

13 **SOUTĚŽ**
Vyhrajte
poukaz do
Lázní Jupiter

DOBA seniorů

č. 5 / XII. ROČNÍK KVĚTEN 2016 18 Kč

Cena v předplatném 16 Kč

06 **ROZHOVOR**
s primátorkou
Adrianou
Krnáčovou

20 **SERIÁL DS**
Fenomén
jménem Jára
Cimrman



EVA KALIVODOVÁ
ŠTICHOVÁ



16 Zpěvačka, která založila
akademii Andělská křídla

VÁŽENÍ ČTENÁŘI, MILÍ SENIOŘI,

v tomto čísle vás čeká velká změna – po dlouhých letech nenajdete v Době seniorů křížovku o ceny. Na jejím místě najdete další poradnu, věříme, že pro vás bude přínosem. Vězte, že to není změna plánovaná, rušit oblíbenou křížovku jsme rozhodně v plánu neměli. Ale dlouholetý partner – vydavatelství Enigma – se rozhodl ukončit naši spolupráci. Nezbyvá, než poděkovat za to, co pro nás toto vydavatelství udělalo, za spoustu zajímavého luštění o ceny, které pravidelně dodávalo i rozesílalo. Budeme se snažit najít nového partnera, ale to přece jen nějakou dobu potrvá. Proto vás prosíme o strpení. Prozatím zařazujeme, jak již bylo řečeno v úvodu, další poradnu a doufáme, že pro vás bude stejně přínosná a získá si stejnou oblibu jako poradny stávající. Navázali jsme spolupráci s Českou správou sociálního zabezpečení, první díl její poradny najdete již v tomto čísle. Pokud budete mít na nové partnery jakékoli dotazy, neváhejte a pošlete je na redakční mail či na adresu redakce. Rádi je předáme a odborníci, kteří s námi spolupracují, na ně rádi odpoví. Připravujeme také poradnu na téma léků, bylinek,

potravinových doplňků a vzájemné kombinace těchto přípravků, chystá se i poradenství finanční. Věříme, že informace, které v nich najdete, budou pro vás i vaše blízké přínosem.

Další změnou – byť ne tak výraznou, je nový mail naší redakce, a to dobasenioru@rscr.cz. Od tohoto vydání prosím zasílejte své podněty, příspěvky a připomínky na tuto mailovou adresu. Děkuje.

Nyní pojďme nahlédnout do obsahu čísla, které držíte v ruce. Kromě zmíněných poraden najdete také informace o tom, jaké služby poskytují poradny pro seniory v jednotlivých krajích. Je to jedna ze služeb, které Rada seniorů poskytuje zdarma, neváhejte ji proto využít. Čeká vás také rozhovor s pražskou primátorkou Adrianou Krnáčovou. Dozvíte se o koníčku jménem filokartie a v seriálu o tom, co dali Češi světu, jsme tentokrát zabrousili k fenoménu, který pravděpodobně nemá ve světě obdoby – k postavě „českého génia“ Jára Cimrmana.

To a ještě mnohem více na vás čeká na následujících stránkách. Tak příjemnou zábavu!

Lenka Desatová

OBSAH

03 DS

- 03 Senior měsíce – Stanislav Kaštovský
- 04 Téma DS – Poradny Rady seniorů
- 06 Rozhovor DS – Adriana Krnáčová
- 09 Z RS ČR – Jednání v České televizi
- 09 Z RS ČR – Přijetí u pražské primátorky
- 19 DS reportáž – Návštěva seniorské rezidence
- 31 Adresář poraden RS ČR v krajích
- 31 Připravujeme

10 ZE ŽIVOTA KRAJŮ

- 10 RS ČR na FOR SENIOR
- 10 Konference Krajské Rady seniorů Zlínského kraje
- 10 Po stopách bojovníků za svobodu
- 11 Další podepsaná Dohoda o spolupráci
- 11 Hejtman Plzeňského kraje ocenil práci seniorů
- 11 V Roudnici (nejen) bilancovali

16 ROZHOVOR MĚSÍCE

- 16 Eva Kalivodová Štichová

20 SERIÁL

- 5. díl – fenomén jménem Jára Cimrman

22 BEZ ČEKÁRNÝ

- 22 Bytové poradenství
- 23 Bytové poradenství
- 24 Veterinární poradna
- 25 Klub zdravé výživy
- 26 Kosmetika
- 28 Poradna ČSSZ

28 SOUTĚŽE

- 29 Sudoku
- 29 Básnička
- 29 Vtipy

30 TRIBUNA ČTENÁŘŮ

- 30 Dopisy

STANISLAV KAŠTOVSKÝ

DEVADESÁTNÍK, KTERÝ STÁLE POMÁHÁ SENIORSKÉMU HNUTÍ

Je mezi námi mnoho seniorů, kteří si neumí nebo možná ani nechtějí užít zaslouženého odpočinku jen na své zahrádce a se svou rodinou. Snaží se vymýšlet akce pro své vrstevníky a jak jejich okolí s úsměvem konstatuje, chvilku neposedí a pro samou práci snad dokonce zapomněli stárnout.

V minulém čísle jsme vám představili plukovníka Pavla Vranského, který slavil úctyhodných devadesát pět let a přitom stále aktivně pracuje v seniorském hnutí. Dnes vám představíme muže o trochu mladšího, avšak stejně vitálního – Stanislava Kašovského z ostravské organizace Svazu důchodců ČR, který před nedávnem oslavil devadesátku.

U příležitosti tohoto významného jubilea byl pozván oslavenec na jednání předsednictva krajské Rady seniorů Moravskoslezského kraje, kde mu její šéf Milan Fabián poděkoval za jeho dlouholetou činnost a předal mu plaketu předsedy. „Standa je pro nás stále velkou inspirací. Neoceni-



telné jsou jeho rady, neboť v seniorském hnutí pracoval aktivně dlouhá léta a jeho zkušenosti jsou pro nás k nezaplacení,“ prozradil Době seniorů Milan Fabián. „Pokud mu to zdraví dovolí, zúčastňuje se schůzí výboru místní organizace Svazu důchodců.“

Že nejde jen o zdvořilostní poklonu, dokazuje jasně pohled do historie. Stanislav Kašovský byl kupříkladu spoluzakladatelem Koordinačního centra seniorů Ostrava. Podílel se na činnosti podskupiny seniorů pro volnočasové aktivity při zpracovávání plánu Komunitního centra sociálních služeb na rok 2006–2009. A velmi razantně prosazoval, aby volnočasové aktivity byly považová-

ny za neoddelitelnou činnost sociální a zdravotní péče o seniory.

Ještě v 2002–2008 zastával funkci předsedy místní organizace Svazu důchodců ČR – jedné z největších členských organizací Rady seniorů. A možná by tuto funkci zastával i nadále, jenže... Přišel jeden infarkt, po čase druhý a lékař doporučil Stanislavu Kašovskému zvolnit tempo, v jakém do té doby žil. Poslechl, a požádal proto o uvolnění z funkce předsedy.

Aktivita a činnost tohoto muže nešla ani místním politikům. O tom, jak si jej považují, svědčí i fakt, že za jeho činnost v seniorském hnutí mu udělil primátor města Ostravy pan Ing. Aleš Zedník a Centrum komunitní práce Moravskoslezského kraje při příležitosti Dne české státnosti 27. října 2004 poděkování za obětavou práci pro občany města Ostravy.

„Přejeme Standovi pevné zdraví, neutuchající elán a hodně sil a těšíme se na další spolupráci s ním,“ dodal Milan Fabián.

Milan Fabián

Foto: autor



Vysoké Tatry pro seniory

ZVÝHODNĚNÉ POBYTY V HISTORICKÉM PENZIONU VILLA DR. SZONTAGH V NOVÉM SMOKOVCI

Ceny pobytových balíčků pro 2 osoby:

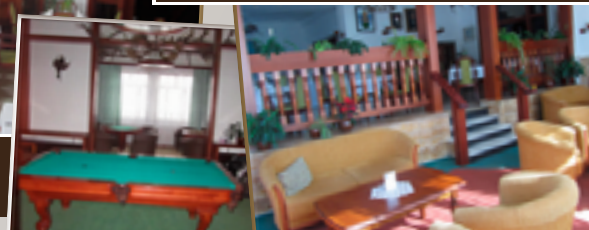
3 noci/4 dny – 135 EUR
4 noci/5 dní – 176 EUR
5 nocí/6 dní – 215 EUR
6 nocí/7 dní – 252 EUR
7 nocí/8 dní – 290 EUR
8 nocí/9 dní – 332 EUR



Uvedené ceny platí do 30. 6. 2016 a od 4. 9. do 23. 12. 2016 a zahrnují ubytování, parkování, snídaní, večeři.



www.szontagh.eu



Pobyty lze rezervovat mailem villa@szontagh.eu nebo telefonicky [+421 524 422 061](tel:+421524422061)

PORADNY RADY SENIORŮ ČR

Je to projekt, který nemá obdoby, naprosto ojedinělý a výjimečný. Senioři radí seniorům, zdarma a nezištně. Kdokoli může přijít a svěřit se se svým problémem. Zkušené odborníci mu pak poradí. Trápí vás něco? Pak neváhejte a vydejte se do jedné ze sedmi poraden, které Rada seniorů nabízí a dlouhá léta provozuje.

Poradenství, obhajobu a pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí jednotlivých seniorů zabezpečovalo seniorské hnutí od prvopočátku svojí existence – už od roku 1992. Od roku 2006 jsou pak realizovány na profes

sionální úrovni – prostřednictvím konzultačních a poradenských středisek Rady seniorů.

Rozhodně se nebojte, že budete přitomno více lidí než ten, za kterým jste přišli. Rada seniorů ctí fakt, že vztah klienta s poradcem je intimní.

To znamená, že k dispozici je vždy samostatná místnost, v níž oba jednají, a poradce je o řešení problému vázán mlčenlivostí. Ve všech poradnách je vedena evidence služby, poradci poskytují odbornou pomoc až do vyřízení problému, na požádání

EXTRA INFO

1. JIHOČESKÝ KRAJ

Žižkova 12/309, 370 01 České Budějovice, poradna funguje na uvedené adrese v úterý a středu od 9.00 – 13.00 hodin. Osobní návštěvu si domluvíte telefonicky na lince **387 718 313**.

2. JIHOMORAVSKÝ KRAJ

Akreditovaná poradna
Dům odborových služeb
Malinovského náměstí 4,
kancelář 414
Poradna poskytuje poradenství v oblasti sociálního, občanského, rodinného a bytového práva.

Vedoucí pracoviště je
JUDr. Eliška Skuhrovcová.

Právní poradenství

– středa a čtvrtek 9 až 13 hod,

Bytové poradenství

– úterý a středa 13 až 17 hod.

Sociální poradenství

– pondělí a úterý 8 až 17,
pátek 8 až 13

Osobní návštěvu si domluvíte telefonicky na lince **532 269 414**.

3. KRÁLOVÉHRADECKÝ KRAJ

Akreditovaná poradna
Dům odborových služeb
Gočarova 1620, HK, kancelář 405
Vedoucím pracoviště je

Prof. RNDr. PhDr. Jan Solich, CSc.,
Úřední hodiny jednotlivých poraden jsou následující:

Právní poradna:

úterý 13 – 17 hodin



čtvrtek 13 – 17 hodin

Sociální a zdravotní poradna:

čtvrtek 8.30 – 13.30 hodin

Bytová poradna

pondělí 13 – 17 hodin

Osobní návštěvu poraden doporučujeme domluvit telefonicky na lince **495 521 048**

4. MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ

Akreditovaná poradna
U Tiskárny 1, 702 00 Ostrava
Poskytuje poradenství z oblasti sociálního, občanského, rodinného a bytového práva, nechybí ani sociální a bytové poradenství.

Vedoucím poradny pro seniory je **Ing. Oldřich Pospíšil**.



Právní poradenství

– pondělí a středa 13 až 17 hod.

Bytové poradenství

– úterý a čtvrtek 13 až 17 hod.

Sociální poradenství

– pondělí až pátek 8 až 16 hod.

Osobní návštěvu si domluvíte telefonicky na lince **596 104 222** nebo na **723 697 356**
Ing. Karel Žák.

5. PLZEŇSKÝ KRAJ

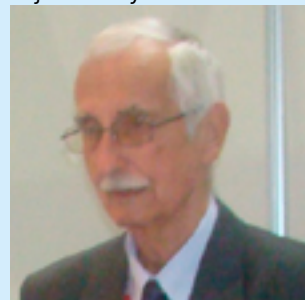
Tomana 5, Plzeň,
4. poschodí – výtah je k dispozici.
Poradna poskytuje poradenství v oblasti sociálního, občanského, rodinného a bytového práva.
Funguje na uvedené adrese v pondělí a středu od 15.00 – 18.00 hodin.

Osobní návštěvu si domluvíte telefonicky na lince **377 421 619**.

6. PRAHA

Akreditovaná poradna
nám. W. Churchilla 3
130 00 Praha 3 – Žižkov

V sídle Krajské Rady v úředních



hodinách. Poskytuje poradenství z oblasti sociálního, občanského,

pomáhají také s vyplňováním žádostí na sociální dávky, u kterých bývají občas senioři bezradní.

KDE NÁS NAJDETE

Poradny Rada seniorů provozuje v **Praze, Brně, Ostravě, Hradci Králové a Zlíně**, kam můžete přijít s dotazy z oblastí práva či s problémy bytovými a sociálními. V **Plzni, Českých Budějovicích a Kladně** pak poskytnou rady právní a rady o oblasti bytové. Přesnou adresu uvedených poraden najdete v tomto textu. Pokud byste je založili či ztratili, nezapomejte. Najdete je i v každém

rodinného a dále také bytového práva.

Právní poradenství

– pondělí a středa 14 až 18 hod.

Bytové poradenství

– úterý a čtvrtek 14 až 18 hod.

Sociální poradenství

– pátek 8 – 12 hod.

Osobní návštěvu si domluvíte telefonicky na lince **234 462 073-7**

7. STŘEDOČESKÝ KRAJ

Dům techniky, Cyrila Boudy 1444
Krajská Rada seniorů Středočeského kraje rozšiřuje sociálně-právní a bytové poradenství takto:

Pondělí 14–17 hodin v Praze,
W.Churchilla 2, Praha 3.

Návštěvu právníka je nutné sjednat předem na telefonním čísle **739 944 655**, dostupný je vždy ve čtvrtek od 13 do 16.00 hodin.

Poradna funguje ve čtvrtek od 13 do 16.00 hodin v sídle KR – Kladno, Cyrila Boudy 1444, kanc. č. 125 – osobní jednání.

8. ZLÍNSKÝ KRAJ

Kvítková 4323, Zlín

Poradna funguje v sídle Krajské Rady v pondělí v rozmezí 13 – 15 hodin.

Poskytují zde poradenství z oblasti sociálního, občanského, rodinného a bytového práva.

Osobní návštěvu si domluvíte telefonicky na lince **606 171 503**

vydání časopisu Doba seniorů, a to na straně 31. Kromě adresy nechybí ani telefonní číslo, na němž můžete svou návštěvu předem dohodnout. Budete mít stoprocentní jistotu, že vám určený pracovník bude k dispozici a bude se věnovat výhradně vám. Všechny tyto údaje najdete rovněž na webových stránkách Rady seniorů ČR www.rscsr.cz pod záložkami jednotlivých Krajských Rad. Zde jsou navíc u většiny uvedeny i úřední hodiny, v nichž poradny fungují.

CO V PORADNÁCH ŘEŠÍ?

V bytových poradnách je prováděn výklad a osvětová činnost v ustanoveních bytového a sociálního práva. Klientům jsou například poskytovány vzorové nájemní smlouvy a vzorové žaloby na neplatnost ukončení nájemního vztahu, jsou odborně posuzovány lhůty i zákonnost procedury sjednávání výše nájemného v nájemních bytech. Poradí vám i jak postupovat při výměně bytu nebo co si počít s dluhem na nájemném. Velmi často naše odborníky vyhledávají klienti s vyúčtováním tepla, TUV, vodného a stočného a dalších služeb spojených s užíváním bytu. Ti jsou schopni jim jej nejen vysvětlit, ale také přepočítat, aby měl klient jistotu, že skutečně platí jen to, co má.

Sociální poradny pomáhají zejména při vyřizování sociálních dávek, ale dokážou poradit i pomoci při umísťování seniorů do domů s pečovatelskou službou a do domovů pro seniory.

Právní poradny jsou poskytovány v oblastech sociálního, občanského práva, obchodního práva a rodinného práva. Poradny kromě ponaučení posuzují též uzavřené smlouvy a poskytují vzory právních podání týkající se bytové oblasti, občanského práva, dědění, kupní a darovací smlouvy. Dále vzory dopisů a žalob. Pomáhají s řešením exekucí, ale i s dědictvím, se psaním závěti, poradí s odstoupením od smluv nebo třeba při reklamaci vad zakoupeného zboží. Nebojte se tedy a přijďte se se svými problémy poradit!

Lenka Desatová

Foto: autorka

VITALITY REZIDENCE

Praha — Hřebenky

prémiové bydlení
péče a služby
nejvyššího standardu

- 1+kk až 3+kk
- od 45 do 145 m²
- bezbariérové prostředí
- recepce 24/7, SOS služby
- podpora a asistence
- volnočasové aktivity



VÁŠ DOMOV. VÁŠ TEMPO.
VÁŠ ŽIVOT. www.satpo.cz



SATPO

ADRIANA KRNÁČOVÁ:

„POKUD SE BUDEME INSPIROVAT ZKUŠENOSTÍ SENIORŮ, MŮŽEME SE VYVAROVAT SPOUSTY CHYB.“

Rada seniorů ČR spolupracuje na úrovni Krajských Rad s příslušnými krajskými úřady. Je zvykem, že s novým hejtmánem se sejde nejen předseda Krajské Rady, ale také předseda celé Rady seniorů. Není tedy divu, že o schůzku požádal Dr. Zdeněk Pernes i pražskou primátorku Adrianu Krnáčovou.

Dlužno dodat, že vztahy Rady seniorů s radnicí, která bývala dlouhá léta výlučně pravicová, nebyly vždy růžové a Zdeněk Pernes se po zkušenostech s exprimátorem Pavlem Bémem dokonce rozhodl posečkat se založením Krajské Rady v hlavním městě až poté, co již nebude ve své funkci. Což se skutečně stalo.

Od čerstvého větru, který přivál do křesla primátora představitelku hnutí ANO Adrianu Krnáčovou, si Rada seniorů slibuje lepší komunikaci i spolupráci. I proto ji Doba seniorů požádala o rozhovor.

PANÍ PRIMÁTORKO, JAKÝ JE VÁŠ VZTAH K SENIORŮM?

Já vnímám seniory jako nedocenenou skupinu, která nám, kteří jsme nyní v produktivním věku, může hodně dát. Zejména to jsou zkušenosti, kterých nasbírali za svůj život dostatek a pokud se jimi budeme inspirovat, můžeme se vyhnout spoustě chyb.

CO SOUDÍTE O KVALITĚ ŽIVOTA SOUČASNÝCH SENIORŮ V ČR A V PRAZE?

V současnosti žije v Praze zhruba 300 000 seniorů a bude doba, kdy bude seniorem každý čtvrtý občan Prahy. Myslím, že Praha je na tuto situaci poměrně dobře připravena. Máme rozvinutou síť zdravotnických a sociálních služeb a dokážeme tak

vyhovět těm nejdůležitějším potřebám seniorů. Rozhodně bych si nedovolila tvrdit, že kvalita života současných českých seniorů je absolutně skvělá a není na ní co zlepšovat. Těch oblastí, kde je potřeba zabrat, je více a jako nejpálčivější vnímám otázku sociálního bydlení.

VÍTE, JAKÉ NEJVĚTŠÍ PROBLÉMY TRÁPÍ PRAŽSKÉ SENIORY? RADA SENIORŮ SE DOMNÍVÁ, ŽE JE TO V PRVNÍ ŘADĚ DŮSTOJNÉ BYDLENÍ. ABSOLUTNÍ NEDOSTATEK OBECNÍCH BYTŮ PRO SENIORY A MALOMETRÁŽNÍCH BYTŮ VŮBEC. KVŮLI TOMU JSOU SENIŘI, KTERÍ SE DOSTÁVAJÍ NA HRANICI CHUDOBY. ZNÁME NAPŘÍKLAD PŘÍPADY OSAMĚLÝCH SENIOREK NA PRAZE 6, JIMŽ PO ZAPLACENÍ NÁJMU A PŘÍSLUŠNÝCH POPLATKŮ ZBÝVÁ NA DEN 20 KČ, ALE NĚKTERÉ JSOU TŘEBA I V MINUSU. HODLÁTE S TÍMTO PROBLÉMEM NĚCO DĚLAT? NAPADÁ VÁS, JAK POMOCI, JAK JEJ ŘEŠIT? DALŠÍM PROBLÉMEM JE NEDOSTATEK MÍST V DOMOVĚ DŮCHODCŮ A DOMOVECH S PEČOVATELSKOU SLUŽBOU. JAK VNÍMÁTE TENTO PROBLÉM?

O tomto problému vím. Absence malometrážních bytů není problém pouze seniorů, týká se i mladých rodin a to vede k většímu tlaku na strukturu bytové výstavby. Praha pro seniory zajišťuje a i nadále bude rozvíjet

sektor sociálních služeb. V současné době je v Praze 45 domů s pečovatelskou službou s celkovou kapacitou 2 216 bytových jednotek. To je směr, který chceme rozvíjet, abychom se o naše seniory postarali. Nicméně také vnímám, že do ideálního stavu chybí zhruba 12 tisíc malometrážních bytů a samozřejmě bychom to číslo postupně rádi snižovali.

KDYŽ JSTE PŘEBÍRALA RADNÍCI, ČEKALO NA VÁS NĚKOLIK PĚKNĚ ZAPEKLITÝCH PŘÍPADŮ – NAPŘÍKLAD OPEN CARD, POTÍŽE S TAXIKÁŘI, PRONÁJEM ŠKODOVA PALÁCE... MĚLA JSTE VŮBEC ČAS NA NĚCO JINÉHO? MĚLA JSTE ČAS SEZNÁMIT SE I SE SENIORSKOU PROBLEMATIKOU?

Ty stopy starých časů jsou samozřejmě vidět všude a ještě nějakou dobu potrvá, než se nám podaří všechny problematické smlouvy a projekty narovnat. Myslím si ale, že si nám to poměrně daří. Jeden tunel, Blanku, se nám podařilo otevřít, což očividně nebylo cílem všech, a druhý jménem Opencard zase zavřít, respektive vyřešit. Zavedením Lítačky jsme Prahu zbavili jednoho obrovského kříže a do budoucna ušetřili spoustu peněz. Problematika Škodova paláce se také hýbe správným směrem a během velmi krátké doby budu moci sdělit, jak se nám tu nevýhodnou smlouvu podařilo narovnat. S nepoctivými



- taxikáři bojujeme, což asi každý vidí. Doufám, že se nám brzy podaří zavést standardy, které té skupině, jež dělá Praze v zahraničí příšerné jméno, pořádně znepříjemní život.



UDĚLALA RADNICE POD VAŠÍM VEDENÍM NĚCO PRO SENIORY? A CO PRO NĚ PLÁNUJE V BUDUCNU?

Nejen magistrát, ale i jednotlivé něstské části se seniorům věnují. U nás má tuto agendu na starosti jeden z mých náměstků. Praha nabízí svým seniorům například řadu slev na život ve velkoměstě. Občané nad šedesát let ušetří především na dopravě po městě, ale i na vstupném na výstavy, koncerty a divadelní představení anebo na vstupném do historických památek, plaveckých bazénů, pražské zoo a dalších službách.

ČÍM SE AKTUÁLNĚ ZABÝVÁTE?

Je toho hodně, ale pokud bych měla vybrat z mého pohledu nejdůležitější věci, pak to je příprava protikorupční strategie nebo problematika SmartCity, tedy chytrého města. To je velmi živé téma, které by mělo mít dopad na všechny lidi žijící v Praze, a tím pádem i na seniory. V podstatě jde o to, aby se Praha díky moderním technologiím, které jsou již dostupné, stala příjemnějším místem pro život.

CO POVAŽUJETE ZA DŮLEŽITÉ PROSADIT NEBO SE O TO ALESPŇ POKUSIT DO KONCE VOLEBNÍHO OBDOBÍ A PROČ?

Určitě je to právě ta protikorupční strategie, kterou Praha nutně potřebuje a byl to ostatně také jeden z mých cílů, který jsem voličům slíbila. Samozřejmě se dále budu snažit narovnávat nevýhodné smlouvy, kterých je tu bohužel stále velké množství a řada z nich je jen velmi složitě vypověditelná. Z těch hmatatelných věcí mám v úmyslu výstavbu muzea moderního umění. To Praze prostě chybí a podle mě tu mělo stát už dávno. Téměř v každé metropoli je to jedna z dominant města a Praha by si ho také zasloužila. Také neustále zlepšujeme veřejný prostor, protože to je něco, co tu bezprostředně ovlivní život ve městě. Budeme rekonstruovat Výstaviště, Šlechtovku, ale také jsme třeba do Prahy rozmístili židle a stolky, které slouží všem lidem.

NELÁKÁ VÁS ODEJÍT Z REGIONÁLNÍ POLITIKY DO POSLANECKÉ SNĚMOVNY?

Být primátorkou tak úžasného města, jako je Praha, je v podstatě poslání a já nemám nejmenší úmysl kamkoliv utíkat. Mám tu ještě hodně práce, která mě naplňuje, a dělám ji ráda. Dala jsem si nějaké cíle a ty chci naplnit.



DO KŘESLA PRAŽSKÉ PRIMÁTKY JSTE SE DOSTALA ZA HNUTÍ ANO. DLE OHLASŮ, KTERÉ K NÁM CHODÍ DO REDAKCE, PŘÁVĚ TOTO HNUTÍ SENIORY VÝRAZNĚ ROZDĚLUJE. JEDNI MU FANDÍ A VIDÍ V NĚM ŠANCI NA ZMĚNU, NA ČISTŠÍ POLI-

TIKU ZAMĚŘENOU NA PROSPERITU STÁTU, COŽ SE POZITIVNĚ PROMÍTNE DO ŽIVOTA JEHO OBYVATEL VČETNĚ DŮCHODCŮ, A DRUZÍ V NĚM VIDÍ PRAVICOVOU STRANU, KTERÁ PRO DŮCHODCE A ZLEPŠENÍ JEJICH ŽIVOTNÍ ÚROVNĚ NEHNE PRSTEM... JAK BYSTE HNUTÍ CHARAKTERIZOVALA VY, PROČ JSTE SE ROZHODLA KANDIDOVAT PŘÁVĚ ZA NĚJ?

Asi ze stejného důvodu, jako mí kolegové. Viděla jsem, že česká politická scéna potřebuje něco jiného, než zavedené politické strany, a hnutí Ano přišlo s myšlenkami, které mi byly blízké. Dlouhou dobu jsem vedla organizaci Transparency International, a tak mi přišlo jako logický krok začít proti korupci bojovat z první linie.

JAK BYSTE PŘESVĚDČILA POCHYBOVAČNÉ SENIORY, ŽE PRO NĚ SKUTEČNĚ NĚCO DĚLÁTE A DĚLAT CHCETE?

Asi už se dalo vypořádat, že nejsem člověk, který by dělal populistická rozhodnutí jen pro to, aby to dobře vypadalo v médiích. Snažím se prostě pracovat koncepčně a to platí i v otázce seniorů. Pokud si budou říkat, že se jim v Praze žije příjemně, bude to znamenat, že my pracujeme dobře. Uvědomuju si, že senioři jsou skupinou lidí, kterým bychom měli

naslouchat obzvláště a jejich potřeby si brát k srdci. Jsou to lidé, kteří toho pro společnost hodně udělali a na to bychom neměli zapomínat.

Lenka Desatová

Foto: autorka

SETKÁNÍ S PRAŽSKOU PRIMÁTORKOU

Pražská primátorska Adriana Krnáčová přijala v prostorách Nové radnice zástupce Rady seniorů ČR – Dr. Zdeňka Pernese a šéfku Krajské Rady seniorů hlavního města Prahy Ing. Danu Steinovou.



Předseda Pernes seznámil Adrianu Krnáčovou a jejího poradce Martina Vodičku s Radou seniorů jako takovou, s její historií, složením, funkcí a společenským postavením. Poté přešel na problematiku Prahy a pražských seniorů. „Praha je třetím největším okresem co do počtu příjemců starobních penzí. Jejich výše je, pravda, nad celorepublikovým průměrem,

ale vzhledem k vysokým životním nákladům, které v Praze jsou, není důvod jásat. To, co v Praze trápí seniory nejvíce, je nedostatek malometrážních nájemních bytů, zcela nedostačující je i kapacita v domovech pro seniory. Tady vidíme obrovský prostor pro vzájemnou spolupráci. Nejtěžší situaci mají osamělí senioři, jejichž důchody pražské nájemy hravě spolykají.” Zdeněk Pernes připomněl, že Rada seniorů v této souvislosti už celá léta bojuje za přijetí zákona o sociálním bydlení, který by měl výše zmíněný problém řešit.

Poté Ing. Dana Steinová představila sebe, Krajskou Radu seniorů hlavního města Prahy i její činnost

a představila rovněž organizaci Aktivní stáří, v jejímž čele stojí a která pod jejím vedením na území metropole působí.

Dalším bodem jednání byly volby do Krajské Rady seniorů hlavního města. Letos na podzim končí stávajícímu vedení mandát, což znamená, že je třeba uspořádat konferenci a v jejím průběhu zvolit vedení na další čtyřleté období. Zdeněk Pernes v této souvislosti požádal pražskou primátorku o poskytnutí prostor na tuto akci, ta si předběžný termín zaplala a slíbila zajistit vhodné prostory.

Lenka Desatová

Foto: autorka

SCHŮZKA S VEDENÍM ČESKÉ TELEVIZE

Setkání vedení Rady seniorů a vedoucích pracovníků České televize na počátku jara lze pomalu považovat za pravidelné. I letos se hodnotil uplynulý rok spolupráce. Šéf Rady seniorů Dr. Zdeněk Pernes poděkoval za prostor, který Česká televize věnovala seniorským tématům, přičemž konstatoval, že oproti loňskému roku vzrostl prostor, který ČT těmto tématům věnuje a že navíc došlo k jejich zařazení i do dalších pořadů, nejen do zpravodajství. Oproti předchozímu roku se ČT věnovala výrazně více i oslavám Mezinárodního dne seniorů.

Statutární místopředseda Oldřich Pospíšil znovu otevřel otázku speciálního pořadu pro seniory, který podle jeho soudu na obrazovkách stále není. Vrátil se rovněž ke svému loňskému návrhu zřídit v pořadu Dobré ráno pravidelnou rubriku s tím, že jeho prosba vyslyšena nebyla a doplnil ještě, že mu přijde, že Česká televize má málo nové tvorby.

„Děkuji za hodnocení i shrnutí uplynulého roku. Jsem přesvědčen

o tom, že se nám podařilo naši vzájemnou spolupráci prohloubit. Pan předseda uvedl, že Rada seniorů zaslala našemu zpravodajství 39 námětů, z nichž bylo realizováno 11, což považuji za úctyhodné, protože takovou úspěšnost se svými tipy má málokdo,” konstatoval pak ředitel ČT Petr Dvořák. “Musím ještě reagovat



na kritiku, že děláme málo nových pořadů, zejména zábavních. Ona zábava je jeden z nejdražších pořadů vůbec. Soustředíme se na pořady, které jsou úspěšné, tam pokračujeme, třeba ve Star Dance, sledovaný je AZ kvíz, dělali jsme show Nejchytřejší Čech.”

Šéf zpravodajství Petr Mrzena prohlásil: „Jsem rád, že posun vnímáte a vidíte. Důležitá je pro nás spolupráce i proto, že naši redaktoři patří převážně k mladší a střední generaci, se seniorskými tématy se tak do styku dostanou osobně zřídka. Logicky neznají seniorské priority a potřeby.”

Obě delegace se rozešly s tím, že spolupráce bude pokračovat i nadále, měla by se prohloubit a za rok opět budeme moci posoudit, zda se tento záměr podařilo naplnit.

Lenka Desatová

Foto: autorka

RS ČR na FOR SENIOR

Již tradičně se Rada seniorů ČR zúčastnila veletrhu pro plnohodnotný a aktivní život FOR SENIOR na výstavišti PVA v pražských Letňanech. Kromě stánku, kde informovala o své činnosti a prodávala magazín Doba seniorů, uspořádala RS ČR i dvě přednášky. První, s názvem Aktivizační programy, vzdělá-

vání a trénink paměti pro seniory, prezentovala uznávaná lektorka a šéfka Krajské Rady seniorů hlavního města Prahy Ing. Dana Steinová. Na téma Senioři a zdravá výživa pak přednášely redaktorky rubriky zdravé výživy z magazínu Doba seniorů.

Lenka Desatová

Foto: autorka



KONFERENCE KRAJSKÉ RADY SENIORŮ ZLÍNSKÉHO KRAJE

Jedna z nejdéle působících Krajských Rad hodnotila čtyřleté období od poslední konference. Krajská Rada má dnes 26 členských organizací s více než 2800 členy. K nej-

úspěšnějším aktivitám patří vzdělávací a poradenské činnosti v rámci projektu, podporovaného ze Sociálního fondu Zlínského kraje, protože vycházejí ze zkušeností a reagují

na aktuální potřeby seniorů v kraji. Účastníci konference ocenili práci dosavadní předsedkyně Ivy Pilkové a zvolili ji do čela Krajské Rady i pro další funkční období. Předsedkyně ve své zprávě poděkovala za obětavou práci představitelům členských organizací a členům rady, vyzvedla podporu kraje a zejména hejtmana MVDr. Mišáka pro činnost Krajské Rady.

Vladimír Smolka

Foto: autor



PO STOPÁCH BOJOVNÍKŮ ZA SVOBODU



Ostravský Český svaz bojovníků za svobodu uspořádal výlet po trasách k památníku osvobození v Hrabyni na Opavsku. Ač je to možná překvapivé, mezi účastníky bylo i hodně zástupců nejmladší generace. Část z nich byli členové pionýrského oddílu Orlicí z Ostravy, kterou k památníku přivedli senioři z Ostravského organizačního centra spolku SENIORS.

O své zážitky z let 1944 a 1945 se s účastníky akce podělila i Miroslava Kaštovská, rozená Tkáčová, v té době čtrnáctiletá dívka z čeladenských kopců, která jakožto spojka předávala důležité zprávy partyzánům. Akci

svou účastí podpořili vojáci aktivních záloh, historická vojenská skupina a policisté ze speciální pořádkové jednotky z Frýdku-Místku.

Milan Fabián

Foto: autor



DALŠÍ PODEPSANÁ DOHODA O SPOLUPRÁCI

Předsedové Krajských Rad seniorů Olomouckého kraje a Moravskoslezského kraje podepsali Dohodu o spolupráci v souladu s principy rovnosti a vzájemné výhodnosti při organizování a koordinování vzájemných aktivit podporující kulturní, sportovní, vzdělávací a další činnosti seniorů v kraji. Obě strany hodlají pořádat společná setkání za

účelem rozvoje společného programu seniorů v oblasti kulturní, sportovní, vzdělávací a rekreační. Na základě této domluvy a sousedských vztahů si předsedové předali vzájemné pozvání na krajské sportovní hry, které se uskuteční v červnu v Olomouci a Ostravě.

Milena Hesová

Foto: autorka



HEJTMAN PLZEŇSKÉHO KRAJE OCENIL PRÁCI SENIORŮ

Hejtmán Plzeňského kraje Václav Šlajs pozval představitele seniorů kraje na slavnostní setkání. Hejtmán poděkoval seniorům za nezištnou práci, iniciativu a aktivitu zaměřenou na všestranné zkvalitnění života

seniorské společnosti i na posilování vazeb s většinovou populací. Uvedl také, že v dnešní době je třeba při rozhodování uplatňovat nebo alespoň připomínat názor seniorské generace. Rovněž informoval o ak-

tuální situaci v kraji a o postavení Plzeňského kraje v rámci republiky.

Následně předal děkovné listy a pamětní medaile hejtmána 27 seniorům za aktivní činnost. Jako první obdržel děkovný list Ing. František



Hála, emeritní předseda Rady seniorů Plzeňského kraje (93 let). Dále mezi oceněnými byl současný předseda Krajské Rady seniorů Leoš Jochec a či předsedkyně členské organizace Rady seniorů Svazu důchodců v Plzeňském kraji, paní Šmolíková.

Karel Knap

Foto: autor

V ROUDNICI (NEJEN) BILANCOVALI

Svaz postižených civilizačními chorobami (dále SPCCH) z Roudnice nad Labem hodnotil na výroční členské schůzi, které se zúčastnili i starosta města pan Urban, předsedkyně okresního výboru SPCCH paní Petrusová a pracovnice OV SPCCH paní Soubustová, svoji činnost za rok 2015. Vše se dá shr-

nout do jedné věty, vše, co si organizace na počátku roku vytyčila, splnila beze zbytku. „V letošním roce 2016 budeme pokračovat. Hodláme uspořádat 7 zájezdů po České republice, využijeme rekondičního cvičení pro utužení zdraví našich členů, zajistíme přenášky lékařů a zdravotního personálu, zúčastníme se Olympiády

seniorů v Litvínově, přihlásíme se do soutěže o nejaktivnější klub seniorů, organizované Krajskou Radou seniorů a nadále budeme oceňovat naše členy při životním jubileu 70, 75, 80, 85, 90 a více let,“ napsala nám paní Dalibábová.

Blahoslava Dalibábová

NEPODCEŇUJTE SVŮJ LYMFATICKÝ SYSTÉM!



CO VLASTNĚ JE LYMFATICKÝ SYSTÉM A Z ČEHO SE SKLÁDÁ?

Lymfatické cévy jsou velice úzce spojeny s oběhovým systémem. Vstupují do lymfatických uzlin a přivádí do nich lymfu. Větší lymfatické cévy mají podobu žil. Lymfatické cévy shromažďují a vedou mizu do žil v blízkosti srdce. Pohyb mízy v mizních cévách je podporován stahy svalstva a dýcháním.

Lymfa neboli miza je bělavá tekutina, která vzniká průchodem stěny krevních kapilár. Obsahuje bílé krvinky, bílkoviny s tuky a představuje přebytečnou tekutinu z tělesných buněk i tkání. Během dne vznikne přibližně dva až tři litry mízy, která je z tkání odváděna soustavou drobných mizních cév, postupně se spojující do větších mizovodů a ústí do žil, kde se miza smíchá s krví.

Lymfatické uzliny jsou tělíska kulovitého nebo fazolovitého tvaru a jsou roztroušena po celém těle. V některých částech jsou uspořádané do skupin, především v okolí velkých cév a v

Lymfatický systém, uzliny, cévy a krevní oběh jsou nezbytnou součástí imunitního systému každého jedince a slouží k obraně organismu vůči infekčním a nádorovým onemocněním. Málo lidí ovšem ví, co tyto pojmy znamenají, a jaké potíže jim může v případě špatné funkčnosti lymfatický systém způsobit. Pojdme se na to podívat.

prostoru mezi plícemi. Uzliny, které jsou volně hmatatelné například pod kůží na krku, v podpažní jamce nebo v oblasti třísla, jsou obvykle přibližně 1 cm velké a nejsou bolestivé. Shromažďují se v nich totižto lymfocyty (speciální typy bílých krvinek), které zde přichází do kontaktu s cizorodý-



mi látky. Rozeznají je a jsou schopny s nimi bojovat. Z tohoto důvodu jsou lymfatické uzliny významnou součástí imunitního systému organismu.

Lymfatický systém je prakticky „čističkou odpadu“ našeho organismu. Nebýt této „čističky“, naše tělo by neumělo vlastní odpad, ať už jde o zbytky chemických látek z potravin, léků, tuků, soli, bakterií nebo toxinů zpracovat a vyloučit z těla.

JAK SE PROJEVUJE ZANESENÝ LYMFATICKÝ SYSTÉM?

Zanesený lymfatický systém nepoznáte hned. Časem se můžou dostavit stresové situace, které vedou k depresivním stavům, únavě. Pocítíte na sobě pokles fyzické kondice a začnou vám přibývat zdravotní potíže. Stoupá tlak, cholesterol, hladina cukru v krvi, začínáte přibírat na váze, objevují se vám otoky. Toto všechno je důsledkem právě nesprávné funkce lymfatického systému, který je pro správnou funkci a kondici našeho těla naprosto stěžejní.

CO UDĚLAT, ABYCHOM SE VYVAROVALI POTÍŽÍM?

Jednou z možností, jak rozproudit lymfu, jsou právě lymfodrenáže. Nejedná se, jak nás mylně některé články informují, pouze o kosmetické ošetření. Právě naopak. Jedná se o zdravotní záležitost, která by měla být pro každého člověka samozřej-

mostí. Vyzkoušejte některé z ozdravných procedur v Lázních Jupiter a zbavte se zdravotních potíží jednou provždy. Pokud jste zdraví jako rybička – není proč zahálet – prevence je přeci lepší než jakýkoliv lék na světě!

Více informací o lymfatickém systému zjistíte na webu Lázní Jupiter: www.laznejupiter.cz/novinky/

SOUTĚŽ o 4000 Kč

Právě Lázně Jupiter připravily pro naše čtenáře soutěž o poukazy na ozdravný lymfatický program na pročištění celého těla v hodnotě 1749 Kč. Ten získají 2 soutěžící, kteří správně odpovídná na soutěžní otázky. Třetí soutěžící získá dárkový kupon v hodnotě 500 Kč na služby dle svého výběru. Odpovědi na soutěžní otázky posílejte na adresu redakce Doba seniorů, nám. W. Churchilla 3, 130 00 Praha 3 nebo na mail dobaseniuru@rscr.cz do **20. května**. A pokud nevyhrajete nebo nechcete čekat, můžete využít slevového kupónu!

Soutěžní otázky:

1. Jaký tvar mají lymfatické uzliny?
2. Může nesprávná funkce lymfatického systému mít za následek zavodňování těla?
3. Je lymfatický systém podobný více nervové nebo oběhové soustavě?

Odpovědi na soutěžní otázky najdete v článku nebo na webových stránkách www.laznejupiter.cz.



LÁZNĚ JUPITER

LÁZEŇSKÉ A RELAXAČNÍ SLUŽBY ZDRAVÍ
A KRÁSY, VŠE POD JEDNOU STŘECHOU

www.laznejupiter.cz

tel.: (+420) 244 463 205

e-mail: recepce@laznejupiter.cz

Najdete nás v Praze 4 Krč Hornokršská
649/31, 140 00 Praha 4-Krč.

Vouchery lze sčítat (platí jak 500 Kč sleva na úvodní konzultaci, tak i 10% na další služby). Voucher není směnitelný za peníze.
Platnost voucheru do konce 31. 05. 2016.

Voucher

500 Kč

+ 10 %

KONÍČEK ZVANÝ FILOKARTIE

Jistě nikoho nepřekvapí fakt, že oblíbené sběratelství pohlednic je nejrozšířenějším hobby oborem. A to hned po bibliofilii, filatelii a filumenii. V dnes již legendárním pražském Klubu sběratelů kuriozit, kde je evidováno přes dvě stě sběratelských oborů, sekce filokartie patří k těm nejsilnějším. Její členové se chlubí řadou ocenění za největší domácí i světové sbírky. Pohlednice rovným dílem sbírají jak muži, tak i ženy. Svého času se měnily takřikajíc kus za kus, dnes některé z unikátů mají i více než tisícikorunové hodnoty.

VYMYSLER TO HLAVNÍ POŠTMISTR

Historie pohlednic začíná již v 70. letech 19. století. U zrodu „čumkarty“ stál rakousko-uherský generální poštovník Heinrich von Stephan, který přišel s náramným zlepšovákem pro ty, kteří nemínili psát dlouhé dopisy. Navrhl proto zavedení jednoduchého korespondenčního lístku, který spatřil světlo světa v roce 1869. Již první výtisky měly natištěnou žlutou dvoukrejcarovou známku. Jedna strana byla určena výhradně pro adresu, druhá pak pro sdělení. Tato vysoce praktická poštovní novinka se velmi rychle ujala a již o rok později byla vytištěna i první kresba na lidově řečeno korespondáku, což je považováno za zrod pohlednic.

První pohlednice měly na zadní straně linky pro adresu a na přední obrázek i místo na stručný text a říkalo se jim „dopisnice“. Předtištěná známka chyběla, tu musel odesílatel již kupovat v různých cenových relacích, dle vzdálenosti apod., a lepit na vyhrazené místo, což setrvalo až dodnes.

Po roce 1905 dostala pohlednice současnou podobu, dnes bychom již mohli říci klasickou. A od té doby se též traduje její sběratelství, neboť již tenkrát nebyla považována jen za pouhý suvenýr z cest či připomínku někomu milému.

BOHATÁ ŠKÁLA NÁMĚTŮ

Filokartie, neboli sběratelství pohlednic, má ohromné množství námětů, což je báječný předpoklad pro vytváření různorodých sbírek. V České republice je nejrozšířenější sbírání starých pohlednic s obrázky či sním-



ky měst, městeček, obcí i samot, čím starší, tím lepší. Běžně se pro tento druh vžil název „místopisné“ nebo „topografie“. Takovéto kolekce mají dvojí smysl – přináší svému majiteli nejenom radost, ale jsou i významným dokladem určité doby i historických kotrmelců, jako v případě

pohlednic, dokumentujících dnes již neexistující stavby, čtvrtě nebo celé aglomerace vymazané z map republiky.

Sbírá se ale skutečně snad všechno z oborů lidské činnosti. Pohlednice s obrázky zvířat, osobností, pohlednice umělecké, sváteční, i pohlednice

nejrůznější techniky, ze světa kultury a sportu, v neposlední řadě rovněž pohlednice s náměty vlasteneckými a vojenskými. Ovšem, čím starší rok vydání, tím lépe. Sběratelští fajn-

tek vydávaných místním galeristou, které návštěvníci tohoto slavného města vyhledávají nejvíce. Více na: www.aert-tour.cz
Kutná Hora, dříve též nazývaná Čes-

příkladu kolekce Výtvarné umění současné, edici Obrazárna nebo locus. Zvláštní kapitolkou, cenným sběratelským artiklem je i edice pohlednic s líbeznými obrázky Marie Fisherové-Kvěchové (nar. 1899 v Kutné Hoře, zem. 1984 v Černošicích). Z turistického hlediska však mezi pravé skvosty především patří reprinty dobových pohlednic z edice Kutná Hora historická.

Ivan Černý

Foto: i-passage.cz



šmekři se specializují na kolekce dle dat vzniku či data použití pohlednic. V neposlední řadě i na to, zda jejich exempláře prošly poštou nebo ne.

KDYŽ DOJDOU ORIGINÁLY, ZASKOČÍ REPRINTY

Posledních cca deset let se zdálo, že esemesky a internet vytlačí pohlednice z místa jejich popularity a užívání do propadliště dějin. O jejich rozesílání ztráceli především výletníci a turisté zájem, neboť z míst svých cest posílali přátelům a známým momentky natočené na mobily. Nyní jsme však svědky renesance užívání a oblíbenosti klasických pohlednic, neboť jejich zaslání s milou vzpomínkou z navštívených míst doma či v zahraničí je rozhodně srdečnější a trvalejší než sebedelší esemeska.

Ale ani tak ohromný trh, jakým produkt zvláště dobové pohlednice je, není nevyčerpatelný. Proto se, se vzrůstajícím zájmem veřejnosti především o dobové místopisné pohlednice, rozhodla řada vydavatelů doplnit chybějící originály originálními dotisky polygrafickou technikou, zvanou reprint. Někdy se jedná o též již sběratelsky ceněné, číslované kolekce, jako je tomu kupříkladu v případě sérií kutnohorských pamá-

ké Athény, je významnou městskou památkovou rezervací, zapsanou na seznamu světového kulturního dědictví UNESCO. Jak název města naznačuje, souvisí jeho historie s těžbou stříbra a stříbrných rud. Ve středověku, koncem 13. století, poskytoval zdejší revír zhruba jednu třetinu produkce stříbra v Evropě. Město díky tomu bohatlo, což se dodnes projevuje v úžasných dobových církevních i světských stavbách, z nich je řada vyobrazena právě na vzpomínaných pohlednicích.

K dispozici zde ale mají sběratelé i turisté číslované edice více, ku-



ČTENÁŘSKÁ SOUTĚŽ

O TŘI SÉRIE SBĚRATELSKÝCH POHLEDNIC

Na pět čtenářů, kteří správně odpovědí na otázku, **od kdy jsou pohlednice sběratelským artiklem**, čeká zásilka po třech číslovaných sériích jmenovaných edic.

Odpovědi zasílejte do **20. května** na adresu redakce nebo na e-mail dobaseniour@rscr.cz; heslo: **POHLEDNICE**.

PŘEDSTAVUJEME HEREČKU, ZPĚVAČKU A LÉČITELKU

EVU KALIVODOVOU ŠTICHOVOU

Již od dětství si uvědomovala svou mimořádnou senzitivitu a schopnosti viděti dál, než je běžným smrtelníkům dáno. Již v mládí dokázala nahlížet do duší spoluobčanů a uměla poradit při nejednom psychickém problému svých vrstevníků. S dospíváním se čím dál více pohybovala v duchovní sféře a dnes uplatňuje své léčitelské schopnosti i práci s energiemi na profesionální úrovni.

Eva Kalivodová Štichová založila a řídí Akademii Křídla Andělská, kde se o své výjimečné schopnosti dělí se studenty v řadě oborů, jako je například numerologie, harmonizace čaker, čínská medicína, astrologie a jóga či v neposlední řadě meditace poznání a vedení práce s energiemi. Osobně jsme se poznali koncem letošního února při příležitosti již tradičního pražského Festivalu tajemna v holešovickém Výstavišti, kde na dané téma měla mimořádně zajímavou přednášku.

LÉČITELKA, KARTÁŘKA, VĚDMA

Paní Eva nesplňuje vžité představy běžných smrtelníků o takovéto bytosti. Člověk by čekal čarodějnici v pravém slova smyslu, s uhrančivými očima, černým kocourem u dlou-

Nilský kříž, kterým se Eva Kalivodová Štichová ráda zdobí, je symbolem starého Egypta



hé sukně a křišťálovou koulí v kostnaté ruce. Naopak, před sebou máme moderní elegantní ženu se smyslem pro humor a úsměvem na rtech. Tak ji znají nejenom její klienti a studenti Akademie Křídla Andělská, ale i kolegové z Vinohradského divadla nebo hudebního ansámblu Zuzany Stírské Gospel.

ZAJÍMÁME SE, JAK JDE DOHROMADY KUMŠT A JASNOVIDNOST?

„Jedno nevylučuje druhé,“ tvrdí s úsměvem příjemná žena. „Studovala jsem herectví na konzervatoři Jaroslava Ježka, obor hudebně dramatický. Od roku 1990 jsem pak členkou Mimického divadla na pražských Vinohradech, kde působím dodnes. Moje nejmilejší hra byla asi ta první v režii pana Jaroslava Dudka, Král Carlos. Především při ztvárnění jakékoliv role se člověk musí vžít nejenom do postavy, ale i autora, aby pochopil, co se od něho jako od herce očekává. A to chce mít silně vyvinutý smysl pro psychologii – jako ve sféře léčitelství,“ vysvětluje Eva Kalivodová Štichová a pokračuje: „Další aktivitou, která mě pro změnu dobíjí pozitivní energií, je zpěv ve sboru Fine Gospel Time Zuzany Stírské od února předloňského roku. Zhruba pět let jsem chodila na jejich představení a bála se zeptat, jestli bych nemohla s nimi zpívat, po čemž jsem velmi toužila. Až jednou jsem se odhodlala a zeptala se, zda by to nešlo. Zuzka mi řekla, že musím zaspívat Talinský rybník před celým sborem, a pokud zaspívám dobře, budu přijata. A tak se stalo...Hudba mě očisťuje, dokážu prožít každou notu a tóny, které spolu ladí a hledí mě po duši.“

**DALŠÍ NAŠE
OTÁZKY, VZHLEDEM K TOMU,
ŽE JE JARO A BLÍŽÍ SE
TURISTICKÁ SEZÓNA,
SMĚŘUJÍ K VOLNOČASOVÝM
AKTIVITÁM.**

VZTAH K PŘÍRODĚ...

„Do přírody chodím moc ráda, je to skutečně mocná čarodějka a naše pramáti. Z jejího lůna jsme vzešli, k ní se opět v neměnném životě běhu vrátíme. Dokáže člověku pomoci, uvolnit ho a zklidnit, očistit. Mám ráda lesy, louky, vůni stromů a šumění větví, kdy vítr hladí tvář i tělo, které je domem duše. Snažím se splynout s přírodou, naslouchám jí při meditacích, které jsou v přírodě mocnější, silnější a pokud to jde, ráda toho využiji. Jednou ročně s naší akademií připravuji meditační víkend v místech, která vždy pře-



dem navštívím a procítím. Ta místa jsou různá. Snažím se lidi propojovat s přírodou a dávat jim tak možnost nahlédnout víc do tajů přírody a toho, co umí. Menhírová pole a křížová cesta, vodopády, louka, stromy, slunce i déšť a taky oheň, při kterém se lidé s pohledem do očistných plamenů otevírají a svým vnitřním hlasem hovoří bez zábran.“

...A CYKLISTICE?

„Při jízdě na kole vnímám nejenom krásu okolí, ale taky Jeho přítomnost, ve které se pohybuji s úctou a respektem. Moje oblíbené místo je Sázava a její tajemné stezky a jízdu podél řeky. O prázdninách loňského roku jsme byli s rodinou na kolech na Jižní Moravě a kroužili po Valtických stezkách, bylo to něco úžasného. Vřele cyklistiku doporučuji též jako lék proti tuhnutí kloubů a páteře.“

MÁTE NĚJAKÉ ZVLÁŠTNÍ ZÁŽITKY Z VÝLETŮ?

„Často vzpomínám na hrad Kost, kde se několik roků pravidelně konal letní Čarodějnický festival, na který jsme jezdili asi čtyři roky po sobě. Jako vystavovatelé jsme měli možnost nocovat na hradě v prostorách za mučírnu. I když nás spalo v místnosti hned několik, byli jsme střeženi řekněme „nadpřirozenými“ bytostmi, které tam kdysi žily a nyní si hledaly pouze své teritorium. Zachytili jsme je dokonce na fotkách, kde se objevovaly různě velké bílé koule, kterým se říká orby. O tajemných

zvucích a vzdechách trýzněných vězňů hradu v půlnočním čase ani nehovoře. No, pocity, které člověk měl, se dají jen těžko slovy popsat. Mým oblíbeným zámekem je Červená Lhota či Hluboká, ostatně, hrady a zámky moc ráda navštěvuji, přitahuje mne jejich historie a těžko opakovatelná atmosféra.“

VÝLETY PO TAJEMNÝCH MÍSTECH NAŠÍ VLASTI JSOU ČÍM DÁL OBLÍBENĚJŠÍ. NĚKTERÁ VAŠE OBLÍBENÁ JSTE JMENOVALA, PATŘÍ MEZI NĚ I OBDIVUHODNÁ ZŘÍCENINA KLÁŠTERA NEDALEKO LOUN?

„Asi máte na mysli Panenský Týnec, kde je torzo gotického chrámu Panny Marie,“ přikyvuje Eva Kalivodová Štichová. „Jeho návštěva je mimořádně velkým zážitkem jak pro lidi, zajímající se o historii a památky, tak pro citlivé osobnosti, vyhledávající

- cí místa, která léčí a dodávají energii. V kamenných zdech chrámu se totiž bezesporu nachází energetická zóna, která svým tvarem připomíná kříž, uprostřed něhož se nachází střed energie. Za ním směrem k oblouku je léčivé a ještě kousek dál meditační místo. Kdo by si přece jenom nebyl jistý, najde u vchodu podrobný nákres.“

ZAJÍMAJÍ NÁS ALE I VAŠE CESTY DO ZAHRANIČÍ

„Je jich celá řada a jsou takřikajíc poněkud specializované, díky mému esoterickému zaměření. Nejvíce mně učarovaly Filipíny, navštívila jsem je



dvakrát. Poprvé v roce 2013, podruhé vloni, kdy jsem jela na kurz léčení Ama Healing Alexe Orbita do džunglí u Pangasinane. Ptáte se na nezapomenutelné zážitky z míst, která navždy zůstanou uchovány v mém srdci? Jsou to modlitby a meditace v Pyramidě Asie a Pyramidě Světla. Navštívila jsem ale kupříkladu i Merlinovu jeskyni v Anglii, která je přístupná pouze v době odlivu. Traduje se, že kouzelník Merlin je stále přítomen,“ vzpomíná naše přední léčitelka a pokračuje:

„V Anglii je spousta tajemných až spirituálních památek a míst, mnohé jsem viděla osobně. Úžasný je například Glastonbury Abbey, nejstarší anglický křesťanský kostel, kde je údajně pohřben král Artuš s královnou Ginervou. V neposlední řadě musím zmínit Stonehenge. Traduje se, že je zde aktivován a ukotven velmi silný

světelný chrám. Při vlastní prohlídce jsem dokázala energii vnímat velice silně. Nebyla jsem ale sama. Někteří lidé plakali nebo i omdlevali, jiní se začali neovladatelně smát. Jejich reakce byly velmi spontánní i odlišné, nechýběli ani ti, kteří si bez okolků lehli či sedli na zem a meditovali.“

Vraťme se však z vašich cest domů. Nejenom, že patříte k lidem, kteří dokáží proniknout a nahlédnout do lidské duše, ale umíte i registrovat různé energie, které vysílá prostředí, ve kterém žijeme. Dokonce vycítíte u sledovaného člověka jak jeho potíže nejenom psychické, tak ale i nemoci těla.

ZÁVĚREM: JIŽ DRAHNĚ LET SE POHYBUJETE VE SVĚTĚ LÉČITELSTVÍ I PSYCHOTRONIKY, ZUŽITKOVALA JSTE SVÉ POZNATKY I KNIŽNĚ?

„Před třemi roky mi vyšla publikace Příběhy léčitelky, kde popisují pří-



Zbývá dodat, že v připravované knize Evy Kalivodové Štichové bude i prostor na zážitky z jejích cest po mystických místech světa, včetně filipín-



běhy lidí, kteří řeší své zdravotní, osobní nebo i nadpřirozené problémy a prožívají dennodenně mnoho nejrůznějších až kuriózních a leckdy i těžko vysvětlitelných zajímavostí. V současné době pracuji na rukopisu osobních zážitků z praxe působení zakladatelky a ředitelky Akademie Křídla Andělská...”

ské džungle, kde jí v hypnotickém stavu místní guru bezbolestně vyňal holou rukou z těla ledvinový kámen, což bylo i nafotografováno. Časem se třeba k této těžko uvěřitelné historce s paní Evou na těchto stránkách ještě vrátíme...

Ivan Černý

Foto: archiv

NÁVŠTĚVA SENIORSKÉ REZIDENCE

Ne každý den je pro předsedu Rady seniorů ČR svátkem, 15. březen ale svátkem byl. Vydal jsem se do Chrudimi na slavnostní otevření nové Senior residence. Ta je prvním seniorským domem v České republice vybaveným a provozovaným podle rakouského vzoru.



Zúčastnil jsem se mnoha jednání s rakouskou stranou a také měl možnost posoudit rozdíly v kvalitě péče v českých a rakouských domovech pro seniory. Dovolím si tvrdit, že přes pětadvacetileté zkušenosti a velkou pozornost státu, krajských i městských samospráv jsou Rakušané dál a stále se máme čemu učit. To je hlavní důvod, proč Rada seniorů přenos rakouské péče do Česka podporuje. Nejde jen o pouhé vyplnění mezery mezi poptávkou a nabídkou po seniorských domech, ale o nastartování nové kvality. Ale vraťme se k mé návštěvě.

PŘIJETÍ U ŘEDITELE

Na místo jsme dorazili krátce před desátou hodinou. Spolu se mnou se vydal do Chrudimi Jaroslav Železný ze společnosti Senior holding. Právě tato společnost je totiž majitelem a provozovatelem nové residence, a tak ani on nemohl na slavnostních okamžicích chybět.

Úderem desáté nás přijal ředitel Bc. Marek Bíško a k mému velkému překvapení též delegace Jihomoravanů.

I oni byli zvědaví, jak zařízení podle rakouského vzoru vypadá a přijeli

si pro inspiraci i pro informace, jak něco podobného postavit v Jihomoravském kraji. Debatovalo se o věkové struktuře klientů, o personálním zabezpečení, o financování, o spolupráci s vedením města i kraje a v neposlední řadě též o zájmu seniorské klientely. Poté už následovala prohlídka pokojů, na niž jsme čekali.

JAK TO VYPADÁ?

Residence vyrostla na místě bývalé nemocnice. Nabízí devět jednolůžkových a 42 dvoulůžkových pokojů. Každý z nich má vlastní koupelnu, klimatizaci i televizi napojenou na internet s možností využití Skype.

Na rozdíl od jiných seniorských domů se klientům povoluje vlastní vybavení pokojů a také domácí mazlíčci. Budova je rozčleněna do devíti takzvaných domácností – každých 10 klientů má společný kuchyňský kout a obývací pokoj. V něm je prostor pro společné ergoterapie, muzikoterapie, trénování paměti a další aktivity.

Velký důraz je pak kladen na bezpečnost. Při nebezpečí pádu z poště je elektronicky dáván signál

obsluhujícímu personálu. U klientů s demencí jsou elektronické prvky ochrany nastaveny samozřejmě ještě intenzivněji. Nedílnou součástí seniorské residence je fitness centrum s osmi posilovacími stroji, nechybí ani kadeřník a pedikúra. K dispozici jsou rovněž masáže, aromaterapie, bazální stimulace a snoezelen.

Součástí residence jsou rovněž velké prostory sloužící k reminiscenci.

SOUŽITÍ S MÍSTNÍMI

Mne osobně velmi zaujal systém spolupráce s občany města Chrudim a blízkého okolí. Osobám 70+ je fitness centrum otevřeno zdarma, aktuálně se připravují koncerty a osvětové akce pro rodiny s dětmi.

A co říci závěrem? Děkujeme za přijetí, novému zařízení přejeme spokojené klienty a samotným klientům plnohodnotný podzim života. Pokud vás informace o rezidenci zaujaly a přejete si jich více, navštivte její webovou stránku www.srchrudim.cz.

Zdeněk Pernes

Foto: Senior holding



JÁRA CIMRMAN

nedobyl svět, ale dobyl srdce nás, Čechů...

Skvělý nápad, chytrý humor, recese a výsledek? Jára Cimrman se málem stal vítězem ankety O největšího Čecha. Jako fiktivní postava byl sice ze soutěže nakonec vyřazen, ale počet hlasů, které mu lidé poslali, zaskočil všechny. Určitě ani sami autoři, kteří ho přivedli na svět, neočekávali takový výsledek. Když v roce 1966 Jiří Šebánek a Zdeněk Svěrák v jednom rozhlasovém pořadu promluvili o zneuznaném sochaři, který bez větších ohlasů vystavuje svá díla přejetá parním válcem, byli mnozí zmateni. Opravdu žije, nebo je to jen tak dokonalá mystifikace? Seriózní hlasy pánů „stvořitelů“ nám mnoho napovědět nemohly.

A když jsme „prohlédli“, většina z nás přijala Járu s velkými sympatiemi. Tenhle český všuměl a génius zasáhl do téměř do všech oborů lidské činnosti – uplatnil se jako vynálezce, spisovatel, dramatik. Jeho dramatické umění spatřilo světlo světa

ru. Obrovskou popularitu má mezi mladými i starými, vždy bývá bezdějně vyprodáno. Odehráno bylo už desetitisíce představení! Svou poetikou i kulisami připomíná divadlo

„My nemůžeme ani naznačovat.“

venkovské ochotníky, snaživé a roztomilé, a protože protagonisty jsou jenom muži, jejich pojetí ženských rolí, podpořené dámskými kostýmy, je neodolatelné. Zejména Zlatovláska byla opravdu nezapomenutelná. Pevnou součástí všech představení se staly od samého počátku „pseudo“vědecké přednášky, v nichž slovník cimrmanologové divákům zprostředkovávají život a dílo tohoto génia. Objasňují jeho přínos vědecký, pedagogický, filozofický i umělecký.

S životními peripetemi Járy Cimrmana jsme se mohli seznámit i prostřednictvím filmu Jára Cimrman ležící, spící. Komédie se setkala s velkým diváckým zájmem a zařadila se mezi nejúspěšnější české filmy, pravidelně bývá reprízována i v televizi. Líčí epizody z Járova života, který v tomto filmu poprvé odhaluje



Lijavec, divadelní představení

hned v roce 1967, rok poté, co bylo založeno Divadlo Járy Cimrmana. Když byla „náhodou“ v neexistující vesničce Liptákov nalezena truhla s Cimrmanovou pozůstalostí a na světlo se tak dostaly jeho divadelní hry, ujali se jich Zdeněk Svěrák a Ladislav Smoljak a postupně s nimi seznamovali veřejnost.

„Copak imelí, ale imelí!“

Divadlo Járy Cimrmana uvedlo dosud patnáct her, ani jedna z nich zatím nebyla stažena z repertoá-



Cimrman v říši hudby, divadelní představení

svou tvář - v režii Ladislava Smoljaka mu podobu vtiskl Zdeněk Svěrák. A pokud byste nevěděli, na kterých vynálezech se podílel či spolupodílel, film vám na tyto otázky odpoví. Jedním z významných vynálezů, který téměř proměnil náš svět, jsou například dvojdielné plavky!

„Kam se hrabe Bittner, to se nedá srovnat.“

Na to, že se jedná o postavu fiktivní, existuje v naší zemi neobyčejně mnoho míst, která ho připomínají. A nejsou to jen ulice v několika městech či vesničkách, jsou to i pamětní desky - např. ta v obci Míšov připomíná, že ji Jára na své pouti jen těsně minul. Existuje několik turistických tras po místech spojených

statováním, že každé zbytečné slovo je zbytečné...

Jára Cimrman je prostě výjimečný. Dostal se do učebnic i vědeckých statí, má svou kolonku v internetové Wikipedii. A nejen to. Především si získal naše srdce. V dobách, kdy lidem do smíchu příliš nebylo, doká-

zal potěšit, rozesmát ba i rozřehtat nadšené publikum. A slovy klasika - Jára Cimrman je sopkou, která zasypala sama sebe...

Jeden z duchovních otců slovutného génia, pan Zdeněk Svěrák, byl tak laskav a v kratičkém rozhovoru odpověděl na několik otázek, které jsme mu jménem našich čtenářů položili:

Od roku 1992 je domovskou scénou Divadla Jára Cimrmana Žižkovské divadlo, v němž se pravidelně reprizuje všech patnáct divadelních her.

Akt
Ušetřování ztráty třídní knihy
Hospoda Na mýtince
Uraha v salónním coupé
Němý Bobeš
Cimrman v říši hudby
Dlouhý, Široký a Krátkozraký
Posel z Liptákovy
Lijavec
Dobytí severního pólu
Blaník
Záskok
Švestka
Afrika
České nebe



„Jdu normálně, normálně jdu na sever... a už jdu na jih!“

s životem Jára Cimrmana, ale i léčivý pramen Jára Cimrmana na Kokořínsku v místech, kde žádná voda neteče, dobře ukrytá rozhledna Jára Cimrmana v Březové nad Svitavou. V zámku v Letohradě má svou světničku, ale existuje i pamětní medaile a poštovní známka s jeho jménem. Mezi našimi fiktivními osobnostmi mu může snad malinko konkurovat už jen Hliník, který se odstěhoval do

JAKÝ BYL VÁŠ NEJKRÁSNEJŠÍ ZÁŽITEK S JÁROU CIMRMANEM?

Celé je to nejkrásnější zážitek. Byly doby, kdy jsme nesměli hrát ani v Ostravě ani v Opavě, ale v Brance u Opavy ano. Byly závěje a mráz. Nevytopený sál nám odemkl muž ve vaťáku a na otázku, kde je šatna, odpověděl: Šatnu si zробіte na klaviře! Tak jsme ho poslechli a slíbili si, že jsme tu poprvé a naposledy. Jen-

ČÍM VÁS CIMRMAN PŘEKVAPIL?

Nečekali jsme, že vydrží tak dlouho. A že bude sympatický i dětem.

ČÍM MYSLÍTE, ŽE SE TREFIL DO VKUSU ČESKÝCH ČTENÁŘŮ, DIVÁKŮ, POSLUCHAČŮ?

Cimrman je zneuznaný smolař. Tím je nám, Čechům, sympatický. My jsme po staletí říkali, že bychom světu ukázali, kdybychom mohli. Teď můžeme,

„Jsem bezvýhradný ateista, až se bojím, že mě Pánbůh potrestá...“

Humpolce - a tam má také svou pamětní desku.

Mnohé Cimrmanovy výroky téměř zlidověly, ať už je to proslulá věta, že budoucnost patří aluminu či konstatování, že nejhorší jsou trpaslíci... a ztotožnit se můžeme i s kon-

že pak přijely autobusy a sněhem se k nám proslapali diváci, asi z Opavy a Ostravy. Ale jací diváci! Ani jeden vtip jim neušel, všechno kapírovali. Bylo to nejlepší publikum, jaké jsme kdy měli.

a nějak se to pořád nekoná. Naše divadlo oslovilo diváky, kteří dávali ve škole aspoň chvílemi pozor. Tu obec přátel přemýšlivého humoru založilo Osvo- bozené divadlo Voskovce a Wericha.

Eva Procházková

Foto: Pavla Černá



MÁM ŽIVIT DOSPĚLOU DCERU ZE STAROBNÍHO DŮCHODU!

Dotaz:

Dobrý den, obracím se na vás s otázkou a žádostí o váš názor. Dcera se rozvedla, bývalý manžel ji vyhodil ze svého domu, napadáním ji vyšťval. Mají spolu dvě děti. O ty také nemá zájem. S manželem jsme se dohodli, že mé dceři pomůžeme, protože neměla kam jít a umožnili jsme jí trvale bydlet v našem bytě, který máme v osobním vlastnictví. Před rozvodem přišla dcera o práci a pobírala dávky od sociálky. Po

přestěhování dala žádost o dávky hmotné nouze na našem úřadu práce, ale úřednice jí je zamítla. Podala



odvolání. Co máme dělat, když jí dávky zamítnou i potom? Jsem nyní v situaci, kdy živím dceru i její děti, manžel není otec dcery a nemohu po něm nic chtít, protože už tak společně platíme veškeré náklady za byt a jeho užívání. Nechápu, proč se stát takto chová, když pomůžeš, tak ti hodíme na krk všechno? Dceru nikde nechtějí vzít do práce, jak zjistí, že má dvě malé děti, zavolají jí, že mají místo obsazené.

H. S., Brno

Odpověď:

Dobrý den, nejprve bych vás chtěla upozornit, že odvolací orgán bude dceru před skončením odvolacího řízení informovat, že se v určité lhůtě může seznámit s podklady pro vydání rozhodnutí a že se k nim může vyjádřit. Dovoluji si jí doporučit, aby této možnosti využila a sdělila své námítky.

Do odvolání bylo třeba přesně popsat vaši konkrétní situaci, věřím, že tak dcera učinila. Mohla by ještě zkusit požádat o vyloučení vašeho manžela ze společně posuzovaných osob. Zvažte i možnost doložení manželova čestného prohlášení, že odmítá přispívat na životní potřeby vaší dcery. Pokud dceru odvolací orgán ještě nevyzval k seznámení se s výsledky šetření, máte možnost uvedené doklady odvolacímu orgánu ještě doložit.

Váš zásadní problém spočívá v tom, že pokud v jednom bytě trvale bydlí více osob, jsou ze zákona považovány za tzv. společně posuzované osoby, a tudíž se veškeré jejich příjmy sčítají. Z toho je zřejmé, že pak nevznikne nárok na dávky pomoci v hmotné nouzi, nebo vznikne, ale v podstatně nižší výši.

Pokud tak dcera již neučinila, je třeba, aby na příslušném úřadu práce požádala o přídavek na dítě u obou dětí. Nárok na tento přídavek má nezaopatřené dítě, které žije v rodině, jejíž rozhodný příjem je

nižší než 2,4násobek částky životního minima rodiny. Pro nárok na dávku se posuzuje příjem za předchozí kalendářní rok!

Připomínám vyživovací povinnost otce dětí. Pokud ji otec neplní dobrovolně, je třeba podat ihned návrh soudu na stanovení výživného pro každé dítě a zvážit podání návrhu na stanovení výživného vám jako rozvedené manželce. Vzory najde na internetu.

Vy jako vlastníci bytu (jeden z vás) si můžete požádat o příspěvek na bydlení. O jeho přiznání rozhoduje též příslušný úřad práce, odbor státní sociální podpory.

Pokud by si vaše dcera najala samostatný byt, nárok na dávky by jí za stávajících podmínek vznikl.

Po rozhodnutí odvolacího orgánu se můžete obrátit na veřejnou ochránkyni práv, která má pravomoc k tomu, aby prošetřila postup obou úřadů, tj. úřadu práce i odvolacího orgánu. Ve věci se vyjádří. Váš podnět může odložit, objasnit nebo ve věci zahájit šetření. V případě zahájení šetření a zjištění pochybení může požadovat, aby úřady postupovaly v souladu s platnou právní úpravou. Neshledá-li důvod k zahájení šetření, věc, jak uvádím, odloží nebo objasní. Veřejná ochránkyně práv nemá nařizovací ani rozhodovací pravomoc, rozhodnutí tedy nemůže změnit ani zrušit. Může však využít sankce, které jí dává zákon o veřejném ochránci práv. Dále viz

www.ochrance.cz.

Bližší informace o dávkách pomoci v hmotné nouzi a dávkách státní sociální podpory vám poskytnou příslušné úřady. Jejich pracovníci jsou povinni tyto informace poskytovat. V případě neochoty k jejich poskytnutí se obraťte na nadřízeného pracovníka sociální pracovnice, kde můžete podat mimo jiné i stížnost. Chybný postup může taktéž řešit veřejná ochránkyně práv.

Lze také odkázat na internetové stránky Ministerstva práce a sociálních věcí <http://portal.mpsv.cz/soc/poradce>. Zde najdete jednak odkazy na příslušnou právní úpravu a v sociálním poradci taktéž konkrétní informace o podmínkách, které musí být splněny, aby na konkrétní dávku vznikl nárok.

Vzhledem k tomu, že máte bydliště v Brně, máte možnost věc osobně konzultovat v brněnské poradně Rady seniorů České republiky, najdete mě zde každý čtvrtek. Sídlo je na adrese: Malinovského náměstí č. 4, 4. poschodí, dveře č. 414. V tom případě vezměte s sebou příslušné doklady a rozhodnutí správního orgánu prvního stupně – tj. úřadu práce a kopii odvolání. Ráda se vám budu věnovat. V tomto případě vidím jako vhodné, je-li to možné, aby vás dcera doprovázela.

JUDr. Zdeňka Vejvalková

odborná právní poradkyně RS ČR Brno

PROČ NENÍ SPRAVEDLIVĚJI ZPOPLATNĚNA VĚTŠÍ SPOTŘEBA TEPLÉ UŽITKOVÉ VODY?



Staronová vyhláška č. 269/2015 Sb. o rozúčtování nákladů na vytápění a společnou přípravu TUV pro dům, která v plném rozsahu nahradila dosavadní předpis č. 372/2001 Sb., sice u placení za teplo sloužící k vytápění podstatně změnila způsob rozpočítání nákladů na jednotlivé konečné spotřebitele této služby, ale služby poskytování TUV se v podstatě nijak nedotkla. Nadále se pevně stanoví a rozpočítává základní složka na teplo k ohřevu vody v poměru ploch a zbytek, coby složka spotřební, se nadále rozpočítává v poměru náměrů bytových vodoměrů TUV, resp. počtu osob.

Zatímco u vytápění by měla celková spotřeba tepla v bytu vztahovaná na 1 m² započitatelné plochy padnout do intervalu mínus 20 % a plus 100 % průměrné hodnoty za zúčtovací jednotku (zpravidla dům), tak pro byty se spotřebou mimo tento interval se nejprve z celkového nákladu na vytápění domu odečte náklad na tyto byty, a teprve zbytek nákladů se rozpočítá mezi byty ostatní. To se děje tak dlouho, dokud se všechny byty nevejdou do tohoto intervalu. Dá se říci, že tento způsob sice trestá spotřebitele, jsoucí úsporným vytápěním (pod intervalem), ale nakonec je také chrání proti spotřebitelům holdujícím více tepelné pohodě (nad intervalem). U rozpočítání nákladů na ohřev pitné vody na TUV žádná ochrana bohužel stanovena není. Každému je dopřána spotřeba TUV podle jeho libosti, ale bohužel ne podle jeho kapsy.

Pokud v zúčtovací jednotce nákladů na ohřev TUV (může to být i několik domů) budou někteří spotřebitelé holdovat ve větší spotřebě TUV, vzroste samozřejmě celkový náklad na teplo v této vodě pro zúčtovací jednotku dodávané. Tím samozřejmě vzroste i povinně 30procentní základní složka a tato suma se pak rozpočítá na byty v poměru ploch. Za TUV tak budou více platit uživatelé větších bytů, aniž by si TUV více dopřávali.

Málopočetné domácnosti bydlící ve velkých bytech na spotřebě TUV, soudě podle náměru jejich poměrů bytových vodoměrů nebo pod-

le počtu osob, sice ušetří, ale v řadě případů při placení za základní složku utratí více, takže se může stát, že budou v součtu obou složek za TUV platit zbytečně více. Zkušenosti z poraden Rady seniorů České republiky toto potvrzují. Občané pak namítají, proč mám za TUV platit víc, když to způsobil soused a ne já.

Některá společenství vlastníků a některá bytová družstva se rozhodla používat k rozpočítání ceny za TUV zcela jiný způsob, který se jim možná zatím jeví jako spravedlivější. Jako rozpočítávací kritérium použijí jednosložkově spoluvlastnický podíl resp. členský podíl, tedy vlastně podlahovou plochu. Pak málopočetná domácnost bydlící ve velkém bytu zaplatí za TUV cenu podstatně převyšující očekávanou spotřebu TUV podle počtu osob, resp. naměřenou na bytových vodoměrech a přepočítanou jako průměrnou na osobu, protože vícepočetné domácnosti bydlící v menších bytech si ve spotřebě TUV dopřávali. Motivační efekt k úsporám energie, t.j. měřením spotřeby TUV na poměrových bytových vodoměrech, je tak zcela zničen.

Zdá se tedy, že na vině principiálně není dvousložková metoda rozpočítání nákladů na teplo potřebné k ohřevu vody, ale buď přecenění vlivu základní složky, nebo neexistence normativu na obvyklou spotřebu TUV podle počtu osob v bytu, nebo oboje současně.

Co s tím? Pokud bychom použili analogii s vytápěním, bylo by možné nejprve ocenit náklad na ohřev pouze

pro byty se spotřebou nadnormativní a mezi byty ostatní pak rozdělit zbytek. Základní složka, která reprezentuje komfort, že byt je zařízením pro dodávku TUV vybaven, a zčásti také náklady, které je na provoz celé soustavy TUV v domě nutné vynakládat, i když třeba nikdo TUV zrovna neodebírání, by nemusela být 30 %, ale mohlo by např. postačit méně (20 % ?).

Některé realitní kanceláře sloužící SV a BD jako správci používají pro případy, kde nejsou byty vybaveny podružnými vodoměry TUV, jakási roční směrná čísla v m³ TUV na osobu a rok, obdobně, jako je tomu u rozpočítání a placení za pitnou vodu (vodné a stočné). Nutno upozornit, že takový postup nemá oporu v české legislativě a může být spotřebitelem služby napaden jako nezákonný, nehovoříc o tom, že třeba ani nemusel být mezi statutárním orgánem a členem dojednaný podle zákona č. 67/2013 Sb. v platném znění.

V každém případě by nebylo na škodu věci tuto problematiku pod vedením ministerstva pro místní rozvoj České republiky, jako gestorem, pečlivě prodiskutovat a nebát se vyhlášku č. 269/2015 Sb. poté případně upravit.

Pro konečné spotřebitele TUV seniorského věku, kteří se obtížně orientují ve vyúčtování této drahé služby, poskytuje poradenství bezplatně každá bytová poradna Rady seniorů České republiky.

Ing. Karel Hanauer

bytová poradna Rady seniorů ČR Praha



VÝŽIVA KOČIČÍCH DOSPĚLÁKŮ A SENIORŮ

V předchozích článcích jsme se dozvěděli o výživě koček všeobecně a o výživě koťat.

Po prvním roce života vaší kočky je však vhodný čas přejít na krmení pro dospělé kočky. Značek je na trhu velká spousta, v rámci prevence a zdraví však doporučujeme volit krmiva superprémiová nebo alespoň prémiová. V orientaci vám pomohou obaly krmiv, kde by správně mělo být uvedeno složení. Vyhýbejte se krmivům, kde není na prvním místě uvedeno maso nebo masová moučka a kde největší podíl zastupují obiloviny a vedlejší produkty rostlinné výroby. Taková krmiva nejčastěji najdete v běžných super a hypermarketech. Obvykle mají lákavou reklamu, ale složením vůbec nejsou vhodná. Naopak navíc obsahují různá ochucovadla, barviva, vylepšující látky a hlavně soli. Tyto látky v krmivech jsou nejčastějšími spouštěči onemocnění močových cest. Tvoří zde krystaly a kočky mají poté velké potíže s močením, mnohdy se objevuje krev a léčba takových onemocnění zahrnuje dlouhodobé podávání antibio-

tik, krmení speciálním krmivem pro onemocnění močových cest a časté návštěvy veterináře. Krmiva s nevalným složením s oblibou přirovnáváme k jídlu z fastfoodů. Vaši kočku zasytí, ale ne na dlouho a hlavně jí nedodají veškeré potřebné živiny.

Rozhodnete-li se tedy pro granule superprémiové nebo prémiové kvality, kupte takové, které co nejvíce přizpůsobíte potřebám své kočky. Pokud váš čtyřnohý mazlíček pobývá jen doma a nechodí ven, nabízí výrobci krmení s označením indoor, které je přizpůsobeno svým složením sníženým obsahem energie. Dále je možnost koupit krmení s označením hairball, jež je vhodné především pro dlouhosrsté kočky. Kvalitní obsah je především bylinky napomáhající rozpouštět trichobezoáry v trávicím traktu těchto koček.

Pro kastrované kočky a kocoury je nejvhodnější pořídit krmení s označením sterilised. Je speciálně upraveno snížením obsahu energie.

Dodržíte-li dávkování, předejete tloustnutí po kastraci a s tím řadě dalších zdravotních problémů, které s obezitou souvisí.

Starším kočkám a kocourům je nejvhodnější pořídit krmivo s označením light nebo senior, kde je upraven poměr vápníku a fosforu. Jsou zde přidány vitaminy a minerály a opět se zde upravuje celková energie krmiva.

Pokud chcete dopřát kočičce nějakou tu kapsičku či konzervu, volte stejnou značku jako vámi pořízené granulky. Předejete tím dietním chybám, nebo jí přilepšete kouskem přemraženého čerstvého masa či vnitřností.

Přejeme příjemná léta strávená s vaším kočičím přítelem!

Poradnu připravujeme ve spolupráci s MVDr. Romanou Kastlovou 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

TUKY

Poslední makroživinou, kterou jsme ještě na těchto stránkách neprobrali, jsou tuky. Tuky jsou, i když neprávem, stále velkým strašákem. Možná proto, že byly dlouho považovány za hlavní příčinu obezity a kardiovaskulárních onemocnění. Na jejich obhajobu je třeba uvést, že jsou cenným zdrojem vitaminů a důležitou živinou pro mozek a nervy. Jen je nutné vybírat ty správné a hlavně konzumovat je v rozumném množství, neboť obsahují velké množství energie. Dnes už neděláme žádnou fyzicky náročnou práci, alespoň většina z nás nefará do dolů nebo nekácí stromy, a proto bychom měli konzumaci tuků omezit. V praxi to znamená vynechat uzeniny (trvanlivé i měkké salámy, párky i paštiky) a komerční sladké i slané pečivo. Pečivo kromě velkého množství nezdravých tuků obsahuje navíc i bílou mouku a rafinovaný cukr.

Tělo pro správné fungování tuky potřebuje. Potřebuje i tolik diskutovaný a zatracovaný cholesterol. Z cholesterolu se vyrábí steroidní hormony (např. testosteron, estrogen), vitamin D a je nezbytný pro přenos nervových vzruchů. Vybírat bychom měli tuky v jejich přirozené – nerafinované – podobě: panenské, za studena lisované oleje, nepražené a nesolené ořechy, semena a olejnaté plody. Nemusíme se bát ani kvalitního vepřového sádla a čerstvého másla.

Samozřejmostí je vyloučit smažení a fritování. Když chceme výjimečně usmažit řízek pro slavnostní příležitost nebo jako součást tradičního menu (štědrovečerní kapr), je vhodné použít přepuštěné máslo, kvalitní vepřové sádlo nebo olivový olej. Pokud zvolíme olivový olej, uděláme v tomto případě výjimku a sáhneme

po rafinovaném, který je odolnější vůči vysokým teplotám. Pro přípravu palačinek nebo lívanečků je zase vhodný kokosový tuk, který těmto moučníkům dodá i zajímavé aroma.

Ořechy

Počátkem devadesátých let byl v rámci velké populační studie zjištěn překvapující poznatek, že konzumace minimálně jedné porce ořechů týdně chrání člověka před infarktem a tato ochrana se ještě zvyšuje s častější konzumací. Není nutné zdůrazňovat, že ořechy by měly být součástí běžného jídelníčku a nikoliv konzumovány navíc. Pro lepší stravitelnost je vhodné ořechy na několik hodin namočit do studené vody s přídavkem špetky soli.

Mandle

Kromě výborné nasládlé chuti, díky které mohou nahradit sladký moučník, snižují mandle hladinu celkového cholesterolu a naopak zvyšují koncentraci „hodného“ cholesterolu.

Avokádo

U nás do nedávna neznámá plodina je stále oblíbenější. Chuť samotného avokáda je nevýrazná, a proto je doplňujeme citrónovou nebo limetkovou šťávou a výrazným kořením. Avokádo je z 80 % tvořeno tukem, takže jedno avokádo nám bohatě nahradí svačinu.

Olivový olej

Olivový olej je jedním z pilířů středomořské diety. Snižuje cholesterol, je snadno stravitelný a významně prospívá střevům.

Kokosový tuk

Kokosový tuk obsahuje převážně nasycené mastné kyseliny, tím pádem

DOBROTY Z AVOKÁDA GUACAMOLE



2 avokáda, ½ malé červené cibule nebo šalotky, 1–2 lžice citrónové šťávy, 1–2 stroužky česneku, kousek červené kapie nebo pár cherry rajčátek, špetka soli, špetka chilli

Zralé avokádo rozpůlíme, vyjme pecku a dužinu vyloupneme do misky. Zakapeme citrónovou šťávou a rozmačkáme vidličkou. Přidáme sůl, chilli, rozetřený česnek a nadrobno nakrájenou kapii nebo cherry rajčátka a dobře rozmícháme. Podáváme samostatně nebo s tyčinkami ze zeleniny (mrkev nebo řapíkatý celer), kterými quacamole nabíráme.

je tepelně stabilní a je tedy ideální na pečení a jiné kuchyňské úpravy. Kokosový tuk působí proti plísním, bakteriím i virům, podporuje snižování hmotnosti u obézních jedinců a pomáhá v boji s diabetem II. typu, podporuje imunitní systém, je okamžitým zdrojem energie bez ukládání do tukových buněk a podporuje správnou činnost štítné žlázy.

Konopný olej

Konopný olej obsahuje mastné kyseliny omega 3 a 6 v ideálním poměru. Tyto nenasycené mastné kyseliny jsou nezbytné pro zdravé fungování organismu. Omega 3 mastné kyseliny mají klíčový význam pro správnou činnost mozku, stejně jako pro správný růst a vývoj. Snižují cholesterol a riziko kardiovaskulárních chorob. Mají protizánětlivé účinky a tím omezují vznik chronických chorob, jakými jsou artritida nebo diabetes.

Ing. Irena Jurčová



Klub La Vie ve spolupráci s kluby aktivního stáří a kluby seniorů pořádá přednášky o zdravé výživě. Přednášky jsou zdarma. Kontakty pro případné zájemce: La Vie – klub zdravé výživy, Sokolovská 209, 190 00 Praha 9 – Vysočany. Tel.: 603 223 260, E-mail: info@klublavie.cz, adresa na internetu: www.klublavie.cz

PRODLUŽTE MLÁDÍ ZRALÉ PLETI

Vrásky jsou typickým projevem zralého věku. V současné době však existuje řada metod, které si s nimi dokážou poradit, a zajistí tak pokožce dlouhodobě svěže mladistvější vzhled. Podívejme se tedy na to, o jaké omlazující metody nejčastěji jde.

Vrásky se na obličeji tvoří už od mládí a postupem času jich přibývá, jsou výraznější a prohlubují se. Pokud se tedy rozhodnete s vráskami bojovat a chcete ze svého vzhledu ubrat pět či deset let, začněte co nejdříve, protože i současná moderní estetická medicína má své omezené možnosti. Zralá pleť se vyznačuje nejen hlubokými vráskami a rýhami, mívá hrubší povrch s častými barevnými nerovnostmi, pigmentovými skvrnami, viditelnými rozšířenými žilkami, ale je také výrazně ochablá, povolena, zejména v dolní části, zkrátka i na ni působí zemská gravitace. S tím vším si však dokážou korektivní dermatologové nebo plastičtí chirurgové poradit ať už v podobě vyhlazení vrásek nebo liftingu, tedy vypnutí obličeje.

kteřé estetické kliniky používají také neinvazivní botox, kdy se účinná látka používá bez vpichů jehel.

V poslední době se velmi rozšířily výplně vrásek pomocí kyseliny hyaluronové. Ta zároveň působí na vypnutí kůže. Používá se na obličej, krk i dekolt a také k omlazení rukou. Obvykle po půl až roce je třeba zákrok zopakovat. Na hluboké vrásky a omlazení obličeje se používají také jiné typy výplňových materiálů, záleží vždy na konkrétní klinice korektivní dermatologie, s čím pracuje.

K vyhlazení vrásek můžete dokonce využít i své vlastní tukové zásoby. Z problematických partií těla, kde tuku obvykle bývá nadbytek, se šetrně odsaje, následně se zpracuje a využije se na obličej jako výplň

tvorby kolagenu a viditelnému omlazení pleti, zlepšuje se i nepravidelná pigmentace. Aby došlo k viditelnému vylepšení vzhledu pleti, je třeba zákrok několikrát opakovat. Tepelného působení laseru v pokožce se využívá při resurfacingu. Dochází k výraznému vypnutí a vyhlazení pokožky.

KRÁSA POMOCÍ SKALPELU

K omlazení obličeje můžete samozřejmě zvolit také invazivnější metody, jako jsou různé plastické operace nebo facelifting. Ty jsou vhodné především při výrazných a hlubokých vráskách. Musíte ale v takovém případě počítat s tím, že jde o mnohem náročnější zásah do pokožky, který vyžaduje delší přípravu, vyšetření,



Jakou metodu společně s odborníkem vyberete, záleží mimo jiné na tom, jakou část obličeje chcete omladit. Podle toho vám odborník doporučí konkrétní postup.

Jednou z nejrozšířenějších metod, jak se alespoň dočasně zbavit vrásek, je aplikace botulotoxinových injekcí. Vyhlažují se s nimi především mimické vrásky, a to hlavně na čele, kolem očí, rtů a nosoretní rýhy. Zákrok není časově náročný, není ale navždy. To znamená, že je třeba zákrok opakovat, zpočátku přibližně po půl roce, při opakovaných aplikacích botoxu se intervaly prodlužují. Ně-

v místech, kde je ho nedostatek. Tím dochází k vyplnění vrásek, zpevnění a vyhlazení kůže.

Gravitace si vybírá svoji daň na tvaru obličeje, který se často ve spodní části rozšiřuje a kůže povoluje a tvoří se nepříjemný podbradek. Právě ten trápí v tomto věku spoustu žen. Co s ním? Poradí si s ním na klinice krásy. Nejčastěji pomocí liposukce, která odsaje přebytečný tuk.

Estetická dermatologie v současné době hojně využívá při omlazujících procedurách účinků laserů. Například při metodě zvané rejuvenace. Při takovém zákroku dochází k aktivaci

obvykle celkovou narkózu, delší je i doba hojení a také finanční náklady jsou mnohem vyšší. A jaké zkrášlující zákroky se na klinikách nejčastěji provádějí? Například chirurgické odstranění převislých víček, facelifting, při němž se vypíná povolena kůže zejména v dolní části obličeje nebo v oblasti krku, a dochází tak ke zpevnění pokožky a obličej získá mladší vzhled. Používají se také moderní implantáty, které se využívají k modelaci a zpevnění obličeje, nebo upravení povadlého obočí.

Lenka Desatová

Foto: archiv

Předcházejte nečekanému



**Nedovolte
pneumokokovému
zápalu plic
vás překvapit.**



**Předcházejte
nečekanému**

Další informace naleznete
na **www.prevenar13.cz**



Nechte se očkovat proti pneumokokovým infekcím.

Vakcína Prevenar 13 se aplikuje v 1 dávce a pomáhá
snížit riziko onemocnění pneumokokovým zápalem plic.

Poradte se o očkování se svým lékařem.

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



Pracujeme společně pro zdravější svět™

Pfizer PFE, spol. s r. o.,
Stroupežnického 17, 150 00 Praha 5
tel.: +420 283 004 111, fax: +420 251 610 270
www.pfizer.cz

Prevenar 13

VÝPLATY VDOVSKÝCH A VDOVECKÝCH DŮCHODŮ MAJÍ SVÁ PRAVIDLA



Kontakt s naším magazínem navázala Česká správa sociálního zabezpečení s nabídkou pravidelné poradny. Domníváme se, že informace z tohoto oboru zatím v časopise chybí a že by seniorům mohly být velmi užitečné. V prvních dvou dílech se budeme věnovat pozůstalostním penzím.

Ztráta manžela či manželky je bohužel jednou z nejobtížnějších situací, se kterou se lidé postupně vyrovnávají. Česká správa sociálního zabezpečení (ČSSZ) může pomoci vdovám a vdovcům zorientovat se v této situaci.

1. O VDOVSKÝ NEBO VDOVECKÝ DŮCHOD SE MUSÍ POŽÁDAT

Pozůstalostní důchody se nepřiznávají automaticky. Žádost sepisuje osobně s pozůstalým manželem či manželkou okresní správa sociálního zabezpečení – v Praze Pražská, v Brně Městská (dále jen OSSZ) podle místa trvalého bydliště. K žádosti je třeba předložit především doklad totožnosti žadatele, oddací list a úmrtí list. Pokud zemřelý manžel či zemřelá manželka dosud nepobírali žádný důchod (invalidní, starobní), musí pozůstalý předložit rovněž doklady zesnulého/ho, které by byly zapotřebí k žádosti o jeho starobní (nebo invalidní) důchod. Tedy např. doklady o studiu, rodné listy dětí, evidenční list důchodového pojištění od posledního zaměstnavatele, případně doklady o absolvování základní vojenské služby aj.

DŮLEŽITÉ: Při podávání žádosti o vdovský či vdovecký důchod je podstatné trvání manželství k datu úmrtí manžela či manželky. Společné bydliště manželů není podmínkou. Nezáleží ani na délce trvání manželského svazku. Rovněž ten, kdo již jednou ovdověl, ale uzavřel nový sňatek (tímto zanikl nárok na pobírání vdovecký důchod), má nárok na pozůstalostní důchod „z dalšího manželství“, v případě úmrtí nového manžela či manželky.

Na vyřízení žádosti o pozůstalostní důchod má ČSSZ zákonnou lhůtu

90 dní, žadatel dostane písemné vyrozumění (rozhodnutí) o jeho případném přiznání a výši.

2. VDOVSKÝ I VDOVECKÝ DŮCHOD NÁLEŽÍ JEN SEZDANÝM LIDEM

Z výše uvedeného plyne, že jednou ze základních podmínek pro vznik nároku na vdovský či vdovecký důchod je uzavření manželství. Neoddaným lidem (druhoví/družce), byť by dlouhodobě žili ve společné domácnosti a vychovávali společně děti, nemůže v případě úmrtí jednoho z nich vzniknout nárok na tento důchod. Nárok nevzniká ani z registrovaného partnerství. Získat nárok na vdovecký nebo vdovský důchod po rozvedeném manželovi nebo manželce zákon o důchodovém pojištění nepřipouští.

3. JAK DLOUHO LZE POBÍRAT POZŮSTALOSTNÍ DŮCHOD, MOŽNOST OBNOVENÍ NÁROKU NA NĚJ

Standardně se pozůstalostní důchod vyplácí po dobu jednoho roku od smrti manžela nebo manželky (Příklad 1.). V zákoně vymezených případech se ale pozůstalostní důchod vyplácí déle než jeden rok, resp. tak dlouho, dokud trvají zákonné podmínky pro jeho vyplácení (viz níže a Příklad 2.).

Déle než jeden rok trvá nárok na výplatu vdovského nebo vdoveckého důchodu pokud:

- a) pozůstalý (manžel/ka) se stará o nezaopatřené dítě (dětí),
- b) nebo pečuje o dítě (dětí), které je závislé na jeho pomoci ve stupni II, III či IV,

- c) nebo pečuje o své/ho rodiče nebo o rodiče zemřelého manžela/ky, kteří jsou závislí na jeho pomoci ve stupni II, III či IV,
- d) pokud je sám vdovec/vdova invalidní ve třetím stupni,
- e) nebo pokud vdovec/vdova dosáhl/a zákonem stanoveného věku.

V těchto případech mají vdovy/vdovci nárok na pozůstalostní důchod tak dlouho, dokud trvají výše uvedené podmínky pro jeho vyplácení.

Může dokonce dojít i k obnově vyplácení pozůstalostního důchodu. Děje se tak v případě, že vdovec/vdova splní některou z podmínek. Musí se tak stát do dvou let po zániku předchozího nároku na vdovský nebo vdovecký důchod. **O obnovení výplaty pozůstalostního důchodu musí vdova/vdovec požádat.**

V příštím díle si představíme názorné příklady. Dozvíte se také, jak se výše důchodu vypočítává a kdy nárok nevzniká.

Konkrétní a přesné informace nejenom ohledně vdovského/vdoveckého důchodu poskytují pracovníci místně příslušných OSSZ nebo v klientském centru při pražském ústředí ČSSZ. K dispozici je rovněž call centrum pro důchodové pojištění, telefonní číslo 257 062 860. Další informace o pozůstalostních důchodech najdete na:

www.cssz.cz/cz/duchodove-pojisteni/davky/pozustalostni-duchody

SUDOKU

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

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

BÁSNIČKA

JARO A ČASLAVŠTÍ SENIOŘI

Ti časlavští senioři,
všichni jaro vítají.
V parku sednou na lavičku,
ptáček jim zpívají.

Pohovoří o životě,
vzpomenou si na mládí.
I když už jsou trochu starší,
stále v parku dovádí.

Na lavičce svého mládí,
vždycky však jen potají.

Stále je však cosi svádí,
monogram svůj hledají.

Monogram už někdo zničil,
srdíčko však zůstalo.
Na lavičce toho mládí,
stále bývá veselo.

Bohuslav Váňa,
klub seniorů Čáslav

VTIPY

Maminka navštíví praktického lékaře se svým synkem Toníčkem.
„Pane doktore, nevíte, proč má pořád tak vykulené oči z důlku?“
Pan doktor si pořádně prohlédne Toníčka a potom praví mamince:
„Zkuste mu povolit ten řetízek kolem krku.“

Za bouřlivé plavby přes Atlantik spočívá turista zmoženě na lehátku. Přijde k němu steward a ptá se: „Budete obědvat, pane, nebo mám oběd hodit rovnou přes palubu?“

Loď se začala potápět, proto si kapitán dal zavolat pasažéry i posádku:
„Nebojte se,“ řekl jim, „brzy budeme mít všichni pevnou půdu pod nohama. Ti, kteří umí plavat, doplavou během dvou hodin.“
„A ti, co neumějí?“
„Ti za pár vteřin. Je tu jen deset metrů hloubka.“

„Vojto, na koho z rodiny jsi nejvíc podobný?“
„Na tetičku Evičku. Ovšem až na ten knírek.“
„Ale ty žádný nemáš.“
„Já ne, ale ona.“



VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ

Správné řešení tajenky z dubnového vydání DS: **Čtvrt století vás baví a odměňují křížovky pro každého.** Správnou odpověď nám zaslali a štěstí při losování měli Josef Bláha ze Slaného, Renáta Turčinová z Litoměřic, Marta Cachová z Pardubic, Ivan Kindl ze Slavkovic a Alena Kodatová z Klíččan. Výhercům blahopřejeme. Dostanou výhry od sponzora naší velké křížovky, pražského vydavatelství Enigma. To vydává také časopis Křížovky pro každého.

SUDOKU (13), vyhrává Petr Dvorný, Liberec

VYHRÁLI S KARLEM IV.

V minulém čísle jste měli možnost soutěžit o publikaci Jana Bauera – Karel IV. císař a král.

Správná odpověď byla: Karel IV. byl korunován českým králem 2. září 1347.

A tady jsou jména výherců – Anna Zvoníčková, Josef Smolík a Marie Machů

INZERCE

Kdo daruje nebo levně prodá rotoped?
Z Prahy a blízkého okolí. Tel.: 737 049 729

DOBÝ DEN,

váš časopis je skvělý, ráda ho čte babička (72 let), ale na co musím reagovat, jsou křížovky ze strany 29. Netuším, proč tam jsou samá anglická slovíčka, sídla cizích států... Mohli byste si uvědomit, že staří lidé tyhle věci neumí a nemají potěšení z křížovky, která patří mezi první práci s časopisem, a vzniká rozčarování. Třeba by bylo lepší vytvořit křížovku anglickou nebo klasickou českou a omezit v ní slovník cizích slov, protože je to složené hlavně z anglických slov.

Možná je to jen můj názor, ale i tak děkuji za pozornost.

Srdečně s pozdravem Andrea Trhlíková z Bělkovic

VÁŽENÁ PANÍ TRHLÍKOVÁ,

děkujeme za váš podnět, i když vzhledem k tomu, že vydavatelství Enigma se rozhodlo spolupráci ukončit, už nemáme, s kým jej probrat. Nicméně budeme na vaše výtky pamatovat při hledání nového dodavatele křížovek.

S úctou Lenka Desatová

VÁŽENÁ REDAKCE!

Jsem vaší čtenářkou od samého začátku časopisu. Děkuji za něj, je čím dál tím lepší a zajímavější. Přeji vám všem hodně úspěchů, zdraví a pohody a posílám recept na zdraví pro čtenáře. Věřím, že někteří lidé si ho rádi udělají, je přírodní a léky jsou drahé. Přípravek čistí organismus, zlepšuje metabolismus.

350 g česneku očistěte a rozmixujte. Zalijte 200 g 80% lihu. Nádobu pevně uzavřete a uložte na tmavém místě 10 dní. Poté roztok přecedte přes plátno, zbytek vyždímejte a nechte ještě 2-3 dny odpočívat. Pijte jen po kapkách, s chlazeným mlékem – při každé proceduře vypijte naráz 50 g mléka. Dávkování je níže, čísla udávají počet kapek

01. den – při snídani 1 kapka, při obědě 2, při večeři 3.

02. den – při snídani 4 kapky, při obědě 5, při večeři 6.

03. den – při snídani 7 kapek, při obědě 8, při večeři 9.

04. den – při snídani 10 kapek, při obědě 11, při večeři 12.

05. den – při snídani 13 kapek, při obědě 14, při večeři 15.

06. den – při snídani 16 kapek, při obědě 14, při večeři 13.

07. den – při snídani 12 kapek, při obědě 11, při večeři 10.

08. den – při snídani 9 kapek, při obědě 8, při večeři 7.

09. den – při snídani 6 kapek, při obědě 5, při večeři 4.

10. den – při snídani 3 kapky, při obědě 2, při večeři 1.

11. den – při snídani 15 kapek, při obědě 25, při večeři 25.

12. den – při snídani, obědě i večeři 25 kapek a dále 25 kapek 3× denně do vypotřebování. Kúra se doporučuje opakovat nejdříve za 5 let.

Jaroslava Sehnalová, Praha 5

VÁŽENÁ PANÍ SEHNALOVÁ, DĚKUJEME ZA VÁŠ TIP!

Redakce

DĚKUJEME ZA SPOLUPRÁCI

Pracujeme v seniorském kolektivu, a tak musíme být připraveni i na smutné zprávy, přesto nás vždy odchody blízkých spolupracovníků zasáhnou. Dovolte nám, abychom na tomto místě vyjádřili upřímnou soustrast rodině pana Jiřího Nachtigala, který odešel v nedožitých 74 letech na druhý břeh věčnosti 6. dubna 2016. Pan Nachtigal pracoval obětavě dlouhá léta v seniorském hnutí i v nejužším vedení Rady seniorů ČR. Byl členem předsednictva i členem Kolegia, kde zastupoval Svaz diabetiků ČR, jehož byl předsedou. Za jeho činnost i obětavou práci pro ostatní mu patří obrovský dík!

DOBA
seniorů

OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

Roční předplatné 192 Kč / Cena za kus jen 16 Kč

Objednávací ☐

Předplatné formou dárku ☐

složenkou odeslat na adresu odesílatele objednávky

jméno:

příjmení:

ulice:

číslo popisné:

město:

PSČ:

telefon:

e-mail:

DOBU SENIORŮ objednávám od čísla (včetně)

ZPŮSOB PLATBY

☐ složenkou

☐ SIPO: spojení č.

☐ fakturou: IČO/DIČ

☐ bank. převodem č.ú.

podpis:

Objednávkový kupon vystřihněte nebo okopírujte a zašlete na adresu A.L.L. Production s.r.o., Box 21, 112 21 Praha 1. Pokud budete posílat v obálce, připište pod adresu příjemce heslo „Předplatné Doby seniorů“. Obratem dostanete složenkou, kterou předplatné uhradíte. Můžete využít i bankovního převodu. Peníze odešlete na konto, které je uvedeno na složence. Zde najdete i Váš variabilní symbol, který nezapomeňte vyplnit. V případě nejasností nebo dotazu zavolejte do zákaznického centra ALL Production s.r.o. na tel.: **840 306 090**, kde Vám potřebné údaje rádi sdělí. Dotázat se můžete i prostřednictvím tohoto e-mailu: dobaseniuru@predplatne.cz.

Objednat předplatné DS lze přes internet na adrese:

<http://predplatne.cz/katalog/spolecenske-casopisy/>

Předplatným můžete udělat radost svým blízkým a přátelům.



PORADNY RS ČR

Sídlo pražské poradny Rady seniorů České republiky je v Domě odborových svazů v Praze 3, nám. W. Churchilla 2. Telefonní spojení: 234 462 073-7. Poradny Rady seniorů ČR jsou i letos pro všechny seniory zdarma.

KONTAKTNÍ ÚDAJE REGIONÁLNÍCH PRACOVISŤ RS ČR:

Brno:

Dům odborových služeb,
Malinovského nám. 4 – kancelář 414
Telefon: 532 269 414
E-mail: poradna.brno@rscr.cz
Vedoucím regionálního pracoviště je
JUDr. Eliška Skuhrovcová.

České Budějovice

Žižkova 12/309, Telefon: 387 718 313
E-mail: Jc.rscr@seznam.cz
Úřední hodiny: úterý, středa vždy 9–13 hod.
Před. KRS JČK je JUDr. Bohumil Bezemek

Hradec Králové:

Dům odborových služeb,
Gočarova 1620 – kancelář 405
Telefon: 495 521 048
E-mail: poradna.hradec.kr@rscr.cz
Vedoucím regionálního pracoviště je
Prof. RNDr. PhMr. Jan Solich, CSc.

Kladno

Cyrila Boudy 1444 – kancelář 125
Telefon: 739 944 655
Úřední hodiny: čt 13–16 hod.
E-mail: rs.kraj@seznam.cz
Předsedou KRS je Miloslav Vajs

Ostrava:

Dům odborových služeb
U Tiskárny 578/1, 3. patro
Telefon: 596 104 221-2,
723 697 356 Ing. Karel Žák
E-mail: poradna.ostrava@rscr.cz
Vedoucím regionálního pracoviště je
Ing. Oldřich Pospíšil.
Webové stránky krajské rady MS kraje:
www.ms-seniors.cz

Plzeň

Právní poradenství starobním důchodcům:
Tomanova 5, 4. poschodí, každý čtvrtek
od 15 do 17 hodin. Objednávky předem
jsou možné na tel. číslo: 377 421 619
každé pondělí v době od 15 do 18 hod.
a každou středu od 15 do 18 hod.

Zlín

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

UPOZORNĚNÍ

Svoje osobní návštěvy v poradnách si předem domluvíte telefonicky. Vyhnete se nepříjemným situacím, kdy očekávanou pomoc kvůli nepřítomnosti příslušného odborníka nedostanete.

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



Mezinárodní konference

RS ČR na
Pražském hradě

ROZHOVOR

Aleš Ulm

zpěvák, zvukař,
dramaturg...



Další číslo DS vychází 27. května

ZAJÍMAVOST

Světový unikát strojová kartotéka



Šéfredaktor Ing. Lenka Desatová. Adresa redakce a inzerce: Nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3 – Žižkov, e-mail: dobaseniuru@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: Matouš Johanides. Tisk: Triangl, a.s. Rozšiřují PNS a Česká pošta, předplatné agentura A.L.L. Production, s.r.o., box 732, 111 21 Praha 1, Tel.: **234 092 851**, e-mail: dobaseniuru@predplatne.cz. Registrace MK E 16412, ISSN 1801-5859. Články vyjadřují názory autorů a nemusejí být totožné s názorem redakce. Nevyžádané texty a fotografie se nevracejí.

JSME VŠUDE TAM, KDE STARŠÍ GENERACI O NĚCO JDE

Jediný celostátní měsíčník v ČR, který vydávají samotní senioři.
Informace, rozhovory, reportáže a poradny, které potřebujete.
Zajímavosti, zábava a soutěže o ceny, které Vám osladí den.



**PŘEDPLATNÝM DS URČITĚ UDĚLÁTE RADOST
I SVÝM BLÍZKÝM A PŘÁTELŮM!**

Ve volném prodeji jen za 18 Kč, v předplatném 16 Kč (ročně 192 Kč). Rozšiřuje PNS, předplatné si zajistíte na adrese A.L.L. production s.r.o, Box 32, 112 21 Praha 1. Tel.: **234 092 851**, e-mail: dobaseniuru@predplatne.cz.

DOBA SENIORŮ JE TU I PRO VÁS. SEZNAMTE SE S NÍ!

Pokud můžete, odstříhnete a stránku jako leták umístíte v místech, která navštěvují senioři.
A nejenom oni. Doba seniorů je tu totiž pro každého, kdo chce vědět víc o životě starší generace.