavírání jakýchkoliv smluv nespěchejte. Nikdy nevěřte někomu, kdo se vás snaží natlačit do pojištění. Jste už na tomhle světě dost dlouho, abyste věděli, že člověk nic neuspěchá a vše má svůj čas. I uzavření smlouvy má svůj čas.

Nespěchejte. Klidně si sedněte a vezměte papír a sepište vše, čemu nerozumíte a co potřebujete vysvětlit. A až to vše sepišete, pak to pošlete do pojišťovny nebo dejte finančnímu poradci, pracovníkovi pojišťovny nebo zprostředkovateli pojištění. Zákonnou povinností pojišťovny je odpovědět vám před uzavřením smlouvy pravdivě a úplně na všechny vaše dotazy. Tato zákonná povinnost je váš trumf v ruce, je to ochrana vás, kdo si jdou uzavřít pojištění, kdo nerozumí pojistné hantýrce.

Mějte na paměti, že pojištění je dobrý pán, a aby nám mohl sloužit, musíme mu rozumět. Stejně jako si nepořídíte anglického lokaje, když nebudete umět anglicky, tak si nepořizujete pojištění, kterému nerozumíte. Dotazy směrem k pojišťovně jsou vaše právo a vaše záruka, že uzavřené pojištění vám poslouží ve chvíli, kdy budete v nesnázích.

Na závěr vám přeji málo pojistných událostí.

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)

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

VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ

Správné řešení tajenky z listopadového vydání DS: ... **NA HON BEREŠ S SEBOU PUŠKU A PSA?**

NA VÝHRY SE MOHOU TĚŠIT: Marcela Gryžbonová z Hnojníku, Eva Pytlíková z Třince, Marie Kozáková z Brandýsa n. O., Jana Rožková z Prahy 4 a Eliška Mikušková ze Vsetína.

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 (22) – Helena Růžalovská

Dostane od sponzora rubriky nakladatelství Portál Cesta k vibrujícímu zdraví



SOUTĚŽ S LABETOU

O SADU PŘÍPRAVKŮ NA ŽELÍROVÁNÍ.

SPRÁVNÁ ODPOVĚĚ ZNÍ:

V nabídce Labeta jsou i bezpečkové směsi..

VÝHRY POSÍLÁME: Lence Mužíkové do Desné, Ivaně Kopecké do Zlína a Marii Lebové do Plzně.

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

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

DÍK RODIČŮM

Má cesta na životní pouti,
někdy veselá, jindy se kroutí.
Dětství se mi v hlavě promítá,
jako by tam byla kamera ukrytá.

Má zdravotní profese
snad všechno unese.
Radost i bolest se střídají v životě,
děkuji rodičům, že jsem však na světě.

Zdenka Olšinová

VTIPY

KDYBYCH SPOČÍTAL VŠECHNY
SVÁ MANŽELSTVÍ, TAK BYCH
MOHL SLAVIT DIAMANTOVOU
SVATBU.



Služka žádá o zvýšení platu.

Manželku to velice naštvalo a rozhodla se si s ní o tom promluvit: „Mario, z jakého důvodu chceš zvýšit plat?“

Maria: „Jsou k tomu tři důvody. Ten první je, že žehlím líp než vy.“

Manželka: „Kdo řekl, že žehlíš líp než já?“

Maria: „Váš muž.“

Manželka: „Skutečně? A druhý důvod?“

Maria: „Jsem lepší kuchařka než vy.“

Manželka: „Nesmysl. Kdo řekl, že jsi lepší kuchařka než já?“

Maria: „Váš muž.“

Manželka velice podrážděně: „On to řekl, skutečně? A třetí důvod?“

Maria: „Třetí důvod je, že jsem lepší v posteli než vy.“

Manželka je už opravdu vzteklá, přes zaťaté zuby procedí: „A to také řekl můj manžel?“

Maria: „Ne, madam. To řekl váš zahradník.“

Manželka: „Dobře. Tak kolik říkáš, že chceš přidat?“

	BLAHO	1	OLYMPIJSKÉ HRY zkr.	PLATIDLO V INDII	ELIPSA	VOLÁNÍ NA SLÁVU zast.	TĚLOVĚDEC	ZATARA-SOVAR řidč.	TATI, MĚL BYS ZASPONZOROVAT UČITELE.  Otec křičí na syna: Tak mizerné známky si zaslouží výprask! Tak pojď!, já ...											
JÍT PO STOPÁCH																				
LIHOVÝ NÁPOJ																				
CITOSL. BOLESTI			NAVÁŘENÁ VRSTVA																	
SVĚTOVÝ KONGRES SLOVÁKŮ zkr.				ZÁPLATA ob.																
				DOMORODÝ angl. zkr.																
OTEC					TOV. OBRÁB. STROJŮ zkr.															
					PĚNA DO KOUPELE															
M	OBOJŽÍVELNÍK HL. MĚSTO NSR					ŘÍMSKY 1001 Kladná ELEKTRODA			ČERNÍ PTÁCI	LOVKYNĚ PEREL	ZÁPOR	JIHO-EVROPANKA	VOJENSKÝ PAKT	ČÁST MOLEKULY						
DŮM							TEXTILNÍ LÁTKA													
							BOUŘLIVÝ POTLESK													
ORGÁN ZRAKU				INU nár.				SMETAT Z POVRCHU												
				ROZPRAŠOVAČE				ČÁST ZÁVODU												
ZNAČKA NEODYMU			OHEBNÁ SLOVA								A SICE									
			MLÁDĚ PRASAT								PŘEDLOŽKA									
NENÁLEŽETI kniž.										PŘELOM										
										VCHOD										
M	KÓD BERMUD PUK sport.				SPZ PRAHA				BATOH				2	PRAVIDLA PSANÍ						
					METY				ŽLUTO-HNĚDÁ BARVA											
HŘBET SEKÝRY						EPICKÁ BÁSEŇ					TISK. AGENT. PAKISTÁNU									
						ROZPLÝVATI SE expr.					KORÁLOVÝ OSTROV									
VZDÁLIT SE CHŮZÍ						ÚŘEDNÍ SPISY						PLOŠNÁ MÍRA								
						HORSKÁ LOUKA kniž.						FINANČNÍ BURZA								
SPZ ÚSTÍ N. LABEM			NADŠENÍ					ZRUČNOST hovor.												
			NEDOBYTNÁ POKLADNA					ČÁST KAROSERIE												
PRACOVAT JEHLOU				MRAVOUK					POSOUVÁNÍ											
				OTILIE dom.					NEBO kniž.											
M	VÝKON SPOROVCE	SPZ ROKYCANY 60 KUSŮ			JM. MLÁDKA					ZELENIN. POKRM										
					ASOCIACE NÁR. OL. VÝBORŮ zkr.					JIHOAMERIC. PŘEŽVÝK.										
ZBABĚLEC hanl.						VÝZVA					PRACÍ PROSTŘEDEK									
						ČISTICÍ PROSTŘEDEK					GIBBON									
LOMIKARŮV ODPŮRCE							OCHRANA TOVARU					ZNAČKA TITANU								
							KDYŽ zast.					TAHLE								
ODPOROVAT									ČÍSELNÁ LOTERIE											
PRŮVOD V POUŠTI									ARALSKÉ JEZERO					ABO, PONACA ISEL LIP, LAR						

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 PROSINEC

Poslední měsíc v roce vás pozveme do Brna na výstavu o historii potápění, knižní výstavu do Ctěnic a nechybí ani dvě vánoční pozvánky do Rychnova nad Kněžnou a Vizovic.



STOLETÍ TRAMPINGU

V pražském Národopisném muzeu Národního muzea je k vidění výstava věnující se dějinám i současnosti u nás tolik rozšířeného a hlavně oblíbeného trampského hnutí. Počátky trampingu sahají do období kolem roku 1918. Postupně nastal jeho velký rozmach a získával si stále víc příznivců. Do jisté míry tak platí, že dějiny českého dvacátého století jsou také zároveň i dějinami trampingu. Zrodil se v období první světové války, za první republiky nebyl příliš oblíbený, ale časem se stal jednou z nejoblíbenějších volnočasových aktivit. Poměrně výrazně ovlivňoval životy nejen celé řady běžných lidí, ale zasáhl také mezi sportovce, hudebníky, herce nebo spisovatele. Období komunismu mu sice nebylo příliš nakloněno, přesto nevymizel, možná spíš naopak, a žil si svým životem. Výstava ukazuje nezměrnou pestrost trampingu, provází ji celá škála sbírkových předmětů, fotografií a textů. Výstava je otevřená do konce letošního roku, Národopisné muzeum najdete v Praze v Letohrádku Kinských v Kinského zahradě.

ZE ŽIVOTA KNIH A KNÍŽEK

Milovníci knížek by si neměli nechat ujít výstavu věnující se nejen knihám, ale i knihařskému řemeslu. Najdete ji v zámeckém areálu Ctěnice nedaleko Prahy a je otevřená až do 13. dubna

příštího roku. Výstava se věnuje vývoji tisku na území českých zemí od počátku až do 19. století a zároveň se věnuje některým pražským tiskařům a tiskárnám. Expozice také prezentuje různé knižní vazby, techniky zdobení knižních desek, část výstavy je věnovaná řemeslu knihvazače a ozdobníka, včetně představení jejich pracovních nástrojů, materiálů i pomůcek. K zajímavostem na výstavě bezesporu patří bohatě zdobené modlitební knížky a také knížky vandrovníků, bez nichž se neobešli vandrující tovaryši. K vidění je také interaktivní písářská a knihařská dílna, díky níž mají návštěvníci možnost vyzkoušet si práci písáře, řemeslo tiskaře nebo knihvazače.



HISTORIE POTÁPĚNÍ V ČESKÝCH ZEMÍCH

V brněnském Technickém muzeu máte možnost do 29. prosince navštívit výstavu, která do určité míry zábavnou formou představuje vývoj potápění v Československu v průběhu 20. století. Nechybí ani vývoj potápěčské techniky a výstroje nebo představení různých forem potápění. Zajímavé je představení skafandrů, především těch těžkých, jež se používaly v první polovině 20. století. Aby je bylo možné používat, byly závislé na spojení s technikou na břehu. Nechybí však ani ty modernější, již vybavené dýchacím přístrojem – akvalungem. Součástí výstavy je promítání filmů a řada fotografií s podvodní tematikou.

VÁNOČNÍ VÝSTAVA VE VIZOVICÍCH

Do 23. prosince je v Galerii Mariette v předzámčí zámku Vizovice otevřená Vánoční výstava, na níž se představuje tradiční česká výroba foukaných skleněných vánočních ozdob od výrobců ze severních Čech. Návštěvníci se zároveň seznámí s nejnovějšími trendy zdobení vánočních stromků. To se podobně jako třeba módní trendy každoročně mění. Jaké trendy budou v daném roce aktuální, určuje organizace EFSA – Evropská asociace floristů a výrobců dekorací. Výstava se však především věnuje tradičním českým a moravským vánočním ozdobám, a tak nechybí například skleněné ozdoby připomínající polévany perník nebo oblíbenou modrotiskovou látku. Děti určitě zaujme stromček ozdobený skleněnými pejsky, chaloupkami, Mikuláši nebo autíčky.



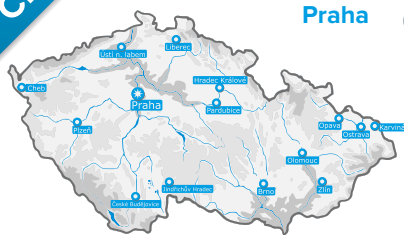
BETLÉMY Z KRAJE ORLICKÝCH HOR

Od 6. do 25. prosince proběhne v Hladíkově síni na II. nádvoří Kolowratského zámku v Rychnově nad Kněžnou 23. ročník výstavy betlémů. Představí se zde betlémy ze sbírkových fondů farností, muzeí i soukromých sběratelů. Každoročně je prezentováno také několik tisíc vánočních ozdob a předvánoční atmosféru navíc umocňují vánoční dekorace od studentů a učitelů Střední školy vizuální tvorby v Hradci Králové.

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 Sítná 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
27. PROSINCE
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.



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. Přetčtete si, prosím, pečlivě příbalovou informaci. Prevenar 13 neposkytuje 100% ochranu proti typům pneumokoka, které vakcína obsahuje, a nechrání před typy neobsaženými ve vakcíně 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