

DOBA seniorů

č. 8 / XV. ROČNÍK SRPEN 2019 18 Kč

Cena v předplatném 16 Kč

20

SERIÁL

Jedinečný
fenomén
jménem
Baťa

str. 15
SOUTĚŽ

Vyhrajte
sadu výrobků
na želírování
Labeta!

KRS - ČR
ÚSTECKÝ KRAJ

24

KOSMETIKA

Jídlo
pro
krásnou
pleť

26

ZDRAVÍ

Pozor,
aby vás
letní sporty
neodrovnaly

04

REPORTÁŽ

Z PRŮBĚHU IV. MEZINÁRODNÍCH SPORTOVNÍCH HER SENIORŮ



9 771801 585003

08

08

AKTUÁLNÍ TÉMA

Valorizace penzí prošla Sněmovnou

VÁŽENÍ A MILÍ SENIOŘI,

mezinárodní sportovní hry seniorů mají svého vítěze. Počtvrté v řadě vybojovalo pohár pro absolutního vítěze družstvo z Plzně, navzdory tomu, že jedna z jeho opor se dva týdny před konáním závodů zranila a některé disciplíny tak nemohla absolvovat naplno.

Jak hry probíhaly, co návštěvníci jihočeské metropole absolvovali během společenského dne a jak vypadal slavnostní večer, to vše najdete v reportáži na straně 4. Krátká videa pak můžete zhlédnout na facebooku Rady seniorů a fotogalerii zase najdete na webových stránkách Rady seniorů. Sečteno podtrženo. Jedna z největších akcí Rady seniorů pro rok 2019 je minulostí. Dík patří Ministerstvu práce a sociálních věcí i Jihočeskému kraji za finanční podporu. Finančně na hry přispěla i Česká unie

sportu, sponzory her byla Vojenská zdravotní pojišťovna, společnost Budějovický Budvar, společnost Pfizer, pobyt pro nejstarší účastníky pak věnoval wellness hotel Brdy. A velký dík patří předsedovi Krajské rady seniorů Jihočeského kraje a jeho týmu za organizaci her.

V dnešním seriálu si představíme fenomén jménem Baťa a za pomoc s tímto dílem seriálu děkuji panu Pavlu Velevovi, řediteli Nadace Tomáše Bati.

Nechybějí ani další stálé poradenské rubriky a také několik soutěží o ceny – sudoku, křížovka, ale také soutěž v rubrice zdraví či velmi oblíbená soutěž s Labetou.

Hezké léto a příjemné chvíle
u srpnového čísla přeje

Lenka Desatová

OBSAH

03 DS VZPOMÍNKA

03 Odešel zakladatel Krajské rady seniorů
Jihomoravského kraje

10 Z EURAGU

10 Konference ve Vilnius

11 DS AKTUÁLNĚ

11 Senioři a homosexualita?
Téma, které už nesmí být tabu

23 DS PŘEDPLATNÉ

04 SPORTOVNÍ HRY

04 IV. mezinárodní sportovní hry ovládli opět Plzeňáci

08 AKTUÁLNÍ TÉMA

08 Zvýšení penzí prošlo sněmovnou

12 ZE ŽIVOTA KRAJŮ

12 Seniorská obálka i v Libereckém kraji
12 Setkání partnerských seniorských delegací
12 Diabetici v Kašperských Horách
12 Klub Mánesova otevřen
13 Aktivity seniorů v Kraji Vysočina
13 Rekondiční pobyt v Nových Hradech
13 Důchodci v zoo i v pivovaru
13 Další zlatá trofej pro seniory Olomouckého kraje

14 TIPY NA VÝLETY

15 SOUTĚŽ O VÝROBKY NA ŽELÍROVÁNÍ



ROZHOVOR

strana 16

16 ROZHOVOR MĚSÍCE

16 Jaromír Šimonek

20 SERIÁL

20 42. díl – Fenomén jménem Baťa

22 BEZ ČEKÁRNY

22 Právní poradna
24 Kosmetika
25 Veterinární poradna
26 Zdraví
27 Finance
28 Bytová poradna

28 SOUTĚŽE A ZÁBAVA

29 Sudoku
29 Básnička
29 Vtipy
30 Křížovka

31 ADRESÁŘ PORADEN RS ČR

ODEŠEL ZAKLADATEL KRAJSKÉ RADY SENIORŮ JIHOMORAVSKÉHO KRAJE

Stál u zrodu Krajské rady seniorů Jihomoravského kraje a dlouhé roky byl v jejím čele. Pod jeho vedením byla tato krajská Rada vzorem pro mnohé další. Pracoval také v akreditované poradně Rady seniorů pro seniory v jihomoravské metropoli. František Špaček po dlouhé těžké nemoci 3. července odešel.



Za vše, co pro sjednocené seniorské hnutí udělal, byl František Špaček jedním z mužů oceněných na 3. sjezdu Rady seniorů. Z rukou předsedy Zdeňka Pernese obdržel sametové desky s pamětním listem. V té době už ve funkci předsedy nebyl, tu předal už dřív svému nástupci Milanu Hemzalovi. Pracoval však i dál, a to ve funkci místopředsedy. Právě Milan Hemzal, když hodnotil na před-sjezdové konferenci (uskutečnila se 6. 2. 2017 ve školicím středisku Jihomoravského kraje) aktivity krajské Rady v letech 2013–2017, ocenil vynikající práci předchozího vedení v čele s Františkem Špačkem, které vytvořilo předpoklady pro vysokou úroveň další práce.

Rada seniorů vyjadřuje pozůstalým hlubokou soustrast a se smutkem se loučí s jedním ze svých obětavých dlouhodobých členů.

Lenka Desatová

Vzpomínám na naše setkání před hodně léty, kdy jsme si tak nějak padli do oka a začali aktivně spolupracovat. Typickým rysem Františka bylo nezištně pomáhat. Obdivoval jsem jeho vztah k lidem, kteří se k němu obraceli pro radu i pomoc, a jimž se snažil vždy pomoci.

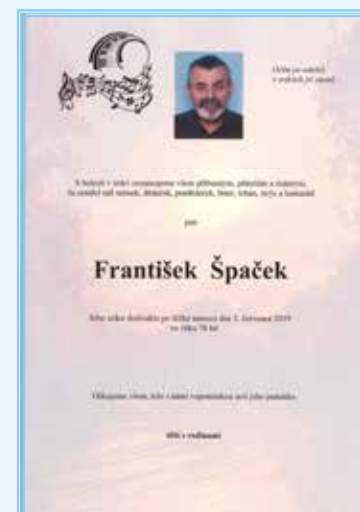
Jeho analytické myšlení a životní zkušenosti ho neomylně vedly k podstatě problému i jeho řešení. Oceňoval jsem, že jsme se shodovali v názorech, co je dobré a co je špatné, že jsme se bez obav mohli svěřit

jeden druhému a společně hledat cesty k cílům, které jsme si vytyčili. A i když to nebylo vždycky jednoduché, často jsme se setkávali i s nepochopením, práce pro jihomoravské seniory nám dávala radost a pocit, že to, co pro lidi děláme, má smysl.

Františku, je nám po Tobě hodně, hodně smutno, budeme na Tebe stále vzpomínat.

Za Krajskou radu seniorů Jihomoravského kraje

Milan Hemzal





IV. MEZINÁRODNÍ SPORTOVNÍ HRY OVLÁDLI OPĚT PLZEŇÁCI

Medaile mají své majitele, poháry putují do Moravskoslezského, Jihočeského a Plzeňského kraje. Jedna z největších akcí Rady seniorů ČR v letošním roce je minulostí.

Do jihočeské metropole se soutěžící sjížděli v úterý 16. července. Druhý den ráno je pak autobusy přivezli přímo do centra dění – na stadion policie na Jiráskově nábřeží. Seniors přivítaly propagační stánky a také živá hudba, která hrála k poslechu i k tanci celé dopoledne. Pohodovou a přátelskou atmosféru podtrhovalo sluníčko, které nepálilo, ale příjemně hrálo.

SLAVNOSTNÍ ZAHÁJENÍ S MINISTRYNÍ

Přesně v devět hodin ráno hudba přestala hrát a slova se ujal předseda Krajské rady seniorů Jihočeského kraje Bohumil Bezemek, který spolu se svým týmem nadšených dobrovolníků letošní hry uspořádal. Přivítal nejen sportovce a rozhodčí, ale také hosty, kteří si na slavnostní zahájení našli cestu v čele s ministryní práce



a sociálních věcí Janou Maláčovou a hejtmankou Jihočeského kraje Ivanou Stráskou. Předseda Rady seniorů Zdeněk Pernes poděkoval jak Ministerstvu práce a sociálních věcí, tak Jihočeskému kraji za finanční podporu této akce a nezapomněl ani na sponzory, jimiž byli Budějovický Budvar a společnost Pfizer. Poděko-

val i České televizi, která zavítala na akci letos poprvé. Po krátkých proslovích a slibu rozhodčích a závodníků byly IV. mezinárodní hry slavnostně zahájeny.

NEJEN SPORT, ALE I TANEC

Sportovci se rozešli na jednotlivá stanoviště pro tradičních 10 disci-



plín, z nichž dvě – hod na koš a hod šípkami – byly situovány do prostor přilehlé tělocvičny. Ti, kteří zrovna nezávodili, ovšem neodpočívali, ale většinou tančili. Zatímco loni v Olomouci všichni s napětím sledovali černé mraky honící se nad sportovištěm, letos počasí nezavdalo žádné příčiny k obavám, že by snad průběh her musel být přerušen nebo že by se muselo sáhnout k mokré variantě.

Nadšení a entuziasmus sportujících seniorů nakonec strhl i ministryni Janu Maláčovou, která neodolala a některé disciplíny si sama vyzkoušela, což se setkal u seniorů s velkým ohlasem. Našel se ale někdo, kdo se z této aktivity neradoval

vůbec, ba dokonce mu spíš přidělávala vrásky na čele. Byl to řidič paní ministryně, který po očku sledoval hodinky, neboť na programu paní ministryně byla cesta do Bechyně. Čas kvapil, sportovců, kteří se chtěli s Janou Maláčovou vyfotit, neubývalo, a ta ochotně pózovala. Zda přijela paní ministryně do Bechyně se zpožděním, nevíme, ale podle jejího facebooku se návštěva uskutečnila.

Krátce před polednem byl do archů rozhodčích zaznamenán poslední výsledek, sportoviště osířelo. Autobusy odvezly seniory na koleje Jihočeské univerzity, kde byli po celou dobu ubytováni. Zatímco soutěžící užívali zaslouženého odpočinku a vydali se

na prohlídku města, plné ruce práce měla porota, která sčítala a počítala, aby na slavnostní vyhlášení bylo vše připraveno.

ZA JIHOČESKÝMI ZAJÍMAVOSTMI

Večerní posezení, při němž se setkávali staří známí, ale také se navazovala nová přátelství, bylo neformální. Slavnostní večer je tradičně v předvečer ukončení akce.

Druhý den, jak bývá zvykem, patří poznávání kraje. Tentokrát byl pro účastníky her připraven zájezd do Jaderné elektrárny Temelín, vydali se na prohlídku Budějovického Budvaru a navštívili také jeden z jihočeských



EXTRA INFO

- **21 týmů** se zúčastnilo letošních mezinárodních sportovních her
- **3 týmy** byly ze zahraničí – Polsko, Slovensko, Maďarsko
- **2 týmy** vyslali senioři Sociální demokracie
- **1 tým** startoval pod hlavičkou Rady seniorů, bylo to družstvo jedné z členských organizací – Svaz vojenských veteránů
- **120 medailí** celkem bylo rozdáno
- **2 pobyty** na tři dny pro 2 osoby ve wellness hotelu Brdy získali od majitele zařízení pana Michala Zemana nejstarší sportovec a nejstarší sportovkyně
- **3 poháry** pro vítězné týmy putují do Kraje Moravskoslezského, Jihočeského a Plzeňského

klenotů – zámek Hluboká nad Vltavou. Ačkoli na Hluboké slevy nedávají, neboť o návštěvníky nemají nouzi, u účastníků her udělali výjimku. A Temelín i Budvar si mohli prohlédnout zdarma, za což majitelům obou objektů patří velký dík.

VELKÉ FINÁLE S PREMIÉREM

Další slunečný den utekl jako voda, čas se nachýlil. Přišlo velké vyhlášení výsledků. Stejně jako loni dorazil na vyhlášení premiér České republiky Andrej Babiš, což byl pro mnohé z přítomných opět velký svátek. Premiér naštěstí dorazil s předstihem, ale i tak měli organizátoři plné ruce práce, aby vyhlášení začalo včas. Jakmile premiér ČR Andrej Babiš vstoupil, ihned se ocitl v obležení. Nakonec musel předseda Rady seniorů požádat přítomné, aby pana premiéra pustili, a celou akci oficiálně zahájil. Měl také úvodní proslov. Po něm promluvili k seniorům postupně premiér ČR Andrej Babiš, ministr životního prostředí Richard Brabec, hejtmanka Jihočeského kraje Ivana Stráská a předseda České unie sportu Miroslav Jansta. Projevy můžete zhlédnout na facebooku Rady seniorů.

A pak už byl čas na ocenění. Jako první si pro své speciální ceny přišli



nejstarší sportovci. Těmi byli Miroslava Urbancová (84 let) z týmu Krajské rady seniorů Pardubice a Karel Hudeček (81 let) z družstva město Dubí, které reprezentovalo Ústecký kraj. Kromě dárků od pořadatelů dostali speciální cenu jednoho ze sponzorů – hotelu Brdy, třídenní pobyt pro dvě osoby.

Následovalo vyhlášení pořadí družstev v každé z deseti disciplín. A pak vyhlášení jednotlivců ve všech deseti disciplínách, ve věkových kategoriích do 70 let a nad 70 let, navíc měli své sady medailí muži a ženy, celkem se tedy rozdalo 40 sad medailí. Každý medailista kromě diplomu získal i roční předplatné časopi-

su Doba seniorů, a to díky podpoře Nadace ČEZ.

Po necelé hodině dospělo vyhlášení do samotného finále – vyhlášení soutěže družstev. Pohár za třetí místo vybojoval tým Krajské rady seniorů Moravskoslezského kraje, pohár pro druhý tým zůstal v Českých Budějovicích zásluhou týmu Krajské rady seniorů Jihočeského kraje 1. Vítězství už počtvrté v řadě vybojovalo družstvo Krajské rady seniorů Plzeňského kraje navzdory faktu, že její největší želízko v ohni pan Řehka nastupoval se zraněním a nemohl všechny disciplíny absolvovat naplno. Ty, kde bylo třeba běhat, pouze odchodil.

Poté byly IV. mezinárodní sportovní hry 2019 oficiálně ukončeny a pomyslný štafetový kolík převzal předseda Rady seniorů Ústeckého kraje Alois Malý. Právě v Ústeckém kraji se napřesrok uskuteční V. sportovní hry seniorů.

Následovala volná zábava, což ovšem znamenalo, že se pan premiér opět ocitl v obležení. Diskutoval s přítomnými, podepisoval svou knihu, rozdával kšiltovky a přijal i vyzvání k tanci. Zatímco ostatní hosté se rozloučili a odešli, on setrval mezi seniory.

Lenka Desatová

Foto: autorka, Jan Šejba a Karel Moškoř

ZVÝŠENÍ PENZÍ PROŠLO SNĚMOVNOU

Ve středu 10. července se Poslanecká sněmovna Parlamentu ČR dostala mimo jiné i k jednomu bodu, který bedlivě sledovala i Rada seniorů ČR. Hlasovalo se totiž o změně zákona o důchodovém pojištění, která by umožňovala v příštím roce vyšší růst důchodů nad rámec povinné valorizace.

V příštím roce by tak penze měly vzrůst v průměru o 900 korun, tedy přibližně o 180 až 200 korun víc, než jaká by byla povinná valorizace. Částka se připočítá k procentní výměře každého důchodu, což znamená, že nedojde k poklesu zásluhovosti penzí.

CO NA TO SENÁT?

Rozprava ve sněmovně před hlasováním nepřinesla žádné zpochybnění plánovaného navýšení. Hovořilo se spíše o nutnosti důchodové reformy. Zákon nyní musí

schválit Senát, což může být problém. Už v loňském roce v horní komoře narazil. Senátoři vznesli několik pozměňovacích návrhů, z nichž uspěl ten, s nímž přišel místopředseda ODS Miloš Vystrčil. Zákon se musel vrátit zpět do sněmovny k dalšímu projednání. Hrozilo, že se celá procedura stihnout nemusí a důchodci si na navýšení počkají!

I proto se s napětím čeká, jak se Senát zachová letos, neboť Zbyněk Stanjura (ODS) avizoval, že se pozměňovací návrhy dají očekávat...

JAK HLASOVALI – POSLANECKÁ SNĚMOVNA NOVELA ZÁKONA O DŮCHODOVÉM POJIŠTĚNÍ PŘÍTOMNO: 178 / JE TŘEBA: 90

ODS Ano: 20 Zdržel se: – Nepřihlášen: 1 Omluven: 2	
JMÉNO	JAK HLASOVAL
Ivan Adamec	ano
Jan Bauer	ano
Martin Baxa	ano
Petr Beitl	omluven
Marek Benda	ano
Petr Bendl	ano
Stanislav Blaha	ano
Pavel Blažek	ano
Jana Černochová	ano
Petr Fiala	ano
Jakub Janda	ano
Karel Krejza	ano
Martin Kupka	ano
Jaroslav Martinů	ano
Ilona Mauritzová	ano
Vojtěch Munzar	ano
Miroslava Němcová	ano
Jan Skopeček	ano
Zbyněk Stanjura	ano
Bohuslav Svoboda	omluven
Jiří Ventruha	ano
Jan Zahradník	ano
Pavel Žáček	nepřihlášen

PIRÁTSKÁ STRANA Ano: 20 Zdržel se: – Nepřihlášen: 0 Omluven: 2	
JMÉNO	JAK HLASOVAL
Dana Balcarová	omluven
Lukáš Bartoň	ano
Ivan Bartoš	ano
Lukáš Černohorský	ano
František Elfmark	ano
Mikuláš Ferjenčík	ano
Radek Holomčík	ano
Martin Jiránek	ano
Lukáš Kolářík	ano
František Kopřiva	ano
Lenka Kozlová	ano
Jan Lipavský	omluven
Tomáš Martínek	ano
Jakub Michálek	ano
František Navrkal	ano
Vojtěch Pikal	ano
Ondřej Polanský	ano
Jan Pošvář	ano
Ondřej Profant	ano
Olga Richterová	ano
Petr Třešňák	ano
Tomáš Vymazal	ano



Ano: 72 Nepřihlášen: 2
Zdržel se: 0 Omluven: 4

JMÉNO	JAK HLASOVAL
Věra Adámková	ano
Andrej Babiš	omluven
Andrea Babišová	ano
Ondřej Babka	ano
Margita Balaštíková	ano
Josef Bělíca	ano
Stanislav Berkovec	ano
Jiří Bláha	ano
Richard Brabec	ano
Milan Brázdil	ano
Andrea Brzobohatá	ano
Jaroslav Bžoch	ano
Monika Červíčková	ano
Klára Dostálová	ano
Lenka Dražilová	ano
Jaroslav Faltýnek	ano
Kamal Farhan	ano
Milan Feranec	ano
Eva Fialová	ano
Stanislav Fridrich	ano
Josef Hájek	ano
Milan Hnilička	ano
Ivan Jáč	ano
Miloslav Janulík	ano
Aleš Juchelka	ano
Pavel Juříček	omluven
Iva Kalátová	omluvena
Adam Kalous	ano
David Kasal	ano
Tomáš Kohoutek	nepřihlášen
Martin Kolovratník	ano
Barbora Kořanová	ano
Josef Kott	ano
Robert Králíček	ano
Roman Kubíček	nepřihlášen
Jan Kubík	ano
Jaroslav Kytýr	ano
Tatána Malá	ano
Přemysl Mališ	ano
Jiří Mašek	ano
Eva Matyášová	ano
Marcela Melková	ano
Jana Mračková Vildumetzová	ano
Patrik Nacher	ano
Marek Novák	ano
Monika Oborná	ano
Ladislav Okleštěk	ano
Zuzana Ožanová	ano
Jana Pastuchová	ano
František Petrtýl	ano
Pavel Plzák	ano
Milan Pour	ano
David Pražák	ano
Věra Procházková	ano
Pavel Pustějovský	ano
Karel Rais	ano
Michal Ratiborský	ano
Jan Richter	ano
Miloslava Rutová	ano
Pavel Růžička	ano
Jan Řehounek	ano
Petr Sadovský	ano
Jan Schiller	ano
Pavel Staněk	ano
Jiří Strýček	ano

Karla Šlechtová	ano
Julius Špičák	ano
David Štolpa	ano
Karel Tureček	ano
Helena Válková	ano
Petr Venhoda	ano
Adam Vojtěch	ano
Jan Volný	ano
Radek Vondráček	ano
Ivo Vondrák	ano
Petr Vrána	omluven
Rostislav Vyzula	ano
Radek Zlesák	ano



Ano: 16 Nepřihlášen: 1
Zdržel se: – Omluven: 2

JMÉNO	JAK HLASOVAL
Jaroslav Dvořák	ano
Radim Fiala	nepřihlášen
Jaroslav Holík	chybí hlasování
Jan Hrnčíř	ano
Tereza Hythová	ano
Monika Jarošová	ano
Pavel Jelínek	ano
Jiří Kobza	ano
Jiří Kohoutek	omluven
Radek Koten	ano
Jana Levová	omluvena
Karla Maříková	ano
Tomio Okamura	ano
Zdeněk Podal	ano
Miloslav Rozner	ano
Radek Rozvorál	ano
Lucie Šafránková	ano
Lubomír Španěl	ano
Radovan Vích	ano



Ano: 14 Nepřihlášen: 0
Zdržel se: – Omluven: 1

JMÉNO	JAK HLASOVAL
Jiří Běhounek	ano
Jan Birke	ano
Petr Dolínek	ano
Jaroslav Foldyna	ano
Alena Gajdůšková	ano
Jan Hamáček	ano
Tomáš Hanzel	ano
Jan Chvojka	ano
Roman Onderka	ano
Roman Sklenák	ano
Antonín Staněk	omluven
Kateřina Valachová	ano
Ondřej Veselý	ano
Václav Votava	ano
Lubomír Zorálek	ano



Ano: 5 Nepřihlášen: 0
Zdržel se: – Omluven: 1

JMÉNO	JAK HLASOVAL
Jan Farský	ano
Petr Gazdík	ano
Věra Kovářová	ano
Jana Krutáková	ano
Petr Pávek	omluven
Vít Rakušan	ano



Ano: 8 Nepřihlášen: 0
Zdržel se: – Omluven: 2

JMÉNO	JAK HLASOVAL
Jan Bartošek	omluven
Pavel Bělobrádek	ano
Ondřej Benešík	ano
Jan Čížinský	ano
Pavla Golasowská	ano
Stanislav Juránek	ano
Marian Jurečka	omluven
Vít Kaňkovský	ano
Jiří Mihola	ano
Marek Výborný	ano

TOP 09



Ano: 4 Nepřihlášen: 2
Zdržel se: – Omluven: 1

JMÉNO	JAK HLASOVAL
Dominik Feri	ano
Miroslav Kalousek	nepřihlášen
Helena Langšádlová	omluvena
Markéta Pekarová Adamová	ano
Karel Schwarzenberg	ano
František Vácha	nepřihlášen
Vlastimil Válek	ano



Ano: 15 Nepřihlášen: 0
Zdržel se: – Omluven: 1

JMÉNO	JAK HLASOVAL
Hana Aulická Jírovcová	ano
Alexander Černý	ano
Jiří Dolejš	ano
Vojtěch Filip	ano
Miroslav Grebeníček	ano
Stanislav Grospič	ano
Pavel Kováčik	ano
Leo Luzar	ano
Květa Matušovská	ano
Zdeněk Ondráček	ano
Daniel Pawlas	ano
Marie Pěncíková	ano
Ivo Pojezný	ano
Jiří Valenta	omluven
Miloslava Vostrá	ano

NEZAŘAZENÍ

Ano: 4 Nepřihlášen: 0
Zdržel se: – Omluven: 1

JMÉNO	JAK HLASOVAL
Marian Bojko	ano
Václav Klaus	ano
Zuzana Majerová Zahradníková	ano
Ivana Nevludová	ano
Lubomír Volný	omluven

Lenka Desatová

KONFERENCE VE VILNIUSU

Starobylé město Vilnius hostilo konferenci EURAG. Delegáti třinácti evropských zemí vyslechli, s jakými nesnáze mají místní seniorské hnutí bojovat. Zemi postihuje emigrace, která snížila za posledních 20 let počet obyvatelstva ze 3,7 na 2,9 milionu. Přestože výše penzí stoupla za poslední tři roky o 35 procent, zůstává nejnižší v Evropě, v průměru činí 344,16 eura. I proto litevští senioři uspořádali už pět demonstrací před parlamentem. Číslo jejich životních podmínek lze srovnávat s místní průměrnou mzdou 555 eur hrubého, v situaci, kdy hrubý národní produkt na hlavu činí 78 procent evropského průměru. Stát vydává ze svého rozpočtu na sociální zabezpečení 6 procent, zatímco v EU je obvyklých 11 až 12 procent.

Prezident EURAGU Dirk Jarré ve své přednášce poukázal na fakt, že v Evropě žije 23,7 procenta lidí (140 milionů) v riziku chudoby a sociálního vyřazení. Třetina z nich je ve věku

pod 24 let; v rodinách s nízkým vzděláním to platí až pro 64 procent dětí. Materiální deprivace omezuje lidi natolik na denní boj s podmínkami života, že jim nezbude energie a vůle na zapojení do politického života, kde by mohli za svá práva bojovat.

Zpráva z Nizozemska podaná viceprezidentem Jaapem van der Specem pojednala o situaci v této zemi, kde tři miliony seniorů nad 66 let požívá penzi ve výši 1200 eur, pokud žijí sami, nebo 1500 eur, společně s manželem. K tomu mohou přispívat ještě penze firemní, podle předchozího zaměstnání. Do důchodu se chodí v 66,5 letech a diskutuje se o tom, jak se bude tento věk prodlužovat. Jeden návrh doporučuje vždy o rok, když doba dožití stoupne také o rok, druhý návrh zní: vždy o půl roku s každým prodloužením života o rok.

Švýcarsko s 8 miliony obyvatel má 2,3 milionu důchodců. I tam se státní instituce vyhýbají rizikům při kontaktech se staršími lidmi. Za jejich



práva bojuje Conseil Suisse des Aînés. Za Slovenskou republiku přednášela A. Zubeková, za naši zemi jsme poslali dva příspěvky. Ing Dana Steinovala referovala o kurzech trenérů paměti, které se těší velkému zájmu v zemích všech kontinentů. Já jsem přednesl zamyšlení na téma Nové faktory sociální exkluze seniorů a jejich dopad na zdraví. Snažil jsem se upozornit na nebezpečí prohlubující se evropské demoralizace, která zbavuje seniory jistoty na ulicích. Bezpečí může zajistit jen návrat k řádné etické výchově mladých lidí, bez šíření zbraní, drog a hulvátství. Na zdraví se negativně projevují jednak socioekonomické faktory – snížené finanční jistoty i stresové životní zážitky (krádeže, přepadání, násilí).

Pavel Kalvach

Foto: autor

SENIORŮ A HOMOSEXUALITA?

TÉMA, KTERÉ UŽ NESMÍ BÝT TABU

Homosexualita je dnes téma, o kterém se v české společnosti už otevřeně mluví. Doby, kdy se lesby, gayové, bisexuálové či transsexuálové báli o své sexuální orientaci hovořit, kdy pro ně jejich sexualita byla často celoživotní tajemství skryté před světem i nejbližším okolím, jsou už přece jen passé. Přesto je tu skupina lidí, u kterých se o jejich příslušnosti k LGBT skupině stále příliš nehovoří. Jsou to seniori.

Obecně se o sexualitě seniorů ve veřejném prostoru stále nemluví dostatečně, pro řadu lidí představuje takové téma tabu. O to víc opomíjená je pak jejich homosexualita, která samozřejmě přirozeně existuje napříč věkovými skupinami, a seniori v tomto směru nejsou žádnou výjimkou. Oproti mladé generaci má ale téma homosexuality mezi seniory několik specifik.

Jedna strana problému tkví v tom, že LGBT seniori často dospívali a svůj aktivní život prožili za minulého režimu. Oficiálně byla v této době homosexualita považována za něco divného a problematického a „přiznání se“ k homosexuální orientaci znamenalo společenský cejch a opovržení. Známé jsou dokonce případy, kdy homosexualitu využívala k vydirání Státní bezpečnost (a to i přesto, že od roku 1962 přestala být homosexualita v Československu – na rozdíl od řady západních států – trestným činem). I když se s pádem komunismu postupně pohled na homosexuální orientaci v české společnosti měnil, zdaleka ne všichni ti, kteří dřív o své homosexualitě nemohli a nechtěli mluvit, svůj postoj přehodnotili. A nezměnilo se to často ani v důchodovém věku. Sami seniori tak o své sexuální orientaci i dnes někdy raději nemluví.

Zatímco pro mladé a lidi v produktivním věku už nepředstavuje jejich homosexualita většinou problém, nezpůsobuje jim vyloučení na okraj společnosti a uzavření se ve vlastní samotě, pro LGBT seniory je to často naopak. Pro seniory obecně je v pozdním věku extrémně důležitá rodina a jejich blízcí. Lidé, kteří se o ně zajímají, pečují o ně, starají se, milují je. Mnoho LGBT seniorů ale tyto věci postrádá právě v důsledku svojí sexu-



ální orientace. Svoji rodinu nezaložili, nemají děti a vnoučata, která by je třeba v domovech pro seniory navštěvovala. Navíc jsou tato témata u jejich vrstevníků nejčastějším námětem rozhovorů. Jindy se třeba rozhádali se svými rodiči, sourozenci nebo vzdálenějšími příbuznými, kteří je nepřijali takové, jací jsou. Jejich samota se tak prohlubuje.

V neposlední řadě jsou tu problémy z roviny praktického života, které LGBT seniory opět dostávají na okraj společnosti a způsobují jim také existenční potíže. Typicky jde o zajištění jednoho partnera po smrti druhého, tedy například o právo na vdovský a vdovecký důchod. Na první pohled by se mohlo zdát, že tento problém byl vyřešen zavedením institutu registrovaného partnerství. Tak tomu ale není. Na registrované homosexuální páry se kromě jiných věcí nevztahuje ani vdovský a vdovecký důchod. A už kvůli této nespravedlnosti je potřeba o homosexualitě seniorů mnohem víc hovořit a řešit také jejich práva.

Zatím jedinou studii, která se zabývala tématem LGBT seniorů, vydala v roce 2017 Platforma pro rovnoprávnost, uznání a diverzitu. Studie nazvaná LGBT seniori/seniorky – neviditelná menšina se mimo jiné zabývala i situací LGBT osob v zařízeních poskytujících péči o seniory. Do budoucna bude nezbytné, aby vznikly další studie a abychom získali víc dat a poznatků, které povedou k přátelštějšímu a lepšímu přístupu k LGBT seniorkám a seniorům jak ze strany sociální nebo zdravotní péče, tak celé společnosti.



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost




#seniořivkrajích

SENIORSKÁ OBÁLKA I V LIBERECKÉM KRAJI

Liberecký kraj se zařadil po bok většiny krajů České republiky s projektem Seniorská obálka. Tento tiskopis se základními informacemi o zdravotním stavu osaměle žijícího seniora nebo zdravotně postiženého tak bude nyní šířen i mezi obyvateli kraje. Seniorská obálka pomáhá v situacích, kdy se senior nebo zdravotně postižený do-

stane do tísně, ohrožení zdraví nebo života. Pomáhá v situacích, kdy není schopen se záchranáři sám komunikovat, například když po úrazu ve své domácnosti upadne do bezvědomí.

Miroslava Palečková

SETKÁNÍ PARTNERSKÝCH SENIORSKÝCH DELEGACÍ

V Olomouckém kraji se letos uskutečnilo tradiční třídenní setkání partnerských seniorských delegací z Polska, Slovenska a České republiky. Díky podpoře krajského vedení Olomouckého kraje se podařilo pro zúčastněné připravit pestrý program. Přítomní například navštívili mauzoleum rodiny Kleinů v Sobotině, prohlédli si Šumperk, navštívili vodní elektrárnu Dlouhé Stráně či ruční papírnu ve Velkých Losinách. Večerního posezení se pak zúčastnil i starosta města Šumperk. Krajská rada seniorů Olomouckého kraje děkuje touto cestou krajskému vedení za podporu při realizaci tohoto setkání.

Milena Hesová

Foto: autorka



DIABETICI V KAŠPERSKÝCH HORÁCH



Jihočeští diabetici se vydali na zájezd do Kašperských Hor. Navštívili hrad Kašperk, prohlédli si radnici, kostel i muzeum motocyklů. Na zpáteční cestě se pak zastavili ve vesničce Nicov, kde je nejstarší kostel a kohoutí kříž, jehož originál je na kostele v Kašperských Horách.

Marcela Štveráková

Foto: autorka

KLUB MÁNESOVA OTEVŘEN

Senioři ČR v Hradci Králové se dočkali prostor s názvem Klub Mánesova, který byl otevřen po rekonstrukci. Pásku slavnostně přestřihli Alexandr Hrabálek, primátor statutárního města Hradec Králové, Martin Hanousek, náměstek primátora pro oblast sociálních věcí, zdravotnictví, školství a životního prostředí, Věra Pourová, náměstkyně primátora pro oblast správy majetku města a městských organizací, a Marcel Kraus, předseda spolku Senioři ČR, Městská organizace Hradec Králové. Jako předseda královéhradecké organizace Senioři ČR bych chtěl poděkovat

městu a všem, kdo se o vznik nového záze-
mí pro naši organizaci zasloužili. Nové prostory přímo v centru města skýtají velký potenciál k dalšímu rozšíření naší činnosti.



Marcel Kraus

Foto: Jan Štěpánek

AKTIVITY SENIORŮ V KRAJI VYSOČINA

Senioři z Kraje Vysočina absolvovali v uplynulých dnech dvě větší akce. Spolu s Uníí sportu uspořádali Den sportu pro seniory, kde se prý pobavili zvláště při hodu granátem do popelnice.

Za sebou mají také tradiční vítání léta, jehož se zúčastnili i zástupci Kraje Vysočina a města Jihlava. Hlavně dámy se při tancích rozjařily a dobrou náladou nakazily všechny návštěvníky.

Pavla Radová

Foto: autorka



REKONDIČNÍ POBYT V NOVÝCH HRADECH



Táborští diabetici se vydali na rekondiční pobyt do Nových Hradů. Hodně chodili, cvičili i plavali v hotelovém bazénu. Využili i nabídku masáží a parafinových zábalů a vydali se i na výlety. Zamířili například do kláštera v Dobré Vodě. Diabetici touto cestou děkují především starostovi města panu Hokrovi, že jim věnoval svůj čas a provedl je městem. Poděkování patří i vedení Spolku diabetiků Tábor za přípravu pobytu.

Anna Slunéčková

Foto: autorka

DŮCHODCI V ZOO I V PIVOVARU

Klub důchodců ZO při ČZ se vydal na zájezd, který připravila paní Miroslava Plochá. Prohlédli si Jemniště, a to zámek, zahrady i malou zoo. Ve Velkých Popovicích si nenechali ujít návštěvu pivovaru s ochutnávkou piva a pak zamířili na Konopiště, kde je čekala návštěva zámku, zahrady, střelnice a Muzea sv. Jiří.

Marcela Štveráková

Foto: Stanislav Med



DALŠÍ ZLATÁ TROFEJ PRO SENIORY OLOMOUCKÉHO KRAJE

Krajská rada seniorů Olomouckého kraje vyslala své reprezentační družstvo na sportovní hry seniorů na Slovensko. Výprava přivezla domů zlato pro nejlepší družstvo. V kategorii jednotlivců pak vybojovala titul nejlepší sportovkyně Františka Hausnerová, Jaromír Navrátil mezi muži obsadil třetí místo. Ocenění pro nejstarší účastníci sportovních her pak získala naše Karla Čapková. Krajská rada seniorů děkuje

vedení Olomouckého kraje za podporu volnočasových a sportovních aktivit seniorů i sportovcům za skvělou reprezentaci.



Milena Hesová

Foto: autorka

TIPY NA SRPEN

Tentokrát jsme pro vás připravili pozvánku na indiánskou výstavu v Českém Krumlově, o historii holubí pošty se dozvíte ve Šlapanicích a na rytíře nebes můžete zavzpomínat v pražském Národním muzeu.



MINIATURNÍ SVĚTY ERIKY HOLUBOVÉ

Od 8. června do 8. září představuje Erika Holubová poprvé svoje miniatury. Expozici najdete v Domě dějin Holýšovska v Holýšově. Na výstavě jsou k vidění kromě panenek také zařízené pokojíčky, vánoční a velikonoční trhy, cukrárna, jídelna nebo třeba zahrádka v mini podobě. Původně začala Erika Holubová sbírat panenky, k nim přikupovala různé drobné miniatury, a postupně začala s výrobou miniatur sama. Miniatury vyrábí například z hmoty fimo nebo z korálků. Výroba miniatur ji nakonec inspirovala k tvorbě diorám, která mají v pozadí například fotografie a před ní se nacházejí 3D modely, takže vše působí velmi realisticky.

RYTÍŘI NEBES V NÁRODNÍM MUZEU

V současné době probíhá v Historické budově Národního muzea v Praze výstava spjatá s příběhy československých bojovníků za osvobození a obnovení Československa nejen v boji proti fašismu.

Věnuje se především období před osmdesáti lety, kdy v roce 1939 odešla celá řada československých pilotů z protektorátu Čechy a Morava i ze Slovenské republiky do zahraničí. Část z nich zavedly kroky do Velké Británie, kde se stali součástí nově vytvořených československých perutí Královského letectva. Výstava Rytíři nebes se věnuje nejen letcům stíhacích a bombardovacích jednotek, ale také technikům a dalšímu leteckému personálu Royal Air Force (RAF), část expozice představuje také méně známý ženský

pomocný letecký sbor. Na výstavě se představují základní životopisná data kolem dvou a půl tisíce osob, nechybí velkoplošné fotografie, audiovizuální nahrávky a samozřejmě také desítky originálních a unikátních předmětů, které patřily významným osobnostem působícím v RAF – generálům Fajtlovi, Liškutínovi, Bryksovi, Nedvědovi a dalším. Tehdejší atmosféru dokreslují exponáty související s leteckou činností, vojenské letecké uniformy, deníky, státní vyznamenání, znaky jednotlivých perutí a také dobové zbraně. Výstava trvá do konce ledna příštího roku.

HOLUBÍ POŠTA

Muzeum ve Šlapanicích u Brna připravilo ve spolupráci s Poštovním muzeem polozapomenutý fenomén dříve tolik oblíbené a vyhledávané holubí pošty. Část expozice se věnuje také vztahu lidí a holubů. Výstava je pojata netradiční hrou, která návštěvníky zábavnou formou provede dějinami holubí pošty. Dozvíte se například, odkdy se využívaly vzdušné cesty k posílání zpráv nebo kdy holubům lidé nasadili malý fotoaparát, s jehož pomocí získávali zajímavé snímky z výšky. A z výstavy si dokonce budete moci poslat speciální pohlednici. Jakou? To se dozvíte ve šlapanickém muzeu. Výstavu můžete navštívit do 8. září.

ZE STÉBEL A PROUTÍ

Až do 13. října máte možnost v Muzeu Českého ráje v Turnově navštívit výstavu věnující se nářadí, náčiní a zvykoslovným předmětům v tradici lidové kultury Pojizeří, které jsou vyrobeny z osvědčených přírodních materiálů, jako je sláma, vrbové nebo březové proutí. Používání těchto materiálů má dlouholetou tradici, snad v každé chalupě se hojně využívaly nejen k výrobě nářadí, náčiní, ale i k výrobě oděvních doplňků nebo pomůcek

do kuchyně. Na výstavě se představí i jeden méně známý materiál, a to orobinec. Že nevíte, jak vypadá? Možná si na něj vzpomenete při zmínce, že se jeho květům říká doutníky. S orobincem se pracovalo především v oblasti dolního Pojizeří kolem Bakova nad Jizerou. Pletly se z něho tašky, brašny, kabely, bačkory, pantofle, střevíce a klobouky, a dokonce se takové výrobky úspěšně prodávaly až za oceánem.

INDIÁNI ZAPLAVILI ČESKÝ KRUMLOV

Regionální muzeum v Českém Krumlově hostí v těchto dnech výstavu s názvem Indiáni – když historie ožívá. Výstava se věnuje životu původních, indiánských obyvatel Severní Ameriky, a to od počátku osidlování amerického západu až po konec jejich svobodného života. K vidění jsou mužské a ženské kožené oděvy zdobené korálkovými výšivkami a ursoními ostny. Návštěvníci si mohou prohlédnout také lovecké a válečné zbraně, kamenné obřadní dýmky, zařízené a zabydlené típy a řadu dalších předmětů každodenní potřeby indiánů. Většina vystavených předmětů je dílem „euro-indiánů“ sdružených ve spolku Indian Corral, kteří jsou fascinováni životem, historií a současností severoamerických indiánů. Expozici navíc doplňují originální předměty ze sbírek Náprstkova muzea v Praze, mezi něž například patří pouzdro na nůž, které v roce 1856 osobně přivezl český vlastenec, národopisec a mecenáš Vojtěch Náprstek. Poměrně netradičním, ale o to lákavějším exponátem je preparovaná hlava bizona, legendárního savce severoamerických prérií, zapůjčená pro výstavu z Bizoní farmy Smrhov. Výstava je otevřená do 13. října.

Simona Lišková

SOUTĚŽ O VÝROBKY NA ŽELÍROVÁNÍ

LETNÍ CHUTĚ VE SKLENIČCE

Pokud si nevíte rady s úrodou malin, ostružin či rybízu, vyzkoušejte recepty na vylepšené džemy. Spolu s Labetou, s tradičním českým výrobcem směsí na pečení, vaření a želírování ve variantě konvenční i bez lepku, jsme pro vás takové recepty vyzkoušeli. I tentokrát přinášíme soutěž. Tři výherci soutěže se mohou těšit na výbavu od Labety na celou želírovací sezonu!



OSVĚŽUJÍCÍ RYBÍZOVO-MALINOVÉ ŽELÉ

Na želé (na 4–5 porcí): 800 g čerstvého rybízu, 2 pudinky bez lepku s vanilkovou příchutí Labeta, 180 g cukru krupice nebo podle chuti, olej nebo potravinová fólie, voda

Na ozdobení: smetanový bílý jogurt, vanilinový cukr Labeta, čerstvé maliny nebo jiné ovoce, snítky máty

Postup:

Omytý rybíz dáme do kastrůlku, zalijeme 200 ml vody a povaříme asi 2 minuty. Směs propasírujeme přes cedník, abychom se zbavili semínek, slupek a stoppek z rybízu. Tekutinu nalijeme do odměrky a do objemu 800 ml dolijeme vodou. Ve směsi rozmícháme vanilkové pudinky a cukr podle chuti. Směs přivedeme k varu, krátce povaříme a poté nalijeme do mističek lehce vymaštěných olejem nebo vyložených potravinovou fólií.

Naplněné mističky necháme vychladnout a poté dáme ztuhnout do lednice alespoň na 2 hodiny. Vychlazené želé vyklopíme na talířek, ozdobíme smetanovým jogurtem ochuceným vanilinovým cukrem a dozdobíme čerstvým ovocem a snítkou máty.

Naše tipy

Střídavým vrstvením dětských piškotů a rybízovo-pudinkového želé snadno připravíme nepečený dort. Takto připravený dort je třeba nechat chladit v ledničce o trochu déle než malé mističky.



MALINOVÝ DŽEM S KAPKOU RUMU

1 kg malin, želírovací cukr 2:1 Labeta, 200 ml rumu, 1 lžička kyseliny citronové Labeta

Postup:

Omyté maliny smícháme s želírovacím cukrem 2:1, přivedeme k varu a krátce povaříme. Necháme chvilku vychladnout a přidáme rum a kyselinu citronovou. Znovu prohřejeme do zhoustnutí. Hotovým džemem plníme čisté vyvařené sklenice. Zavíčkujeme, postavíme dnem vzhůru a při pokojové teplotě necháme zchladnout.

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA:

Bio třtinový želírovací cukr 3:1 se hodí spíš pro sladší, nebo kyselejší ovoce?



Své odpovědi pošlete do **15. srpna** 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.

„AŽ TO PRASKNE,
TAK SE VRÁTÍME“

JAROMÍR ŠIMONEK

První usedlost – zámek a panství Lobeč, koupil jeho pradědeček v roce 1913. O čtyři roky později přikoupil zámek Stránov a s ním další ornou půdu a lesy, objekt hradu Houska pak v roce 1924. V padesátých letech dostali týden na vystěhování. Když byl majetek rodině v restituci vrácen, obula jeho dcera Zuzana holiny, z Fakulty humanitních studií přestoupila na Zemědělskou univerzitu a pustili se do rekonstrukcí a oprav. Zámek Stránov dnes patří k vyhledávaným turistickým cílům v kraji.

**KDE SE VE VAŠÍ RODINĚ VZALO
TOLIK PENĚZ, ABYSTE SI MOHLI
TAKOVÉ BYDLENÍ DOVOLIT?**

Majetek tvrdou prací a vlastní pílí a vytrvalostí nashromáždil můj pradědeček Josef Šimonek. Chudý kluk z malé české chaloupky to dotáhl ve své profesi až na úplný vrchol. Z obyčejného pracovníka ve filiálce Škodovky se stal postupně šéfem

kovárny, prokuristou, ředitelem. Od roku 1905 se stal po generálním řediteli Karlu Škodovi mužem číslo dvě, obchodním ředitelem na generálním ředitelství ve Vídni a po první světové válce řídil záchranu Škodových závodů.

**TAKŽE SE STAL I PRVNÍM ZÁMEC-
KÝM PÁNEM VE VAŠÍ RODINĚ?**

Ano. Byl senátorem za Agrární stranu a v roce 1918 byl naším posledním císařem Karlem I. povýšen do šlechtického stavu, získal dědičný titul barona. Můj děda František, jeho syn, zastával ve Škodovce technickou funkci ve zbrojovce v Rábu, a můj táta to tam v padesátých letech „dotáhl“ na pomocného dělníka u stěhovací party.

ZÁMEK JSTE OPOUŠTĚLI, KDYŽ VÁM BYLO PĚT LET. MÁTE NA TU DOBU NĚJAKOU VZPOMÍNKU?

Byla to pro nás nesnadná doba, doba politických procesů, znárodnování, perzekuce našich přátel. Na Stránově bývali častými hosty představitelé tehdejší politické garnitury, kteří skončili velmi tragicky. Tato hrůza se nevyhnula ani nám – dědeček zemřel za nevyjasněných okolností při automobilové nehodě v dubnu 1950. Moje babička mi vyprávěla: „Šla jsem ze zámku poslední, nesla v košíku urnu tvého dědečka a nevěděla jsem, co mám dělat...“ Útočiště nám poskytl pan farář, který dal babičce opuštěnou faru k dispozici. Babička ji zařídila tím, co mohla v zámku pobrat, fara se stala příjemným a navštěvovaným místem. Na dětská léta, která jsem tam prožil, rád vzpomínám.

MOHLA SI NA ZÁMKU VZÍT I NĚJAKÝ NÁBYTEK?

Asi nejcennější byla naše erbovní skříň ze 17. století, kde byla dočasně umístěna dědečkova urna. Při zabírání vzácných kusů inventáře zámku se před ni jedna ze služebných postavila a řekla: To je hrob pana inženýra, tu nechte být. Skříň nám zůstala, dnes už je spolu s dalším vráceným mobiliářem zpátky na stránovském zámku.

NA STUDIA JSTE ASI ZAMÍŘIT NEMOHL...

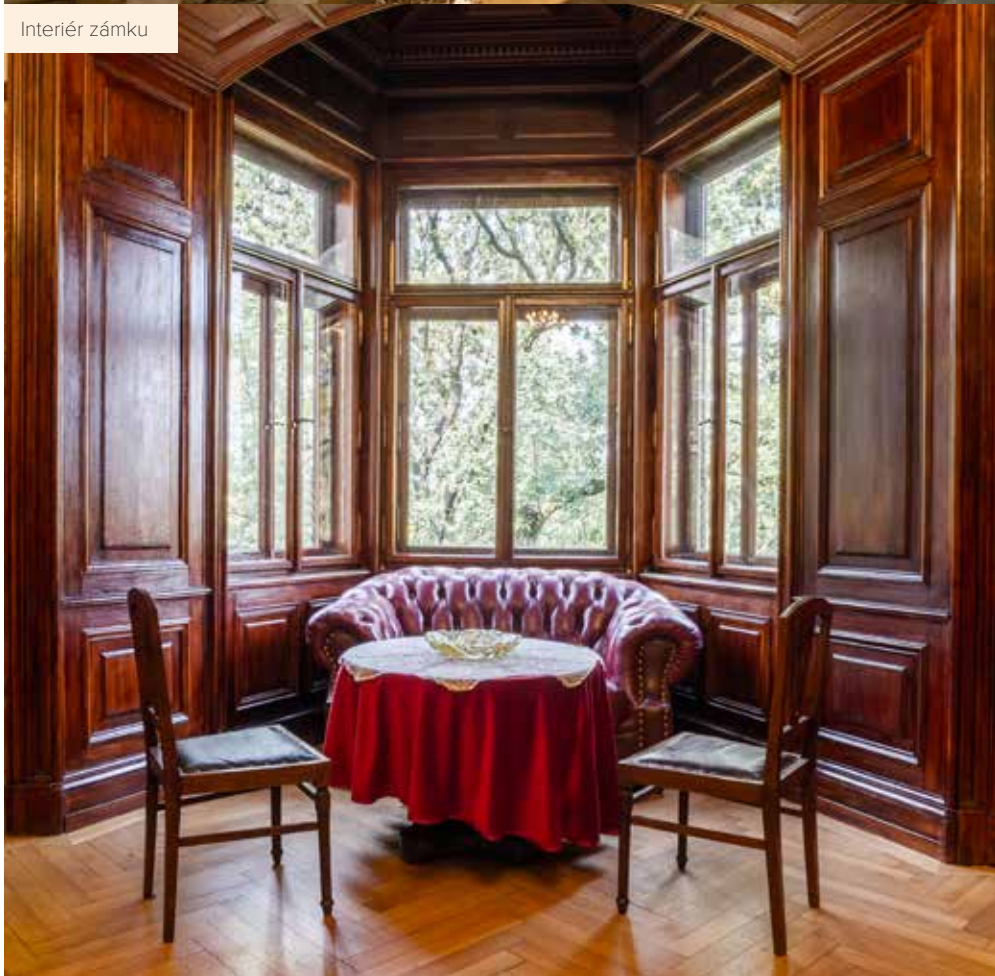
Od mého narození bylo jasné, že jsem předurčen k tomu, abych pečoval o rodinný majetek, ale osud rozhodl jinak. Přestože jsem se na základní škole dobře učil, na střední školu jsem jít nesměl. Vyučil jsem se opravářem zemědělských strojů, k dalšímu studiu jsem se dostal až v době určitého politického uvolnění, vystudoval jsem střední školu, a nakonec i Technickou fakultu na České zemědělské univerzitě a začal pracovat u Zemědělských staveb Praha. Nebyl jsem žádný disident, z vyprávění jsem znal, co dokáže komunistická zvěle, nechtěl jsem bojovat, strádat a uvrhnout rodinu do nejistoty.



Zámek Stránov dnes



Interiér zámku





Kostel byl téměř na zbourání



Kostel dnes

A PAK PŘIŠLY RESTITUCE...

Restituce – to nebyla náhrada křivd, pouze jejich zmírnění. Museli jsme všichni zabrat. Celý život jsme si přáli, abychom se mohli vrátit, a když se to stalo, nezbylo než opravdu sáhnout na dno svých sil. Bohužel tento tlak mí blízcí nevydrželi. Strýc zemřel roku 1993, táta v roce 1995. Zůstal jsem sám. Začal jsem řídit náš rodinný majetek spolu se svou dcerou inženýrkou Zuzanou Pavlík-Simonkovou. Snažíme se ze všech sil, abychom ho zachovali pro naše následníky. Neprodáváme, nepro-najímáme, obhospodařujeme vše vlastními silami. S dcerou pracujeme v zemědělství, lesnictví, profesionálně provozujeme myslivost a rozvíjíme turistický ruch. Jsem šťastný, že jsem své znalosti mohl zúročit při péči o náš rodinný majetek.

V JAKÉM STAVU JSTE MAJETEK PŘEVZALI?

Do zámku Stránov jsme přišli v roce 2002, ale předtím už deset let, kdy bylo jasné, že se nám vrací, se o něj nikdo moc nestaral. Objekt nám byl předán se značně „podlomeným zdravím“, zdevastovaný kostel svatého Václava, zničená brána do objektu. Dcera, když viděla tu hrůzu, děsila se, co budeme dělat. Začali jsme opravou brány, která měla vytržený gotický oblouk. Kostel byl v takovém stavu, že byl vyškrtnutý z památek a bylo žádáno o demoliční výměr. Zachránili jsme ho těsně před zbouráním. Slíbil jsem sám sobě, že ho musím opravit. Tím, že se nám to nakonec povedlo a já mohl do jeho opravené a znovu vykropané hrobky uložit urny našich předků, jsem dodatečně splnil i přání své milované babičky.

ZVAŽOVAL JSTE I VARIANTU, ŽE BYSTE RESTITUCI ODMÍTLI?

Když jsem přebíral zámek, nabízeli mi za něj američtí investoři opravdu

velký finanční obnos, ale já bych ho nikdy neprodal. Jsem rád, že jsem se sem mohl vrátit a může se z něj celá rodina těšit. Byl jsem na řadě, abych se postaral, a taková věc se neodmítá. Rozhodl jsem se s tím poprat a rodina se mnou byla zajedno. Ve svých 50 letech jsem začínal úplně novou práci a společnými silami rodinného týmu se nám podařilo postupně zajistit, abychom nejen vydělali na své „životy“, ale začaly rekonstrukce lesních cest, rybníků, hradu Houska, zámku Lobeč a nakonec i Stránova. Myslím, že i má vnoučata budou mít co dělat celý svůj život.

CO VÁS PŘI NÁVRATU NA ZÁMEK NEJVÍC DOJALO?

Když jsem vstoupil do svého – původně tatínkova – pokoje, kde byl stupínek s vyhlídkou do okolí. Okamžitě mě obklopily ty nejkrásnější vzpomínky. Velmi dojemným momentem pro mne bylo ukládání urn mých předků do krypty opraveného kostela. Pan arciděkan z Mladé Boleslavi hrobku vykropil, před vchodem do kostela mě zdejší lidé objímali a děkovali, i oni měli s naším kostelem spjaté vzpomínky na významné události ve svých rodinách. V roce 2010 jsme odtud vypravovali i pohřeb mého strýčka, který se tu v roce 1949 oženil...

MÁTE TEDY NA STRÁNOVĚ „HOTOVO“?

Kdepak, budujeme stále, ale mnoho věcí už se podařilo. Na rekonstrukci má velký podíl můj zeť Tomáš Pavlík, který je stavař a odvedl skvělou práci. Nyní projektujeme poslední patro, které bude hotelovým komplexem pro 45 osob. Věřím, že to bude úspěšný nápad, zámek je svou polohou mezi Prahou a Mladou Boleslaví k takovému ubytování turistů předurčen.

DŘÍVE STRÁNOV SLOUŽIL JAKO RODINNÉ SÍDLO, VY JSTE HO OTEVŘELI VEŘEJNOSTI...

Provádět jsme začali hned v roce 2002, jsme rádi, že návštěvníci, kteří pravidelně přijíždějí, mohou hodnotit průběh oprav a pokaždé vidí, jak dílo pokračuje. Objekt se nám podařilo posunout od umakartu a linolea



Jaromír Šimonek s dcerou a zeťem

zpátky k důstojnosti historických prostor, zámecké atmosféře. Z fotografií zdevastovaných prostor, které visí na chodbách, je to zřetelně znát. Ze zámecké věže je nádherný výhled do kraje, otevřená je zámecká kavárna, kávu si mohou hosté vypít i na nádvoří či v arkádách zámku. Velkou radost mi dělají i takové obyčejné věci – když jsem převzal panství, obnovil jsem některé centrální lesní cesty, což je pro les zásadní, důležitá věc.

LESY, POLE – JAK TO ZVLÁDÁTE?

Pracovat na nich, sít a sklízet, to je jediná možnost, jak hrady a zámky udržet. Cestou úvěrů jsme se vydat nechtěli, rekonstrukce provádíme postupně a hradíme z výnosů ostatního podnikání. Dnes už si vše prakticky obhospodařujeme sami, zaměstnáváme 20 lidí a 20 sezonních pracovníků. Věnujeme se profesionálně i myslivosti, máme myslivecký areál s bažantnicí a s daňčí oborou a dva soukromé revíry.

NA ZÁMKU JSTE VYMYSLILI MNOHO DOPROVODNÝCH AKCÍ. KTERÉ BYSTE NAŠIM ČTENÁŘŮM RÁD PŘEDSTAVIL?

Konají se tu pravidelné festivaly dechových orchestrů, takzvané dechparády, máme na zámku stálou expozici historických hraček paní Neumanové, kterou pravidelně doplňujeme

o nové exponáty, takže především starší návštěvníci někdy i se slzou v oku vzpomínají na podobné hračky ze svého dětství. Velmi úspěšnou akcí je Tajemný večer na zámku Stránov, divadelní představení provázené čtyřchodovou zámeckou večeří, mezi jednotlivými chody mohou účastníci tipovat, kdo je zlosyn. Po představení následuje speciální prohlídka zámku, kde poodhalujeme něco z našich vzpomínek a rodinných příběhů. Rád bych upozornil i na výstavu ve věžním pokoji, která je věnovaná poslednímu majiteli zámku přede mnou, mému strýci, a nese název Ze zámku do dolu a zpět. No a v závěru roku nechybějí adventní koncerty a vánoční kostýmované prohlídky zámku.

NEDÁVNO JSTE SVÉ PRAVOMOCI PŘESUNUL NA SVOU DČERU, POMÁHÁTE JÍ, RADÍTE?

Po svých sedmdesátinách jsem jí předal vedení. S problematikou řízení byla dobře seznámena, pracovali jsme spolu bok po boku téměř 15 let a mnohokrát za tu dobu prokázala, že si dovede poradit. Výměna generací je normální běh života, dcera řídí náš majetek k všeobecné spokojenosti. Jsem jí za to vděčný, když vidím, že vše kráčí kupředu. Chodím normálně „do práce“, pomáhám jí, jen v pátek jsem v penzi a měl bych mít volný den. Ale ne vždy se to podaří...

JSTE DĚDEČKEM DVOU VNOUČAT, SEZNAMUJETE JE S HISTORIÍ VAŠÍ RODINY?

Karolínka a Ondřej se mnou rádi sedávají nad rodinnou kronikou, baví je vyprávění o mém mládí, o životě na venkově. Jednou to tu převezmou a musejí se naučit o své budoucí dědictví pečovat. Myslím, že my jsme jim v tom dobrým příkladem. Vidí, jak se naše práce odrazila v životě všech rodinných příslušníků, každý se snaží pomoci a zapojit se podle svého nejlepšího vědomí a svědomí. Držíme všichni hodně při sobě.

DOSTAL JSTE OD RODIČŮ NĚJAKÉ RADY ČI POUČENÍ, JIMIŽ JSTE SE V ŽIVOTĚ ŘÍDIL?

Odnepaměti byla naše rodina známa určitou mírou dobročinnosti a soukromostí s krajem i místními lidmi. Naši mi vždy říkali: Chovej se k lidem slušně, to se ti vždycky vrátí. Plním tím odkaz svých předků. V roce 1910 napsal můj prapradědeček do rodinné kroniky: Necht' rod můj zůstane pamětliv svého selského původu, zůstane věren českému národu a víře otců svých...

Děkuji za rozhovor.

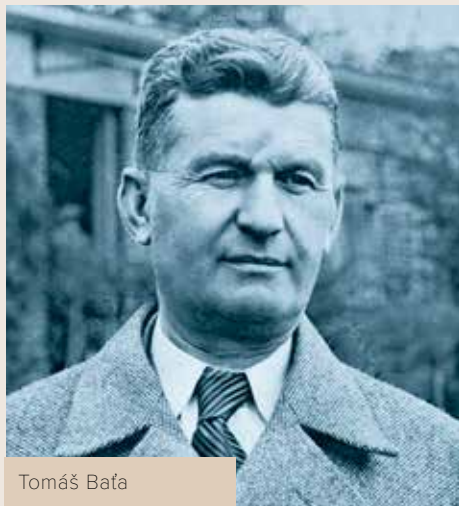
Eva Procházková

Foto: archiv rodiny Šimonekových

FENOMÉN JMÉNEM BAŤA

42. DÍL

Jen málokterá firma dokázala proslavit naši republiku v tolika zemích světa, a navíc si svoji slávu udržet po několik desetiletí. Právě to se podařilo obuvnické firmě Baťa.



Tomáš Baťa



Úprava kůží

Přestože značku Baťa neprovázely od začátku jen samé vzestupy, firma si svoji prestiž udržela a dnes se řadí mezi nejznámější a nejuznávanější značky pocházející z tehdejšího Československa. Počátky baťovské obuvnické firmy se datují k 21. září 1894. U jejího zrodu ve Zlíně tehdy stáli tři sourozenci – Tomáš Baťa (1876–1932), Antonín Baťa (1874–1908) a Anna Baťová (1872–1936). Nejmladší Tomáš byl iniciátorem. K obuvi měli odmalicka velmi blízko, jejich otec byl totiž švec a toto řemeslo se v jejich rodině dědilo z otce na syna dokonce již od 17. století. Aby mohli své podnikání vůbec odstartovat a měli tak do začátku nějaký peníz, nechali si od svého otce vyplatit dědictví po matce. Jenže začátky bývají vždy těžké, sourozenci to pocítili hned rok po založení firmy, ale nevzdali se a s výrobou a prodejem obuvi pokračovali dál. Sestra Anna se brzy provdala a z vedení firmy odešla. Rok 1897 pak znamenal pro firmu velký krok dopředu – na trhu se objevily pohodlné, lehké plátěné střevíce s koženou špičkou, pro něž se mezi lidmi rychle zžil název baťovky. Takový totiž měly u zákazníků úspěch.

O pár let později musel nejstarší Antonín narukovat na vojnu, v roce 1908 zemřel na tuberkulózu. Tomáš zůstal

ve firmě sám. Byl v té době vlastně jediným vlastníkem společnosti, která nesla jméno T. & A. Baťa. Tomáš Baťa měl mnohem větší obchodnický talent a firmu se mu podařilo vyvést ze záporných čísel. V roce 1910 měl Baťa patnáct set zaměstnanců, kteří denně vyprodukovali na tři tisíce párů bot. Svého obchodního ducha v sobě Tomáš Baťa nezapřel už jako mládenec. Jako malý kluk pomáhal otci. Poměrně brzy však chtěl sám zkusit štěstí, a tak se v patnácti letech vydal do Vídně. Tam v té době pracovala sestra Anna. V městě na Dunaji se snažil prodávat vlastnoručně vyrobenou obuv, ale nedařilo se mu to, a tak se vrátil zpět domů. Ze svého mládenecského podnikatelského neúspěchu si však moc nedělal, ale do budoucna si z něj vzal poučení.

PRVOREPUBLIKOVÝ ROZMACH

V průběhu první světové války, která pro celou řadu firem znamenala konec podnikání, si Tomáš Baťa dokázal poradit s odbytem – ve Vídni domluvil kontrakt o prodeji vojenské obuvi rakouské armádě. Následoval rozpad Rakouska-Uherska a vznik Československa. Baťova obuvnická firma dál hledala nové odběratele a postupně se rozrůstala. Když se firmě tolik nedařilo, jen velmi nerad své zaměstnance

propouštěl, raději jim zmenšil výplatu, ale zaměstnání jim nechal. Aby šly jeho boty v době, kdy se ekonomice tolik nedařilo, lépe na odbyt, snížil jejich cenu.

Snem a zároveň cílem Tomáše Bati bylo vybudovat velkou, moderní a hlavně úspěšnou firmu. Věřil, že se mu to může podařit i v tak malé zemi, jako je Československo. Dobře věděl, že za úspěchem stojí pracovitost, píle, dobrá volba spolehlivých spolupracovníků a nutné jsou také investice a inovace. Několikrát pobýval v Americe, kde věnoval pozornost jak výrobním procesům (například v roce 1927 zavedl ve své továrně pásovou výrobu, díky níž se zároveň zvedla produkce), tak i sociálním programům, které měly americké firmy pro své zaměstnance už tehdy připravené. Část z nich vnesl také do své firmy. Poměrně brzy zavedl do továrny tekoucí vodu a používání telefonní linky. Na své zaměstnance – spolupracovníky myslel, i pokud šlo o vzdělávání, v rámci společnosti pro ně založil odbornou školu. Pro své zaměstnance také nechal ve Zlíně postavit proslulé baťovské cihlové domky, pro jejich děti pak budoval školy a školky. Zaměstnancům zřídil také závodní jídelnu, kantýnu, sportovní klub, kino nebo knihovnu. Později přibyla také



Obytná čtvrť Letná

Baťova nemocnice. Jako jeden z mála tehdejších podnikatelů zavedl vyplácení podílu na zisku pro své zaměstnance, a to v roce 1924. Své úspory mohli zaměstnanci ukládat ve firemní spořitelně. V té době také zahájil výstavbu dalších továrních budov, aby se mohla firma dále rozrůstat, v roce 1927 se závody skládaly již ze třiceti budov. Roku 1930 změnil Tomáš Baťa zavedený systém – místo šestidenního zvolil pětidenní pracovní týden. V roce 1931 se pak změnil název firmy na Baťa, akciová společnost.

Pozornost věnoval také reklamě, která do té doby byla u nás tak trochu v plenkách a podniky jí téměř nevěnovaly pozornost. Často na svých reklamních plakátech také uváděl proslulou baťovskou cenu – ta vždy končila číslem 9.

Obuv značky Baťa se prodávala nejen u nás, ale postupně se dostávala na stále více zahraničních trhů. Tomáš Baťa se však nevěnoval pouze své firmě. Mezi léty 1923 a 1932 byl starostou města Zlín, zasloužil se významnou měrou o rozvoj města, pokud šlo o infrastrukturu i o architekturu. V červenci roku 1932, když letěl do švýcarského Möhlinu otevřít nový závod, havarovalo jeho letadlo v husté mlze v Otrokovicích. Tomáš Baťa i jeho pilot v troskách zahynuli. V té době měla firma pobočky už v 60 zemích světa a na jednatřicet tisíc zaměstnanců u nás i v zahraničí.

OD BOT K PNEUMATIKÁM

A začala se psát další kapitola této veleúspěšné firmy. V čele stanul jeho nevlastní bratr Jan Antonín Baťa (1898–1965) a společně s osvědčenými řediteli Dominikem Čiperou a Hugem Vavrečkou dále pracovali na rozvoji a pokračovali v úspěšném růstu. Pod taktovkou firmy Baťa se ve

Zlíně v letech 1934 až 1938 vybudoval Baťův kanál v délce 52 km na řece Moravě. Jak přibývalo výroby a zaměstnanců – spolupracovníků, rozrůstal se také areál Baťových závodů. V roce 1935 se Baťův výrobní areál skládal už ze 63 budov. Jednotlivé budovy byly po vzoru amerických firem pojmenovávány číslem pro snazší orientaci. Velkému obdivu se těšila především 21. budova dokončená v roce 1938. S výškou 77,5 metru to byla v té době druhá nejvyšší budova v Evropě a sídlilo v ní ředitelství firmy.

V období mezi lety 1931 až 1934 firma vybudovala v zahraničí devět „malých Zlínů“ s továrnou a bydlením pro zaměstnance a do roku 1939 přibýlo dalších 11. Na konci 30. let minulého století měla firma Baťa 63 zahraničních společností a téměř 7000 obchodů na pěti kontinentech, a dokonce vlastnila dvě lodě pro přepravu svého zboží za oceán.

Baťa, to nebyla pouze výroba obuvi a její prodej, firma měla víc než 30 oborů včetně výroby pneumatik, letadel, obráběcích strojů, podlahovin, chemických materiálů. Provozovala hotely, obchodní domy, školy atd. Baťovci byli také známi jako velcí propagátoři využití letectví k obchodním cestám.

Během druhé světové války firma dál ve Zlíně pokračovala v produkci obuvi a strojírenských výrobků pod německým dohledem, při náletu v listopadu 1944 však utrpěla obrovské ztráty – deset budov bylo zcela zničeno a osmatřicet výrazně poškozeno.

Po skončení druhé světové války byla firma znárodněna, od roku 1949 byly zlínské závody přejmenovány na Svit, avšak úspěchu Baťových závodů nikdy nedosáhly.

BAŤA JEDE DÁL

Pro obuvnickou firmu Baťa však znárodnění konec neznamenovalo, pouze přesunula svou činnost za hranice Československa. Už před začátkem druhé světové války totiž odešli jak Jan A. Baťa, který se nakonec usadil v Brazílii, kde založil tři města s obuvnickými továrnami, tak syn zakladatele firmy, Tomáš J. Baťa (1914–2008), kterému se přátelsky říkalo Tomík nebo také Tomáš Baťa junior.

EXTRA INFO

JAK JE TO S BAŤOVÝM VÝTAHEM

V 21. budově Baťových závodů, které se také říká zlínský mrakodrap, je k vidění poměrně netradiční výtah. Prý to měla být jakási pojízdna kancelář pro rychlá jednání a poradby Jana Antonína Bati. Tak docela pravda to ale není. Výtah byl dokončen na podzim roku 1939, jenže v té době už žil Jan Antonín Baťa v zahraničí. Nicméně jako pojízdna kancelář výtah zařízený je a nyní slouží jako turistická atrakce. Na rozměrech 6 x 6 m v ní najdete mimo jiné psací stůl, židli, telefony, umyvadlo i klimatizaci a velkou mapu světa s vyznačenými místy, kde firma podnikala. A navíc je z ní atraktivní výhled na Zlín a široké okolí.

Ten se s několika spolupracovníky usadil v Kanadě, kde založil město Batawa s továrnou. Po válce zkonzo- lidoval všechny výrobní i obchodní jednotky do společnosti Bata Shoe Organization a její centrálu přemístil v roce 1964 do Toronta.

Vedení celosvětově známé firmy Bata (v zahraničí se název užívá bez háčku) v roce 2000 předal svému synovi Thomasi Georgi Batovi (naroděnému v roce 1948).

Po listopadu 1989 nebylo rodině Baťa z majetku firmy nic vráceno. Tomáš J. Baťa v Československu znovu založil firmu Baťa s centrálou ve Zlíně, která dnes řídí své obchody v Česku i na Slovensku. Obuv pod značkou Baťa se nyní v České republice vyrábí nedaleko Zlína, v Dolním Němčí.

V současné době je celosvětové sídlo firmy ve švýcarském Lausanne a firma je řízena výkonným ředitelem. Firma Baťa dnes prodává okolo 220 milionů párů ročně a je po celou dobu své existence 125 let rodinným podnikem s účastí rodiny v rozhodujících orgánech firmy.

Simona Lišková

Za spolupráci na textu a poskytnutí fotografií děkujeme řediteli Nadace Tomáše Bati panu Pavlu Velevoči.

ODMÍTNUTÍ REKLAMACE

Dobrý den,

koupil jsem budík, který mi upadl na zem. Po pádu se mi začal předbíhat. Koupil jsem ho před osmi měsíci, je tedy v záruce. Prodavač mi řekl, že mi budík opraví, ale opravu si musím zaplatit, protože jsem budík poškodil sám. Tím se prý ruší záruční doba. To, že jsem za upuštění nemohl, neuznal, a nechal si záruční list. Budík jsem si odnesl, ale chtěl bych vědět, zda se mohu obrátit na nějakou instituci, která by prodávajícímu nařídila, aby mi reklamaci uznal.

O. P., Slavkov u Brna

MÁ PRODEJCE PRAVDU?

Nejprve je nutno uvést, že prodejce neměl pravdu, když se vyjádřil v tom smyslu, že záruční doba se ruší, protože jste si zboží poškodil sám. Pokud se tak stane, dochází k tomu, že na konkrétní vadu, která se objevila v souvislosti s vlastním poškozením výrobku, se záruka nevztahuje. Na jinou vadu by se záruka vztahovala. Stejně tak je tomu i do budoucna, pokud se na výrobku objeví jiná vada.

MÁ PRODEJCE PRÁVO ZRUŠIT ZÁRUČNÍ DOBU?

Pokud vám prodejce sdělil, že se záruka ruší, jednal v rozporu se zákonem, konkrétně s občanským zákoníkem č. 89/2012 Sb., ve znění pozdějších předpisů. Záruční dobu nemůže zrušit ani v případě, že byste s tím souhlasil. Nelze totiž zrušit to, co je dáno zákonem. Jeho prohlášení o zrušení záruční doby je neplatné. Jak uvádím výše, záruční doba běží dál a na všechny vady, které nemají souvislost s pádem hodin, se i nadále vztahuje. Záruční list vám v žádném případě neměl právo odebrat! Vraťte se zpět do prodejny a požadujte vrácení svého záručního listu.

LZE REKLAMACI VYŘÍDIT ÚSTNĚ?

NE! Trvejte na tom, aby prodejce řádně převzal reklamaci a sepsal o ní záznam. To znamená, aby re-

klamaci vyřídil v souladu se zákonem. Prodejce má v tomto případě povinnost o reklamaci rozhodnout a vyřídít ji musí podle zákonné lhůty – do 30 dnů. Je povinen posoudit, zda vada nastala v důsledku pádu. Tedy zda byl budík poškozen pádem a zda se vada stala v souvislosti s touto skutečností. Zamítnutí musí být písemné s uvedením důvodu. Až poté byste se s ním musel dohodnout, zda chcete budík opravit na svoje náklady, či ne. Prodejce by vám totiž z důvodu poškození zboží vámi reklamaci zamítl.

JE VYŽADOVÁNO ÚMYSLNÉ ZAVINĚNÍ?

NE! Nemusí jít o úmyslné jednání, budík vám mohl skutečně upadnout i při zachování veškeré opatrnosti, například že jste byl při zacházení s ním rozespálý. K tomu se nepřihlíží. Zákon zavinění nevyžaduje.

KDY ZÁRUČNÍ DOBA KONČÍ?

Záruční doba však běží dál a je stále zákonnou záruční dobou, která je 24 měsíců ode dne zakoupení.

Pokud by se u budíku po provedené opravě objevila jiná vada, vámi nebo jinou osobou nezaviněná, měl byste nárok znovu zboží reklamovat. V případě, že by byla vada uznaná jako oprávněná, pak máte nárok na její bezplatné odstranění.

Stejně tak v případě, že by prodejce opravil budík tak, že by vyměnil součástku, která se při pádu např.

zlomila. Vzniká vám nárok na opravu i této vyměněné součástky, pokud na ní vznikne vada bez vašeho přičinění.

V případě, že by se jednalo o neodstranitelnou vadu, měl byste nárok na výměnu budíku nebo na odstoupení od smlouvy.

Pokud by vám byl budík vyměněn, muselo by se jednat o stejný budík, tím se rozumí – stejný typ, od stejného výrobce, za stejnou cenu, stejné barvy, tvaru atd.

CO ZNAMENÁ Odstoupení OD SMLOUVY S PRODEJCEM?

Odstoupení od smlouvy znamená, že byste po odstoupení vrátil zboží, tedy koupený budík, a prodejce by vám musel vrátit zaplacenou cenu. Vždy vrátí cenu zaplacenou, tím se rozumí, že pokud v mezidobí např. došlo ke zdražení zboží, pak vám prodejce nemůže vrátit peníze ve výši nové ceny, ale musí vrátit cenu uvedenou na účtence v den koupě hodin.

Stejně by se posuzovala i skutečnost, že by prodejce nevyřídil uznanou reklamaci v již zmíněné 30denní lhůtě. Jestliže by prodejce v této lhůtě reklamaci nevyřídil, posuzuje zákon tuto situaci stejně jako u neodstranitelné vady. To znamená, že vám vzniká právo na odstoupení od smlouvy.

NA CO MÁ SPOTŘEBITEL JEŠTĚ PRÁVO

Pokud vám v souvislosti s uznávanou reklamací (ne tedy při vlastním poškození) vznikly opodstatněné náklady, máte nárok na jejich uhrazení. Jejich výši a skutečné vynaložení musíte doložit – např. při uplatnění úhrady nákladů na dopravu do prodejny je třeba předložit jízdenky a požadovat jejich proplacení. Je třeba, aby vynaložené náklady byly opravdu účelné – nelze třeba dovézt zboží do prodejny taxíkem a požadovat úhradu ceny jízdného taxíkem. O uhrazení těchto nákladů musí spotřebitel prodejce požádat nejpozději do jednoho měsíce, nejlépe písemně.

CO KDYŽ PRODEJCE ODMÍTNE PŘIJMOUT REKLAMACI?

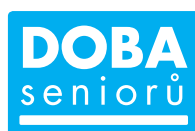
Prodejce má ze zákona povinnost mít v každé prodejně po celou pracovní dobu zaměstnance, který musí reklamaci přijmout. Ten musí sepsat záznam o reklamaci, uvést v něm předepsané údaje, mezi něž patří uvedení toho, co spotřebitel požaduje, tj. opravu, výměnu, odstoupení od smlouvy.

V případě, že tak prodejce nečiní, můžete se obrátit na dozorový orgán. Dozorovým orgánem je Česká obchodní inspekce (ČOI). Jak postupovat při podání podnětu, najdete na www.coi.cz. Zákon za takové porušení povinnosti umožňuje ČOI udělit i značně vysokou pokutu. ČOI



ani žádná jiná instituce však nemůže prodejci nařídít, aby uznal vadu vzniklou vlastním poškozením spotřebitele.

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



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:

jméno:

příjmení:

ulice:

číslo popisné:

město:

PSČ:

telefon:

e-mail:

Objednávkový kupon vystříhnete nebo okopírujete 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 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.

JÍDLO PRO KRÁSNOU PLEŤ

Právě nyní, když je všude kolem spousta sezonního ovoce a zeleniny, je ideální příležitost je využít. Čerstvé vitaminy totiž dokážou divy a blahodárně působí na pleť.

ČERVENÉ JABLKO

Šťavnaté ovoce je bohaté na antioxi-
dační vitamin C, napomáhá tak chrá-
nit pleť před předčasným stárnutím
a tím i před nadměrnou tvorbou vrá-
sek. Navíc má projasňující účinky, tak-
že rozzáří unavenou pleť a zamete tak
případné stopy únavy.

MERUŇKY

Obsahují antioxidační vitaminy C a E,
beta-karoten, vlákninu a kyselinu lis-
tovou, takže působí proti stárnutí ple-
ti. Olej z meruňkových jader se často
používá jako přísada do vyživujících
a regeneračních přípravků.

GRANÁTOVÉ JABLKO

Toto exotické jablíčko je bohaté na vi-
taminy C, E a skupiny B a také na vlák-
ninu a přírodní cukry. Má antioxidač-
ní a protizánětlivé účinky, napomáhá
projasňovat pleť. Ve starověku se mu
pro jeho omlazující účinky dokonce ří-
kávalo elixír zdraví a krásy.

MRKEV

Zralá pokožka bývá nezřídka ochablá,
vysušená a po létě se na ní často tvoří

pigmentové skvrny. A právě konzumace mrkve vám může pomoci stav
pleti zlepšit. Mrkev totiž obsahuje be-
ta-karoten, který přispívá k hedvábné
pokožce, chrání pleť před poškozením
UV zářením a napomáhá zmírňovat
tvorbu pigmentových skvrn.

OSTRUŽINY

Tato tmavě fialová vitaminová bom-
ba je bohatá na vitamin C. Tento zá-
račný antioxidant nejenže napomáhá
zmírňovat vznik vrásek, ale také pod-
poruje tvorbu kolagenu v pleti a tím
zlepšuje její pružnost.

MALINY

Podobně jako ostružiny jsou bohaté
na vitamin C a také na vodu, takže po-
kud zrovna neholdujete pitnému režimu,
toto šťavnaté bobulovité ovoce je
pro vás ideální. Navíc maliny působí
zklidňujícími účinky na citlivou a po-
drážděnou pleť.

ANGREŠŤ

Oblíbené letní ovoce je plné vitaminů,
především B, C a E. Je velmi šťavná-
té, a právě angrešťová šťáva má na



pleť blahodárné účinky – dokáže ji
nejenom vyčistit, ale také hydratovat,
vypnout a projasnit. Pokud ale máte
citlivou pleť, dejte na angrešť pozor,
při kontaktu s pletí může angrešťová
šťáva způsobit alergickou reakci.

ČERVENÁ ŘEPA

Patří mezi nejznámější přírodní pro-
středky k detoxikaci. Její konzumací
podpoříte vylučování škodlivých látek
z těla, a to i z pleti, která tak nebude
nadměrně zatížená odpadními látka-
mi. Taková pleť pak lépe přijme výživ-
né a omlazující látky z dalších apliko-
vaných přípravků.

Simona Lišková

ČINČILA A JEJÍ CHOV

Když se řekne činčila, každému se vybaví roztomilá chlupatá kulička s velkýma očima a dlouhým ocáskem. Je ale tento domácí mazlíček vhodný pro každého? Dnes se vám pokusíme přiblížit jeho nároky na péči.

Činčila je původem z Jižní Ameriky
a řadí se mezi hlodavce, stejně jako
například morčata. Tito jedinci býva-
jí často kořistí predátorů, proto spí ve
zhruba 120 intervalech téměř po celý
den. Když zavrou oči, spí přibližně
6 minut, tvrdý spánek probíhá pouhé
2 minuty. Pak se náhle vzbudí.

Vzhledem k tomu, že se jedná o hlo-

davce, mohou se pyšnit specialitou,
kterou je neukončený růst zubů.
V případě činčil rostou po celý život
přední (hlodáky) i zadní zuby (sto-
ličky). Pokud začnou zuby růst ve
špatném úhlu (následek poranění,
nedostatek vápníku, vitaminu C
apod.), nemůže docházet k ideálnímu
obrusu a postupně začnou přerůstat.

Nejvíce aktivní bývají činčily mezi sed-
mou a jedenáctou hodinou večerní, to
bývá i nejlepší čas ke krmení. Vysoké
zvuky a přímé světlo jsou pro ně stre-
sující. Proto je důležité neumisťovat
klec poblíž okna a na přímém slunci.
Stejně tak činčily nesnášejí vlhko,
horko a průvan. Z tohoto důvodu
nelze v našich klimatických pod-

mínkách umístit voliéru venku nebo v prostorech, které nejsou vytápěny.

Činčili samice mívají průměrně ve vrhu 1 až 3 mláďata. Na rozdíl od jiných hlodavců se tato mláďata rodí osrstěná, vidící, slyšící a dokážou se hned postavit na nohy. S tím souvisí i delší doba březosti. Mláďata se rodí přibližně po 111 dnech od páření. V přírodě se činčily dožívají věku okolo 5 až 6 let, v dobrých chovatelských podmínkách to může být 10 až 15 let.

Jejich speciální vlastností jsou obranné mechanismy proti predátorům. Jedním z nich je vypouštění chomáčů srsti, aby dokázali uniknout v případě zachycení nepřítelem. Nová srst během pár týdnů doroste. Druhou vlastností je odehnání protivníka postavením se na zadní končetiny a vystřikování moči do očí predátora.

V z h l e d e m

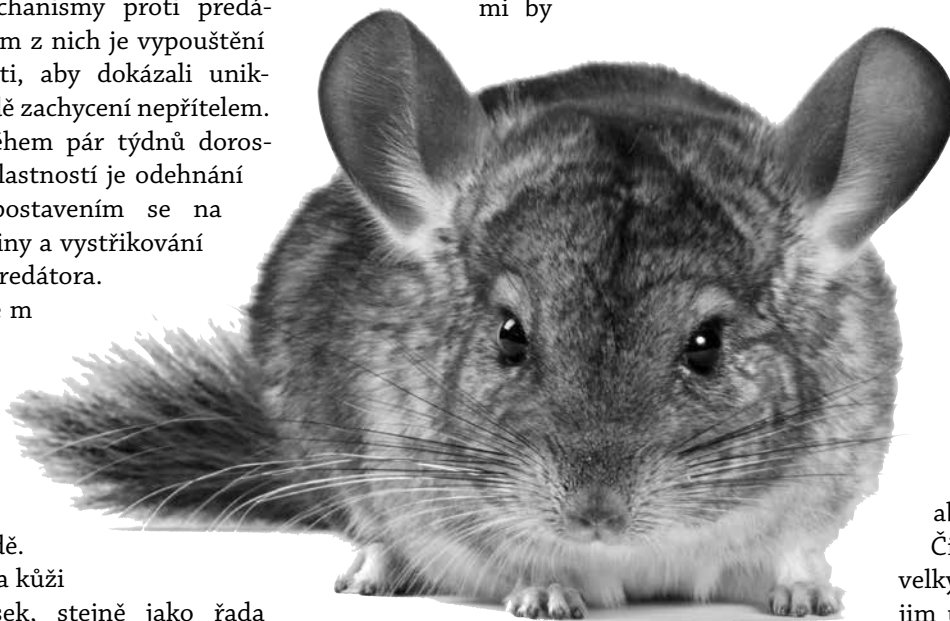
k jemnému
a husté-
mu
kožíšku
se činčily
nesmí kou-
pat ve vodě.

K péči o srst a kůži

využívají písek, stejně jako řada jiných zvířat. Písek má schopnost srst dokonale odmastit a zároveň zbavit nečistot a odumřelé srsti. Péči o srst si činčily užívají a koupel v písku doslova milují. Koupací písek je nutné pravidelně měnit, aby byla zajištěna jeho správná funkce.

Činčily jsou výhradně býložravé. Správná strava je pro ně nesmírně důležitá, můžete tím z 90 procent ovlivnit zdraví a délku života. Potřebují málo pestré stravy, řekněme doslova dietní. Každé i v dobré víře podané přilepšení je může ohrozit na životě. Činčilký mají velmi dlouhá střeva a citlivá játra. Z toho vyplývá nutnost konzumace vysokého podílu vlákniny, což zajišťuje krmění senem a peletami. Časté podávání tučných a sladkých směsí, doplňků apod. vede ke ztučnění jater. Taková játra jsou nenávratně poškozena a tím je snížena jejich funkce. Stejně tak je potřeba dávat pozor při změně krmiva. Na novou stravu přecházejte

vždy postupně, aby si citlivé zažívání činčilký navyklo na nové složení peletek nebo sena. Ideální strava pro zajištění správných životních funkcí je kvalitní luční seno, zelené lisované pelety nebo extrudované granule pro činčily. Neméně důležitý je i přísun čerstvé vody, nejlépe podávané v napáječce. Voda by se měla pravidelně měnit, aby se v ní nemohly pomnožit škodlivé mikroorganismy. Činčilu můžete venčit po bytě, ale vždy pod vaším dohledem. Nejdřív odstraňte z dosahu věci, se kterými by



neměla přijít do

styku. Stejně tak je nutné znemožnit možnost úniku za špatně dostupnou skříň apod. Činčilu nenoste venčit na trávu. Nejen kvůli možnosti nákazy nějakou chorobou, ale také by mohla sníst trávu, která by jí způsobila nadýmání. A samozřejmě by jí hrozilo i nebezpečí od zvířat v okolí. Nikdy na činčilu nepoužívejte žádné postroje! Její kostra je velice křehká a při zatáhnutí za postroj by snadno došlo ke zlomenině.

Abyste měli dobrý přehled o zdravotním stavu činčily, doporučuje se pravidelné vážení na kuchyňské váze. Váhový úbytek přes 20 g znamená nějaký problém.

Nejčastější zdravotní problémy souvisí s citlivým zažíváním činčil. Může to být zácpa, kterou může zapříčinit dehydratace nebo ucpání střev chlupy apod. Opačným problémem je průjem. K jeho vzniku

může docházet v důsledku napadení vnitřními parazity, bakteriemi, nevhodné stravy ale také stresu. Už zmíněné nadmutí břicha je pro činčilký velice bolestivé. Bývá následkem podávání zapařeného či plesnivého sena nebo zeleného krmiva. Při náhlé změně prostředí nebo při průvanu může onemocnět i dýchací aparát. Na vině může někdy být i prашná podestýlka nebo nákaza od druhého zvířete. Také kůže je velice citlivá a při nedostatečné péči o srst nebo méně

kvalitním písku ke koupání se můžete setkat s plísní, záněty kůže nebo vypadáváním srsti. Následkem poranění kůže o nějaký předmět nebo v důsledku šarvátky s druhou činčilou se tvoří v kůži zánětlivá ložiska vyplněná hnisem – tzv. abscesy.

Činčily se chovají ve velkých klecích, které jim umožňují šplhat do výšky a spát na poličce umístěné v co nejvyšší

části. Vzhledem k tomu, že je činčila noční zvířátko, hodí se pro ty, kteří tráví celý den v práci a domů se vrací až k večeru. Právě večer je činčilka připravená zkoumat okolí a vymýšlet lumpárny. Jsou to velice aktivní zvířátka, která hodně běhají, skáčou a mají potřebu hlodat. Dokážou vyšplhat do velkých výšek.

Činčilký nejsou vhodné pro malé děti, doporučují se až pro děti zhruba od 12 let. Přestože svým roztomilým vzhledem plyšáčka lákají k mazlení, muchlání, nemají takovou manipulaci rády. Navíc, jak bylo zmíněno, mají velice křehkou kostru.

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

POZOR, ABY VÁS LETNÍ SPORTY NEODROVNALY!

S létem přišly nejen dovolené, ale většinou i víc aktivního sportu. Jenže... Pokud zvolíme nevhodný pohyb a sport, hrozí, že si poškodíme klouby a přivodíme si nepříjemné onemocnění – osteoartrózu.



Proto bychom rozhodně péči o své klouby neměli zanedbávat. Péči, kterou věnujeme tělu, bychom měli dopřávat i našim kloubům. Vždyť právě ony nás celý život „nosí“. Ideálním způsobem, jak jim po zásluze dopřát to, co potřebují, mohou být například doplňky stravy Geladrink, které jsou určeny ke specifické výživě, podpoře přirozené regenerace a posílení kloubů.

Jejich hlavní účinnou látkou jsou kolagenní peptidy. Ty podporují a zvyšují tvorbu kloubního kolagenu, který je nezbytný pro pevnost chrupavek a kloubních tkání. Rovněž napomáhají regeneraci ostatních tkání kloubního systému a přispívají k pohyblivosti kloubů. Jako první provedl klinické testování účinnosti

kolagenních peptidů na projevy osteoartrózy prof. MUDr. Milan Adam, DrSc., a až u 75 procent pacientů se po užívání kolagenních peptidů pohybové potíže výrazně zmenšily.

Vhodným přípravkem je například nový Geladrink SportAktiv®, obsahující kromě kolagenních peptidů a řady minerálů také L-karnosin, fyziologický doplněk ve sportu, který je součástí rychlých svalových vláken. Zvyšuje tak svalovou sílu a vytrvalost a představuje 30 procent pufrovací kapacity celého organismu, čímž pomáhá snižovat bolest ve svazech vzniklou tvorbou laktátu a protonů při aktivním pohybu. Při tréninku ho používá i olympijský vítěz v moderním pětiboji David Svoboda.

6 TIPŮ, JAK SPORTOVAT BEZBOLESTNĚ

1. Pravidelně posilujte svaly dolních končetin. Dobře vyvinuté svaly jsou totiž schopny vykompenzovat sníženou funkci kloubů. Ideálním pohybem je třeba jízda na kole, chůze, plavání, jóga nebo obyčejný strečink.
2. Zaregistrujete-li první příznaky, doporučují odborníci omezit především pohyby s doskoky, při kterých klouby velmi trpí.
3. Nevyhýbejte se pohybu na slunci! Zní to možná zvláštně, ale při pobytu na slunci se aktivuje vitamin D, který je pro náš imunitní systém velice důležitý a významně zasahuje také do metabolismu kostí.
4. Vybírejte si obuv s pružnou podrážkou, která tlumí nárazy při pohybu.
5. Pokud se u vás bolesti kloubů objeví a máte lékařem předepsané léky proti bolesti, věnujte svým kloubům péči dvojnásobnou! Dopřejte jim speciální vnitřní výživu, hýbejte se. Pokud máte nadváhu, pokuste se nadbytečná kila shodit.
6. Zkuste své klouby zbytečně nepřetěžovat, například dlouhým stáním nebo chůzí.

SOUTĚŽ O TŘI PRODUKTY GELADRINK

Chtěli byste si Geladrink vyzkoušet?

Máte šanci jej vyhrát. Stačí odpovědět na soutěžní otázku a odpověď poslat do **15. srpna** na adresu **Doba seniorů, nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3**, nebo na mail **dobaseniuru@rscr.cz**.

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA:

Jak se nazývá novinka – nejnovější přírůstek do rodiny přípravků značky Geladrink, který obsahuje hyaluranon sodný? Odpověď najdete na webu **www.orling.cz**.



POŽÁR V PŘÍMÉM PŘENOSU

Moji milí čtenáři, jistě mi v tomto letním čase dovolíte trochu se odchýlit od zaběhnutého tématu. Původně jsem chtěla pokračovat s cennými informacemi a radami k cestovnímu pojištění, ale události dnešního dne mě donutily můj záměr změnit.

Dnes v noci jsem cítila kouř. Přicházel zvenku otevřeným oknem. Léto trávím v chatové osadě, tudíž jsem mu nevěnovala pozornost. Asi někdo griluje, myslela jsem si. Pokračovala jsem ve spánku, dokud mě neprobudilo bouchání. Tentokrát jsem zahlédla na zahradě souseda, jak nabírá vodu... Ten kouř vycházel z hromady mého dřeva uskladněného na zahradě, která plála pět metrů vysokým plamenem.

Soused večer nasypal do kompostéru popel z krbu – myslel si, že studený – a kompostér se vznítí. A protože stál vedle hromady dřeva, hořela i moje zásoba dříví na zimu. Rychle jsem se oblékla a šla jsem pomoci s hašením. Hasili jsme dvěma hadicemi, a přestože se nám dařilo oheň utlumovat, stále to nevypadalo úplně dobře. Moje chata stojí v lese na svahu a okolo borovic a v listí na svahu stále hodně doutnalo. Nezbyvalo než zavolat hasiče. Samozřejmě jsem si nemohla vzpomenout na číslo, takže jsem nejdřív vytočila záchranku. Hasiči mají 150. Překvapilo mě, že na dispečinku už podle polohy mého telefonu věděli, odkud volám, a ujistili mě, že hasiči už jedou, přestože oni se mnou ještě stále hovořili a ptali se mě na detaily.

Hasiči dorazili za chvíli a jejich zásah byl rychlý. Jeden vyběhl nahoru na kopec zjistit stav, další už natahovali hadice. Jejich zásah netrval déle než hodinu. Klády rozebrali, listí rozhrabali a borovice a vedlejší kůlnu prolili vodou, aby vše zchladili a promáčeli. Za chvíli už nic nedoutnalo, jen se z horkého dřeva odpařovala voda. Na jednu stranu člověka uklidní zjištění, že chlapi, kteří dělají tuhle práci, ji dělají dobře a člověk se na ně může spolehnout, a také že na lince 150 jsou lidé připraveni okamžitě pomoci. Na druhou stranu si podobná rána a podobná probuzení do konce života ráda odpustím.



A tak mě dnes napadlo zamyslet se nad naší nepozorností a rutinním chováním. Proč jsme popel před vysypáním nezkontrolovali? Protože ho nekontrolujeme nikdy – ale to je právě chyba. Proč jsem se nešla podívat, odkud cítím kouř? Protože jsem možná netečná k tomu, co se děje okolo mě. Proč jsem naskládala dřevo vedle kompostéru? Protože nepřemýšlím o tom, co se může stát. Děláme věci, aniž o nich přemýšlíme, a pak nám podobné situace dají za vyučenou. Pokud nám jen shořelo dřevo na zimu a všichni jsme přežili, pak si možná říkáme, že se vlastně nic nestalo. Ano, vlastně se nic nestalo, ale ani tohle se stát nemuselo, kdybychom já i soused byli pozornější. Jak to, že si nepamatuji číslo na hasiče? To vše jsou detaily, které se složí do skládačky, a neštěstí může být na světě.

Protože se v této rubrice bavíme o pojištění, jen dodám, že dřevo samozřejmě pojištěno nebylo, ale nic dalšího neshořelo. Moje chata včetně kůlny pojištěna je. A kdyby shořelo

něco, co pojištěno je, pak bych hned volala do pojišťovny, abych škodu nahlásila, a než bych začala s uklízením, udělala bych pro pojišťovnu fotky a ohořelé věci bych dala na stranu, aby si pojišťovna mohla stav sama zdokumentovat.

A tak na vás, moji milí čtenáři, na závěr apeluji: buďte pozornější a víc přemýšlejte, ať nemusíte řešit takové nebo horší situace. Užívejte si léta, ale pro jistotu si napište číslo na hasiče i na záchranku. A pokud rádi používáte chytrý telefon, stáhněte si aplikaci Záchranka, která dokáže sama přivolat pomoc a odeslat souřadnice GPS. Kdybyste nemohli volat, stačí aplikaci jen otevřít.

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

E.G.I.
Education Grow Insurance

JAK NA ELEKTŘINU ZE SLUNÍČKA

Všichni hlavní poskytovatelé elektřiny, tedy ČEZ Distribuce, E-on Distribuce a PRE, se předhánějí v nabídkách výhodné instalace střešních fotovoltaických panelů s ukládáním elektřiny do domácích baterií. Nic proti tomu, protože jde o novinku, která by se měla pečlivě prozkoumat, než se majitel bytového či rodinného domu k investici rozhodne.



Princip je jasný. Na rozdíl od nežádoucích plošných fotovoltaických elektráren polního provedení, na něž stát i odběratelé elektřiny přes zdánění vlastníků tvrdě doplácí, je instalace fotovoltaiky na střechy budov žádoucí, ale jen pokud se vyplatí.

Při nabídce vždy doprovázené příslibem státní dotace je třeba pečlivě kalkulovat s úplnými náklady a reálnými výnosy. Do nákladů budou jistě patřit náklady investiční, byť s odečtením státní dotace, ale i případný úrok z půjčky, protože na pořízení nemusí mít vlastník domu patřičné volné peníze. Do nákladů také patří odpisy z investice, protože po dožití zařízení je třeba z odpisů uhradit zařízení nové. V neposlední řadě do nákladů patří placení ročních revizí a oprav.

Reálný výnos bude jistě v tom, že „zdarma“ vyrobená elektřina ušetří na kupování elektřiny od dodavatele a případně vyšší nadvyrobenou elektřinu (= oproti skutečné spotřebě) lze uschovat do pořízené baterie a využít třeba v noci vyrobenou z baterie přes střídač. Pokud by vlastník využil tzv. virtuální baterii nabízenou třeba od

E-onu a posilující kapacitu koupené reálné baterie, musí být poplatek za tuto službu zahrnut do položky nákladů. Do výnosů by jistě patřila cena za případně nadvyrobenou elektřinu dodanou do veřejné sítě, ale pak je otázka, zda nestačilo pořídit o něco menší fotovoltaické panely a raději uspořít na pořizovacích nákladech.

Většina nabídek obsahuje předstihu, tedy vizi, o tzv. době úhrady, tedy o počtu roků, za které se výnosy vyrovnají s náklady a zařízení by mělo začít vlastníkovu domu vydělávat. Většinou se nabízí doba úhrady do 10 let, což ale bývá zatíženo neúplnou kalkulací nákladů či nadsazením vývoje cen elektřiny. Co ve skutečnosti v průběhu 10 a více let může na trhu s elektřinou a v inflaci nastat, dnes málokdo něco jistého ví. Míru nejistoty může pomoci určit metoda hodnotových toků, která ve variantách kalkuluje s možnou mírou inflace. Tento způsob podnikání je tedy značně nejistý, jak to ostatně platí pro jakékoliv podnikání. Lze očekávat, že reálná doba úhrady se spíš bude blížit rozmezí 10 až 20 let.

Nabídky na střešní fotovoltaiku je

tedy třeba posuzovat velmi pečlivě a vážit možná rizika rozhodnutí, zda ji přijmout, modifikovat, či odmítnout. Zhodnocení nákladů a výnosů nejlépe metodou hodnotových toků je většinou nad možností laické veřejnosti. I u případných konzultačních firem, které takové vyhodnocení nabízejí, je třeba pečlivě vážit, zda nejsou některé z nich motivovány vazbou na konkrétního dodavatele.

Správné rozhodnutí tedy není nic jednoduchého a obvykle na to nestačí laický pohled či emotivní motivace, že přece musím tímto způsobem pomoci ochraně přírody. Ve skutečnosti musí jít o chladnou úvahu a mít k rozhodnutí hlavně dostatek informací z nezávislých zdrojů.

Základní orientaci pro vlastníky domů může poskytnout bytové poradenství organizované bezplatně pro seniorskou populaci. Tento článek se pokusil nastínit celou škálu problémů, které musí být před definitivním rozhodnutím vlastníka domu vyřešeny.

Ing. Karel Hanauer
bytová poradna Rady seniorů, Praha

	ŽLUTO- HNĚDÉ BARVIVO	CITOSL. TROUBENÍ TRUBKY	1	SOUČÁST MASTÍ	ROKLINA	OZNAČ. LETADEL VENEZUELY	M	ZDÁNLIVÉ hovor.	PRACOVNÍ SCHŮZE	HUDEBNÍ DÍLO	ZÁKLADNÍ ČÍSLOVKA	OTEC řidč.	DIVOKÁ	JEDNOTKA STANDARD. PENICI- LINU
DÍRY							VESPOD PODPIS ANONYMA							
RŮŽE														
MENŠÍ RÁM						ZPÍVAT expr. NITRID URANU vzorec						ŘÍM. 6 2		
M	DIVADELNÍ ZAŘÍZENÍ	KMEN ČERNOCHŮ V MOSAMBI- KU LANOVKA					NÁZEV MODELÁŘ. SOUPRAVY				VĚNOVAT HODNOTA			
ÚKAZ PŘI HOŘENÍ							PROJEV NADŠENÍ						GLYCERID	RYBÍ VAJÍČKO
RUSKÁ AKADEMIE VĚD rus. zkr.										MENŠÍ LITERÁRNÍ ÚTVAR				
OSOBNÍ ZÁJMENO										NELA dom.				
PŘED- LOŽKA										ÚTOK JÍZDY				
DRUH PEPŘE										M	OZN. AUT. MEZINÁR. DOPRAVY NÁZ. PLANETKY			
VEVĚTŠÍ DÁLCE										TĚLESO S TRHAV. NÁPLNÍ				
M	RUSKÝ SOUHLAS OVOCE									NÁZEV ZN. SÍRY			LEOŠ dom.	ŽENSKÉ JMÉNO 26.7.
OUHA			POTÁPĚČ bás.							VÝTVORY ŽVÁST moravsky				
ROZLEHLÉ POLE				TEXTILNÍ ROSTLINA	INIC. ZPĚVAČKY BARTOŠO- VÉ	TAŽNÉ MOTORO- VÉ VOZIDLO	M	BRÝLE	BOCHNÍK ELIŠKA dom.					
ZBAVIT VOUSŮ							ŠVIHÁK							
NEZBED- NÍK							CHUCH- VALEC RACHMANI- NOVOVA OPERA				OSOBNÍ ZÁJMENO NA ONO MÍSTO zast.			
M	ÚKRYT LIŠKY	NÁZ. ZN. DUSÍKU VYRÁŽKA NA RTECH			DVORANA DVOU- KOLÁK					INIC. REŽISÉRA LIPSKÉHO TUHÉ LEPIDLO			MEZINÁR. KÓD PORTU- GALSKA	BĚLO- VESKÁ KYSELKA
TEMNÁ ČÁST DNE				KORNOU- TOVITÁ KVĚTINA KAMSI					ZBROJ- NOŠI JISTĚŽE					
OPICE kniž.			KACHNÍ MLÁDĚ SOLMIZ. SLABIKA				STARO- VĚKÝ ARMÉN CITOSL. ÚLEVY							
RADIO- LOKÁTOR						HLUPÁK expr.								
VŮNĚ						DŮRAZNÉ CITOSL. ODPORU !							ZULU, KIT RAN, DA KLK, KNAPI OLEUM	KANIMÚRA ALAROD ALEKO MEDEA UNIT

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.

SUDOKU

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

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

ROZVERNÉ MLÁDÍ

Mládí nechť dělá nač umem stačí
kam srdce táhne ho ať spánembohem kráčí
po čase přijde zpět jak syn se navrací
rozverné mládí – zkroťte ho chytráci

poručte slunci že nesmí hřát
ať svítí v noci jen ve dne jde spát
květy ať jedinou barvu mají
a roční období se spolu nestřídají

fráze a poučky sotva mu postačí
mládí chce plně žít mít život jinačí
chce letět k výšinám s vichrem se rvát
ne život připravit – hotový brát

chce lásku dobývat ne žebrat o ni
vše samo poznávat hnát se jak stádo koní
přímo a bezhlavě třeba i riskovat
hlavu si rozbít něžné být – milovat

tu přednost mládí má – škrabošku nenosí
ač svými schopnostmi rádo se honosí
nikdy však přetvářku pořouchlost pohodlí
ne staří rádcové – v tom jsme se neshodli.

Ladislav Vorba

VTIPY

„To, že chcete, abych se ve vašem hotelu cítil jako doma, je sice hezké, ale já jsem si přijel odpočinout.“

Závodní lékař si zařídil soukromou ordinaci a říká svému pacientovi: „Tolik roků jste simuloval!“
Ale dnes z vás mám konečně radost!“ „Jak to?“
„Jste vážně nemocný!“

Pan Novák se hádá s výpravčím: „Na co jsou jízdní řády, když podle nich nejezdíte!“ „A na co bychom měli čekárny,“ povídá výpravčí.

Učitel matematiky si nechává vyvolávat fotky...
„10×15?“ ptá se paní za pultem. „150!“ odpoví matikář.

VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ

Správné řešení tajenky z červencového vydání DS: ...POŠLETE DO FRANTIŠKOVÝCH LÁZNÍ.

Na výhry se mohou těšit: **Jana Johnová z Mladé Boleslavi, Jaromír Hampl z Prahy 10, Josef Michal z Brna, Anna Zvoníčková ze Štítné nad Vláří a Jiřina Šimová z Liberce.**

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 rozverné, 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 (19) – Karel Kunčický

Dostane od sponzora rubriky nakladatelství Portál publikaci Cvičení mentální kondice.

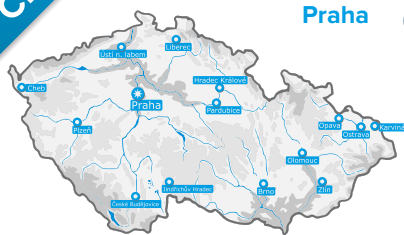


Tajenku a řešení sudoku z dnešního čísla posílejte na adresu či mail redakce do **15. srpna 2019**.

Pokud chcete soutěžit o výhru, nepamenejte napsat korespondenční adresu, kam ji může sponzor křížovky poslat. Mailová adresa opravdu nestačí!

**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.ostrava@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
30. SRPNA 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.



Babička roku

2019
CELOREPUBLIKOVÉ
FINÁLE v OLOMOUCI

Mediálním partnerem bude TV

Šlágr

Záštitu převzal **Ladislav Okleštek** hejtman Olomouckého kraje

Podrobné informace na www.BabickaRoku.cz

Srdečně Vás zvou partneři a pořadatelé:



Rada seniorů
České republiky
zapsaný svaz spolků



MINISTERSTVO PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ

