

DOBA seniorů

č. 1 / VIII. ROČNÍK LEDEN 2012 18 Kč

Cena v předplatném 16 Kč

Přejeme všem
čtenářům mnoho
štěstí v roce

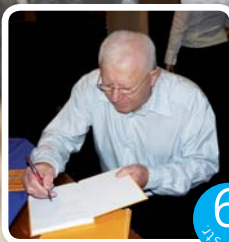
2012

Ovládnou 2. ledna
Českou televizi?



16

Vrátil víno
do Vinař



6

Profesor radí,
jak žít správně

22



Zazpívají si ke století

Předseda Rady seniorů ČR do roku 2012



Vážení přátelé,

zase jsme o rok mou-
dřejší, zítra oslavíme Sil-
vestra a pozítří Nový
rok. Rada seniorů České
republiky si Vás dovolu-
je v těchto slavnostních
dnech oslovit a prostřednictvím svého
časopisu již po sedmé popřát vše nejlepší.

Rok 2011 byl rokem těžkým a složitým. Snažili jsme se ovlivnit připravované vládní reformy, aby dopad na seniorskou populaci byl co nejnižší. Snažili jsme se udržet bezplatné poradenství a pomoc v pěti poradnách Rady seniorů i za výrazné finanční restrikce. A v neposlední řadě jsme měli velké problémy s financováním měsíčníku „Doba seniorů“. Pracovní úvazky seniorských expertů musely být sníženy na existenční minimum, sečteno ze všech pracovišť tisíce hodin odpracovali zdarma, bez sponzorské pomoci rakouského partnera „SeneCury“ by „Doba seniorů“ nepřežila. Poctivě a často v šibeničních termínech jsme prostudovali 28 právních předpisů penzijní, sociální a zdravotní reformy, zpracovali stanoviska, připomínky a konkrétní návrhy legislativních úprav. Dále byla uskutečněna řada jednání s odpovědnými ministry a jejich náměstky, s poslanci i senátory. K prosazení 39 zásadních připomínek a 32 konkrétních legislativních návrhů jsme využili všech fází legislativního procesu, tj. připomínková řízení na ministerstvech a následně poslaneckých i senátních iniciativ v obou komorách českého Parlamentu. Prostřednictvím legislativních aktivit a za pomoci poslanců a senátorů ČSSD Rada seniorů ČR prosadila:

- **zachránění valorizace penzí oproti vládní představě o indexaci penzí,**
- **zachránění mimořádné valorizace penzí při 5 % růstu spotřebitelských cen oproti vládnímu návrhu mimořádné valorizace až při 10 % růstu spotřebitelských cen,**
- **osvobození důchodců starších 70 let věku od časově omezených dávek na bydlení,**

- **dobrovolné, nikoliv povinné „kartové“ výplaty penzí a dalších sociálních dávek, kromě dávek hmotné nouze,**
- **v nové koncepci „Bytové politiky ČR do roku 2020“ stát uznal seniorské populaci právo na bydlení a založil legislativní práce na zabezpečení jeho dostupnosti ve všech formách bydlení.**

Netroufám si posuzovat, zda jsme prosadili moc nebo málo, to posoudí jiní a nejlépe historie, reformy zakládají stále velká rizika. Obavy máme z placeného nadstandardu zdravotní péče a také



ze zvýšených poplatků za pobyt v nemocnici. Obavy máme z vysokých nákladů na bydlení a zatím z málo účinné ochrany státu. Dle slibu pana ministra Hegera ale rozsah nadstandardní placené péče má být uvolňován postupně a v žádném případě nesmí ovlivnit kvalitu medicínských výkonů. A k zprůchodnění zvýšených plateb v nemocnici se zvažuje sociální klauzule. Nízkou funkčnost sociálních dávek na bydlení ve vztahu k seniorské populaci se stát zavázal řešit v nově schválené koncepci bytové politiky. **Sečteno a podtrženo penzijní reforma snižuje dynamiku příjmů, ostatní reformy, tj. daňová, sociální a zdravotní dynamiku výdajů. Dopady budou nehorší na nízko příjmové a osamocené seniory.**

Reálná kupní síla penzí v letošním roce mírně poroste, v roce příštím ale dojde k poklesu. Obávám se, že o 2,5 až 3,1 procentního bodu. Navíc ve výpočtu nejsou zahrnuty zvýšené výdaje na zdravotnictví a skokový nárůst nákladů na bydlení.

Nejvyšší nárůst očekáváme u nájemních bytů v Praze a v dalších velkých městech. Čtenáři „Doby seniorů“ jsou informováni, že Rada seniorů ČR zpracovává žalobu na český stát k protizákonné valorizaci penzí 2012. Jestli bude podána, či nikoliv, záleží na ministerstvu práce a sociálních věcí. Návrhy tzv. Národní ekonomické rady vlády na pozastavení valorizace, nebo dokonce na snížení penzí, zásadně odmítáme! **Naše peníze jsou o třetinu nižší než průměr v evropské 27, naše sociální postavení je o pětinu horší než bylo v roce 1989, reálná kupní síla našich penzí je za 21 let oproti reálné kupní síle mezd téměř poloviční. Zde již není co snižovat!** Věkově mladší páni ekonomové neví, o čem mluví. Píšeme i k tomu dopis panu prezidentovi.

Rok 2012 je Evropským rokem aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity. Ve spolupráci s předsedou Senátu připravujeme senátní konferenci, která si klade za cíl posoudit, jaké jsou vlastně v České republice pro aktivní stárnutí legislativní a koncepční předpoklady. Věřím, že reprezentativní účast českých i zahraničních politiků věcem pomůže.

Rok 2012 bude také rokem volebním. Rozhodneme o politickém složení krajských samospráv a také o politickém složení Senátu. Ve vztahu k celostátní politice půjde o volby důležité. Rada seniorů ČR bude opět organizovat předvolební krajské kulaté stoly o seniorské problematice. Věřím ve Vaši přízeň a masovou podporu.

A konečně příští rok bude rokem zákona o mimořádné valorizaci penzí 2012, který Rada seniorů ČR zpracovává a prostřednictvím senátorů ČSSD předloží do Parlamentu.

Vážené seniorky, vážení seniory,

přeji Vám pevné zdraví, pohodu v rodinách a žádné velké starosti. Osobně Vám slibuji, že se budeme snažit, aby těch bylo co nejméně.

*S úctou Váš Zdeněk Pernes,
předseda RS ČR*

Nepřipustíme různé metry

Byl jsem s delegací Rady seniorů ČR u prezidenta Klause. A tak jsem byl svědkem debaty, ve které zaznělo i to, že v době krize by si měli utáhnout opasek skutečně všichni. Nejen ti sociálně slabší, ale i ti, co mají na kontech miliony. Zazněl požadavek, že tito lidé by měli podle hesla, že majetek zavazuje, platit zvláštní daň.

**KALOUSEK ZRUŠIL SLEVY
DŮCHODCŮM NA DOPRAVU.
TAK JSEM VYTAHL SAŇKY.**



Pan prezident k tomu pravil, že morálně by to asi bylo žádoucí, ale že věcně by tato daň příliš peněz do rozpočtu nepřinesla. Státní kasa má takové dluhy, že potřebuje víc než několik milionů, které by přineslo podobné opatření. Pan prezident během přijetí Rady seniorů vysvětlil, že jako ekonom prý nesouhlasí s řadou kroků současné vlády, jako hlava státu je však všechny nakonec bez výhrad podepsal. Zdůvodnil to slovy, že musí přece respektovat poměr sil ve sněmovně.

Budiž, ani hlava státu by zřejmě neměla být všemocná a vzhledem k některým úletům je snad i dobře, že se diskutuje o omezení některých výsad. Nejen doživotní imunity, která víc než demokracii 21. století připomíná absolutistický středověk. Prapodivné jsou i další výsady českých prezidentů.

Doufejme, že časem se to změní. Ale kvůli tomu tyto řádky nepíšu. Víc než pravomocí prezidenta mě zaujalo rozhodnutí ministra financí Kalouska, kterým zrušil výhody důchodců na železnici. Pokud je pravdivý údaj ČTK, že tím uspořil 5 milionů korun, pak pan ministr dal řádnou facku i názoru Václava Klause, že šetřit a hledat peníze je třeba úplně jinde.

V novinách se snad i proto rozvinula diskuse, čeho chce pan ministr vlastně dosáhnout. Zmíněných 5 milionů by se přece lehce dalo najít jinde a nikoli takovým asociálním způsobem. Stačilo by jen lépe kontrolovat výdaje, aby neutíkaly kauzy jako Promopro, exministři Barták, Řebíček, „veleúspěšný“ šéf Sazky Hušák atd. Nemluvě už vůbec o tom, že by se třeba zabavoval, podobně jako v USA, nekalým způsobem nabytý majetek. To by ovšem vyžadovalo zákony, které by v případě podezření donutily majitele dokázat, jak ke „svému“ majetku přišel. Že nejde o miliony, které lump třeba jen převedl na jinak bezúhonnou manželku... Bohužel, takový zákon nemáme. Poslanec (bývalý urychlený doktor plzeňských práv) Benda nám již opět sebevědomě vysvětlil, že by se podobné majetkové příznání dalo obcházet...

A když není kde brát, tak se šetří na důchodcích. Podle hesla, že nemusí téct a stačí, když kape. A také podle toho, že se zřejmě zkouší, co vše si důchodci nechají líbit. Dnes výhody na dráze, zítra třeba snížení důchodu. A o tom to vlastně je. O tom, kdo se brání a kdo jen drží a mlčí. Wer sich nicht wehrt, lebt verkehrt, říkají Němci. Mají pravdu: kdo se nebrání a jen přihlíží k nepravostem a k tomu, že se měří různými metry, je opravdu hloupý.

I proto nám všem do roku 2012 přeji vedle zdraví, lásky a štěstí i mnoho úspěchů v boji proti podobnému ohlupování.

František Vonderka
šéfredaktor

Šéfredaktor Mgr. František Vonderka. Adresa redakce a inzerce: Nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3 – Žižkov, e-mail: dobaseniuru@email.cz. Kontakt výlučně pro inzerci: inzerce@dobaseniuru.cz. S redakcí se můžete také spojit prostřednictvím pražské poradny RS ČR. Vydává Rada seniorů ČR (www.rscr.cz). Grafická úprava: Matouš Johanides. Tisk: Unigrafie Praha 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 foto se nevracejí.

DALŠÍ ČÍSLO VYJDE

27. ledna 2012



**Rada seniorů
České republiky**
občanské sdružení

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
oblast sociální: 234 462 074
oblast právní: 234 462 074
oblast bytová: 234 462 076
E-mail: poradna.praha@rscr.cz
Poradny Rady seniorů ČR jsou i letos pro všechny seniory zdarma.
Návštěvní hodiny:
Každý pracovní den (8-14 hod.) je otevřena poradna sociální. Pracovníci poradny vyřizují každé pondělí a středu (14-16 hod.) otázky právní, každé úterý a čtvrtek (14-17 hod.) otázky bytové.

Aktuální informace k práci jednotlivých poraden najdete také na www.rscr.cz.

KONTAKTNÍ ÚDAJE REGIONÁLNÍCH PRACOVÍŠŤ RS ČR:

Brno:

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

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.

Ostrava:

Ostrčílova 4/2691, 5. patro
Telefon: 599 445 532
E-mail: poradna.ostrava@rscr.cz
Vedoucím regionálního pracoviště je Ing. Oldřich POSPÍŠIL.
Webové stránky krajské rady:
www.ms-seniors.cz

Plzeň

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

UPOZORNĚNÍ

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

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

Ministr Jankovský ke končící regulaci nájemného: Nepodceňujeme sociální souvislosti

Letos v ČR končí regulované nájemné. I nájemníci ve velkoměstech budou bydlet podle nových podmínek. V nich žije v nájemních bytech i mnoho seniorů. I to byl důvod, proč jsme o rozhovor na téma končící regulované nájemné požádali ministra pro místní rozvoj Ing. Kamila Jankovského.



■ Můžete uvést, kolika lidí se konec regulace nájemného dotkne?

Konec regulace nájemného už mají za sebou nájemníci na většině území ČR. V těchto oblastech proběhl přechod na volně smluvně sjednané nájemné v roce 2011 bez větších komplikací. Ministerstvo pro místní rozvoj odhaduje, že se regulace nájemného podle zákona č. 107/2006 Sb. v roce 2012 týká již jen 260 000 bytů, přičemž přibližně polovina z nich se nachází v Praze. Ve vlastnictví státu a obcí je 140 000 bytů, zbylých 120 000 bytů je majetkem soukromých subjektů.

■ Nájem se stanou smluvní záležitostí, přičemž jednou z veličin pro vyjednávání budou pro dané místo obvyklé ceny.

Budou k dispozici příslušné aktuální podklady pro všechna místa, tzv. cenová mapa, aby se lidé mohli orientovat?

V první řadě bych rád připomenul, že Mapa nájemného je pilotním projektem MMR. Jedná se o orientační databázi obvyklého nájemného v bytech standardního technického stavu. V současnosti obsahuje již 100 % z 639 určených obcí. V roce 2012 bude projekt vyhodnocen a rozhodne se, zda bude vytvořen celoplošný systém k permanentnímu sledování obvyklého nájemného.

■ Problém, na který Rada seniorů ČR, ale i třeba SON, upozorňují již několik let, spočívá v tom, že ve velkoměstech žije v nájemních bytech mnoho

osamělých seniorů.

Už nyní mají problémy s placením nájmu a dá se čekat, že po uvolnění cen na tom mnohde budou ještě hůř než nyní. Existuje nějaký přehled, o kolik lidí se jedná? Je už nějaká představa, jak se jejich situace bude řešit? Ptám se i proto, že často jde o seniory ve vysokém věku, kteří i při případném dojednávání nějaké formy pomoci budou odkázáni na pomoc jiných...

Mohu Vás ujistit, že ministerstvo pro místní rozvoj nijak nepodceňuje sociální souvislost uvolňování nájemného. Proto prosazujeme, aby finanční dostupnost bydlení byla nadále zajištěna. Toho je docíleno systémem adresných podpor

■ Ministr Jankovský podpořil i mezinárodní konferenci o bydlení seniorů, jejímž spoluorganizátorem byla Rada seniorů ČR



kompenzujících sociálně potřebným domácnostem část nákladů spojených s bydlením v přiměřeném bytě. Konkrétní sociální nástroje definované v právních předpisech patří do kompetence ministerstva práce a sociálních věcí. V oblasti bydlení se jedná o příspěvek na bydlení (dávka státní sociální podpory) a doplatek na bydlení (pomoc v hmotné nouzi), které jsou určeny pro domácnosti ve všech segmentech bytového trhu.

■ *Občas je slyšet, že starší lidé měli dost času na to, aby svoji situaci s nájemním bydlením řešili a přestěhovali se do menších bytů. Problém je v tom, že menší byty jsou nedostatkovým zbožím. O velké byty zájem až takový není. Nebyla by částečným řešením třeba přestavba velkých nájemních bytů? S tím, že stát by to podpořil a tím i motivoval to, že se osamělí lidé sestěhují do přestavěných velkých bytů, kde by nájem unesli?*



■ Konec regulace nájemného se dotkne zejména seniorů v Praze

Vaše otázka jistě odkazuje na současnou bytovou politiku ministerstva pro místní rozvoj. MMR poskytuje dotaci na výstavbu a pořízení nájemních bytů určených k sociálnímu bydlení. Cílem Podpory výstavby podporovaných bytů je výstavba bytů sloužících k poskytování sociálního bydlení. To je určeno pro osoby, které mají ztížený přístup k bydlení v důsledku zvláštních potřeb vyplývajících z jejich nepříznivé sociální situace, jako jsou například věk, zdravotní stav nebo sociální okolnosti jejich života.

■ *Regulované nájemné pomalu končí. Ne každý má, popř. bude mít na tržní nájemné, řešením jsou byty pro sociálně slabší. Nemyslím teď nějaká gheta (i takové představy ovšem jsou), ale docela běžné byty, v nichž nájemníci platí nižší nájem, dokud jsou sociálně potřební. V řadě okolních států je to řešeno zákonem o sociálním bydlení. Jak jeho příprava vypadá u nás? Proč ještě není?*



nás znamená, že možnost čerpání peněz z evropských fondů by měla státní bytové politice přinést v příštích letech větší stabilitu. Navíc se ukazuje, že tržní nájemné je na mnoha místech již nyní levnější než nájemné regulované.

■ *K hodnocení situace je třeba znát i názory a požadavky těch, jichž se určitá řešení týkají. Ať už jde o nájemníky, majitele nemovitostí či třeba seniory.*

Za Vašeho působení ve funkci došlo k oživení tohoto potřebného dialogu, konala se již řada akcí. V čem vidíte hlavní význam podobného dialogu a jak ho hodláte dále rozvíjet?

Osobně patřím k lidem, kteří vždy upřednostňují kompromis a spokojenost zúčastněných stran. Politika MMR v oblasti bydlení v tomto ohledu splňuje mé představy. Ministerstvo pro místní rozvoj v předchozích letech ukázalo, že je vhodným prostředníkem pro diskuzi mezi občany, zájmovými skupinami i největšími hráči v oblasti vlastnictví bytů v ČR jako CPI BYTY a.s. a RPG Byty, s.r.o.. Zájmy a názory občanů na současnou situaci v oblasti bydlení jsou pro ministerstvo pro místní rozvoj jedním z nejdůležitějších zdrojů informací. V této oblasti jsou nám cennou zpětnou vazbou především pravidelně pořádané konzultační dny k bytové problematice.

Za rozhovor poděkoval
František VONDERKA ■

Foto: archiv mmr a autor

Horkou novinkou v oblasti koncepce politiky bydlení je pilotní program poskytování úvěrů ze Státního fondu rozvoje bydlení na podporu výstavby nájemních bytů schválený Vládou ČR. Tímto krokem chce ministerstvo pro místní rozvoj iniciovat výstavbu nájemních bytů a to zejména takových, které budou určeny pro seniory, osoby se zdravotním postižením a pro osoby s nízkými příjmy. Podpora sociálního bydlení se stala klíčovým tématem příštího programového období 2014 – 2020. To pro

Žijeme život na hraně

Autorem knihy na toto téma je vědec. A při psaní knížky mu sekundovali další lidé, oplývající akademickými tituly: MUDr. Jiří Charvát, CSc., docent MUDr. Matěj Střítežský, CSc., prof. MUDr. Jiří Mazánek, DrSc., Dr. Petr Weiss a prof. František Fediuk, DrSc. Kdo by čekal, že v knížce ho čeká řada suchých pouček, je na hrubém omylu.

Knihu totiž i pro laiky napsal Profesor Dr. František Fremuth, DrSc., který vyučuje biofyziku na Lékařské fakultě Masarykovy university v Brně. Člověk, o jakých se říká, že jsou „kapacity“. Kromě osmi desítek vědeckých prací už napsal řadu odborných knih a učebnic. Za knihu „Regulace růstu normálních a nádorových buněk“ získal cenu České lékařské společnosti. Působil v USA na Národním institutu zdraví Bethesda Maryland a na Salkově Institutu biologických věd Kalifornské univerzity San Diego. Spolupracoval s profesorem R. W. Halleyem, nositelem Nobelovy ceny.

Zdravé životosprávy se věnuje nejen teoreticky, ale i jeho hlavním životním koníčkem je sport. Založil Sportovně regenerační centrum v Praze a svoji volnočasovou kvalifikaci dokládá mj. tím, že stovku dokázal zaběhnout za 10,5 sekundy...

Je to člověk, který nejenom ví, ale umí i vědomosti podat. A to navíc zábavně. Dokumentuje to už název knihy i ilustrace od známého karikaturisty Jiřího Slívy. Se svou knížkou profesor Fremuth přišel navíc v době, kdy často nevíme jak se orientovat v mnoha informacích o tom, jak žít, co jíst, hubnout, pomaleji stárnout... Všichni žijeme na hraně a kdykoliv se můžeme dostat na tu horší stranu. František Fremuth čtivou a zábavnou formou ukazuje cestu, jak se znovu dostat nahoru a jak prožít kvalitní život. Rozhovor pro Dobu seniorů podle svých slov poskytl velmi rád.

■ Kniha je o životosprávě. A protože ji psal vědec, měla by hlavně poučit, i když je psána zábavně. Co by si z ní měl čtenář vzít především?

Zejména v ní kladu důraz na udržování životní aktivity, fyzické a duševní činnosti tak, aby spotřeba kalorií byla v souladu s výdejem. To je to podstatné.

■ Doba seniorů je určena hlavně lidem v důchodovém věku, i když ji čtou i mladší. Většinu čtenářů tvoří senioři. Tedy lidé, kdy už se člověk většinou jen udržuje. Vy ovšem ordinujete v knize změny. Platí to i pro seniory?

Samozřejmě. Změna a schopnost přizpůsobit se, jsou příznakem toho kdo je mladý, na věku nezáleží.

■ Ještě jinak: jedna z kapitol knihy má nadpis Zdraví a talent dědíme. Když je něco předurčeno, jaká je možnost to nějak ovlivnit?

Velká. Více než z poloviny záleží na nás a podmínkách prostředí, jak naše zděděné geny uplatníme.

■ Velkou pozornost v knize věnujete zdravému a současně i chutnému stravování. Je dobré jídlo vaše hobby? Není to nebezpečné? Nedávno jsem četl, že Češi a Češky se značně podepisují na obezitě starého kontinentu...

Dobré jídlo je euforie a potřeba života pro každého; tajemství je v množství a to je problém vedoucí k obezitě. A všude kde je množství, je to také o vůli mu odolat.

■ Kniha má název Život na hraně. Naznačuje, že člověk se kdykoli může dostat na tu špatnou stranu. Vy ukazujete, že jsou cesty zpět a jak po nich jít. Jak se třeba zbavit stresu. Je ale takový návod vše? Já jsem se třeba podle osvědčených návodů asi tisíckrát odnaučoval kouřit, vyšlo to, až když jsem sám překonal svoji slabost. Jaký význam u správné životosprávy připsujete pevné vůli?

Vůle a výchova nás formují, životospráva je z hlediska pohybu, odpočinku, jídla, pití a spánku klíčem k dlouhověkosti. Přiměřený stres je zdravý, nepřiměřený stres škodlivý a proto je o něm celá kapitola.

■ Co si myslíte o doplňcích stravy. Jsou oblíbené hlavně mezi seniory. Jsou jakýmsi všelékem nebo jak je vnímat?

Doplňky stravy jsou při vysokém výkonu a vyšším věku nezbytné, jejich užívání ve vztahu ke zdraví je v knize uvedeno. Dávky jsou samozřejmě velmi individuální a budou doplněny v příštím vydání.

■ Jak na mnoha místech uvádíte ve své knize, pohyb je nutnou součástí zdravé životosprávy. Pohyb to je často sport.



Jedním z kmotrů knihy byl i hokejista Petr Svoboda (druhý zleva, autor třetí zleva). Muž, který svým gólem ve finále olympijského turnaje v Naganu změnil dějiny hokeje...

Sám to předvádíte, ovšem jste výjimkou, protože s věkem možnosti ubývají. Jaký pohyb byste doporučoval, aby si senioři udrželi kondici?

Pohyb ve vyšším věku je stejně důležitý jako v mládí, ale je jen pomalejší. Nejlepší je fyzická práce v pomalém tempu. Nejvhodnější ze sportu je pravidelné cvičení, třeba doma na koberci, všude by měla být hrazda nebo něco, na čem se může člověk několikrát denně vyvěsit či zavěsit. Dalšími možnostmi, které bych doporučil, jsou chůze, kolo, lyže běžky a plavání.

■ V knize vlastně jako jednu z podmínek skutečně zdravého a plného života uvádíte sex. Je mu věnována jen krátká kapitola, což, jak jste řekl při křtu, neodpovídá jeho významu. Jak to tedy je a platí to opět bez ohledu na věk?

Sex má funkci emocionální a pohybovou, na věku nezáleží. Jsou třicetiletí starci a sedmdesátiletí mladíci, je to v hlavě a ne ve věku, tak jak je v hlavě i zdraví obecně. Právě čtenářům Doby seniorů bych chtěl proto vzkázat, že záleží převážně na psychice a vůli žít, stále něco tvořit, to je cesta k udržování si mladé mysli a chuti do života.

■ Doba seniorů nedostala jen exkluzivní rozhovor. Máme i právo bezplatně zveřejňovat autorem vybrané a doplněné pasáže knihy, což velmi rádi a s vděkem využíváme. První část této spolupráce najdete na str. 26. Díky, pane profesore!

(fav) ■

Foto: autor

Ostravský senior roku 2011

Dne 24. listopadu 2011 proběhlo na Radnici města Ostravy vyhlášení výsledků 5. ročníku ankety Senior roku 2011. Z více než 60 000 seniorů žijících v Ostravě přišlo od seniorských organizací i jednotlivců 20 návrhů jmen na tento čestný titul. Odborná porota z těchto mimořádně aktivních osobností starších pětadesáti let vybrala a vyhlásila vítězem pana Ing. Lubomíra Páska (82). Rodák z Brna téměř celý svůj profesní život pracoval na vysokých pecích v bývalé NHKG. Nyní tam mnoho let vede klub důchodců. V Ostravě také zakládal a je dlouholetým předsedou Koordinační rady seniorů a postižených, která zastřešuje čtyři desítky seniorských organizací. Řadu let je rovněž členem „rady starších“, která tlumočí primátorovi a vedení města starosti a problémy ostravských seniorů. Ostravskou koordinační radu rovněž zastupuje v Radě seniorů ČR. „Pracovat se

seniory a pro seniory není marné, to se totiž pak pomaleji stárne,“ komentuje stylově svoji obětavou práci pro jiné vítěze ankety.

veteš, ale aby s námi jednali jako rovný s rovným, protože můžeme a chceme být společností ještě prospěšní,“ říká ostravský Senior roku 2011. Ačkoli už hůře chodí, podílí se bývalý předseda sáňkařského oddílu Baníku Ostrava mj. i na přípravě seniorského mistrovství v tomto sportu, které se má konat v roce 2012. O podporu této akce dokonce osobně požádal i prezidenta Václava Klause.

Cenu vítězi ankety o titul Senior roku 2011 předal náměstek ostravského primátora pan Mgr. Martin Štěpánek, který při této příležitosti ocenil dlouhodobou a obětavou práci pana Ing. Lubomíra Páska pro ostravské seniory.

Ing. Oldřich POSPÍŠIL ■



■ Ing. Pásek (vpravo) krátce po udělení titulu Senior roku

Krédem Ing. Páska je aktivita, dokud to zdraví dovolí. Nezůstat sám, být ve společnosti, mít zájem o veřejnou činnost. „Nejdůležitější je, aby se s námi počítalo, aby nás seniory mladí nepovažovali za nějaký společenský second hand, nepotřebnou

Pozn.: K poděkování za obětavou práci a řadě gratulantů k významnému ocenění se kromě autora příspěvku přidává samozřejmě i redakce Doby seniorů.

Odešel otec slavného Krtečka

Ve věku 90 let zemřel 30. listopadu v sanatoriu v Nové Vsi pod Pleší režisér a výtvarník Zdeněk Miler, který proslul zejména jako autor oblíbené dětské animované postavičky – Krtečka.

Zdeněk Miler se narodil v roce 1921 na Kladně a od malička mířil na dráhu výtvarníka. Svoji uměleckou činnost začal ve zlínských filmových ateliérech a v roce 1945 začal pracovat v barrandovském studiu Bratři v triku, pod vedením Jiřího Trnky. Logo studia, tři kudrnatí malí kluci v námořnických tričkách, je jeho dílem. Jeho první samostatnou filmovou prací se stal animovaný příběh *O milionáři, který ukradl slunce* na námět pocházející z díla Jiřího Wolkera.

Postava Krtečka vznikla v roce 1954, první film s ním se pak objevil v roce 1957 a jmenoval se Jak Krtek ke kalhotkám přišel. Na festivalu v Benátkách obdržel hlavní cenu Zlatého lva. Další díly přibývaly vel-

mi pozvolna, *Krtek a autíčko* (1963), *Krtek a raketa* (1965), *Krtek a sněhulák* (1997).

Jak Miler prohlásil, malého krtka si vybral proto, že jej ve svých filmech neměl Walt Disney. „Walt Disney použil pro své kreslené filmové příběhy téměř všechna zvířátka, jen jedno ne. To jsem si vybral já,“ řekl Miler v jednom z rozhovorů s novináři. Dodal, že na postavu krtka přišel kdysi při procházce, když náhodou zakopl o krtinu.

O Krtečkovi bylo natočeno kolem pěti desítek epizod. Krteček ani další postavy kromě prvního dílu nemluví, vydávají jen zvuky a citoslovce, jejichž autorkami byly Milerovy dvě malé dcery. Kvůli snadné srozumitelnosti je proto Krteček oblíbený i u dětí v zahraničí.

Plyšová figurka Krtečka se stala symbolem poslední vesmírné mise raketoplánu Endeavour, Mise STS-134 odstartovala 16. května 2011 a Krteček letěl do ves-



míru na návrh astronauta A. J. Feustela, jehož manželka má české předky. Dne 1. června v ranních hodinách pak raketoplán Endeavour i se spolucestující plyšovou figurkou přistál na Zemi, takže se dá říci, že Krteček dobyl i vesmír.

Informace o úmrtí Zdeňka Milera přišla v okamžiku, kdy jeho vnučka Karolína oznámila vznik Nadace Zdeňka Milera. Nadace má podporovat vzdělávání dětí a zpříjemnit jejich výuku alternativními metodami.

Zdeněk Miler odešel navždy, ale ve své práci a odkazu žije dál.

(red) ■

Paragrafy o bydlení ¹

Jak jsme avízovali v minulém vydání DS, budeme se svolením autorů na pokračování přinášet podstatné pasáže z nové knihy Paragrafy o bydlení. Zejména pak ty, které vyplývají z nově přijatého zákona č. 132/2011 Sb. a mohly by přinést změny do života seniorů, navyklých na dřívější poměry.

Nájem bytu

Nájem bytu vzniká nájemní smlouvou, kterou pronajímatel přenechává nájemci za nájemné byt do užívání, a to na dobu určitou nebo bez určení doby užívání (§ 685 odst. 1). Nájemní smlouva musí být uzavřena v písemné formě. Nedostatek písemné formy má za následek absolutní neplatnost úkonu, tzn., že **soud v případě sporu z nájemní smlouvy musí k její neplatnosti přihlížet z úřední povinnosti**.

Nájemní smlouva musí obsahovat označení bytu, jeho příslušenství, rozsah jejich užívání a způsob výpočtu nájemného a úhrady za plnění, spojená s užíváním bytu nebo jejich výši. Označení bytu a jeho příslušenství musí být natolik určité, aby nebylo možné zaměnit pronajatý byt s jiným bytem, přičemž určitost musí vyplývat přímo ze samotné smlouvy o nájmu bytu. Rozsahem užívání bytu se rozumí, zda je přenechán určité osobě do výlučného užívání nebo do společného užívání s jinými osobami jako společným nájemcem, případně do užívání omezeného právem jiných osob, odlišných od nájemce bytu. Obsahem nájemní smlouvy musí být i ujednání o způsobu výpočtu nájemného a úhrad za plnění spojená s užíváním bytu nebo určená výše těchto plateb.

Nájem bytu je chráněn (§ 685 odst. 3). Projevem této ochrany je skutečnost, že pronajímatel může vypovědět nájem bytu jen z důvodů uvedených v zákoně, určitou formou ochrany je i institut přechodu nájmu bytu, který se však novelou podstatně mění a omezuje.

Novela přináší do ustanovení § 685 dvě změny:

■ V odst. 1 věta druhá: „*Nájemní smlouvu lze sjednat také na dobu výkonu práce nájemce pro pronajímatele*“ byla

nahrazena větou „*Nájemní smlouvu lze sjednat na dobu výkonu určité práce nájemce*.“ Vypuštěním slov pro pronajímatele je nově skutečnost, že nájemce nebude muset pracovat přímo pro pronajímatele, ale i pro jinou osobu. Je pak věcí pronajímatele a této osoby, aby ve smlouvě sjednali, za jakých podmínek budou byty poskytovány.



■ Odst. 4 „*Zvláštní zákon stanoví, co se rozumí služebním bytem, bytem zvláštního určení a bytem v domě zvláštního určení a za jakých podmínek lze uzavřít nájemní smlouvu u služebního bytu, bytu zvláštního určení a bytu v domě zvláštního určení*.“ Byl nahrazen takto: „*Byty zvláštního určení jsou byty zvlášť upravené pro bydlení zdravotně postižených osob a byty v domově zvláštního určení*.“

Novela tak zrušila část zákona, která upravovala služební byty, byty zvláštního určení a byty v domech zvláštního určení.

Instit ut služebního bytu přestává podle ní existovat. Nájem bytu bude v těchto případech vymezen pouze dobou, po kterou nájemce bude vykonávat určitou práci pro pronajímatele nebo osobu, která bude zastupovat jeho práva. **Definice**

bytu zvláštního určení nově zní tak, že se jedná o byt zvlášť upravený pro bydlení zdravotně postižených osob nebo o byt v domě zvláštního určení (např. dům s pečovatelskou službou).

Kauce

Zákonem 107 z roku 2006 bylo nově do občanského zákoníku přijato ustanovení týkající se tzv. „kauce“, tedy peněžních prostředků, sloužících pronajímateli k zajištění nájemného a úhrad za plnění poskytovaná v souvislosti s užíváním bytu a k úhradě jiných závazků v souvislosti s nájmem.

Zřejmě z důvodu požadavku větší smluvní volnosti stran, byla některá ustanovení § 68 novelou nahrazena. Pronajímatel může nově peněžní prostředky složit kamkoliv nebo komukoliv uzná za vhodné.

Výše kauce však nesmí přesáhnout trojnásobek měsíčního nájemného a záloh

na úhrady dalších služeb spojených s nájmem bytu (§ 686 odst. 2).

Pronajímatel je oprávněn použít prostředky, které nájemce složil v souvislosti s uzavřením smlouvy, pouze na základě vykonatelného rozhodnutí soudu nebo na základě písemného uznání nájemce. Dosud mohl pronajímatel čerpat peněžní prostředky i na základě vykonatelného rozhodčího nález u.

Nájemce je však nadále povinen po písemné výzvě pronajímatele do jednoho měsíce doplnit peněžní prostředky na původní výši, pokud je pronajímatel oprávněně čerpal. **Nesplnění této povinnosti je nově považováno za hrubé porušení povinností nájemce a je výpovědním důvodem bez přivolení soudu.**

(red) ■



Tuto stránku připravujeme ve spolupráci se Sdružením nájemníků ČR (SON). Sídlo: Dům odborových svazů, Náměstí W. Churchilla 2, 113 59 Praha 3. Tel.: +420 234 463 343, Fax: +420 234 463 344, e-mail: son@cmkos.cz. Sdružení je členem Rady seniorů ČR.

Z bytové poradny RS ČR

Významnou součástí práce Rady seniorů ČR je její bezplatné poradenství pro důchodce. Poradny vedle pražského ústředí už pracují také v některých krajích a jejich činnost se jak geograficky tak také obsahově stále rozšiřuje. Ke klíčovým přitom patří zejména poradenství v bytové oblasti. Lidé do poraden chodí s různými problémy, některé otázky jsou však kladeny opakovaně a mají tedy obecnější platnost. V Praze bytovou poradnu RS ČR vede Ing. Karel Hanauer. Protože je tu chladné období roku, vybral pro zveřejnění v DS v pražské poradně nejčastěji kladené otázky, týkající se teplé vody a vytápění bytu. Samozřejmě k nim přidal i své odpovědi.

■ Platím stále více za teplou vodu z naší výměňkové stanice, mnohem víc než kamarádka v sousedním domu, který je napojen na stejnou stanici. Jak je to možné?

Pokud posuzujete svůj účet podle ceny za kubík teplé užitkové vody, není toto porovnávání dosti dobře možné a není ani správné. Cena za ohřev TUV se totiž rozpočítává dvousložkově. Základní složka se rozpočítá v poměru ploch bytů a složka spotřební v poměru náměrů bytových měřičů TUV. Tak se může stát, že občan obývající velký byt s malou spotřebou teplé vody platí za kubík více, než občan obývající malý byt s velkou spotřebou apod. Důležité je ale zjistit, zda rozpočítání Vám bylo provedeno správně a v souladu s vyhláškou č. 372/2001 Sb. Potřebné podklady ke kontrolnímu výpočtu byste měla obdržet ve vyúčtování. Pokud se tak nestalo, je třeba vyúčtování vrátit jako neúplné k dopracování (viz §7 vyhlášky). Posouzení Vám může provést osoba s vyhláškou obeznámená, nejlépe v některé z bytových poraden. Pro seniory je posouzení bezplatné

■ Snažím se šetřit ve vytápění bytu, ale účty tomu bohužel neodpovídají. Co si mám počít?

Cena za vytápění bytu se podle vyhlášky č. 372/2001 Sb. rozpočítává z celkových nákladů na vytápění domu (resp. zúčtovací jednotky) dvousložkově. Základní složka

se zjistí z poměru započitatelné plochy bytu k součtu započitatelných ploch všech bytů. Spotřební složka pak z poměru přepočtených náměrů bytových měřičů tepla



■ Venku mlha a sychravo, teplo domova je stále dražší...

(nebo indikátorů) k celkovému součtu těchto jednotek všech bytů. Pro Vás jsou podstatné tyto ukazatele:

Podívejte se na přepočtené náměry v místnostech, kde trávíte většinu času. Může se stát, že používáte větrací okénko nad inkriminovaným radiátorem a ten se více zahřeje vlivem funkce termostatické hlavice, aniž byste v místnosti pocítila změnu teploty vnitřního vzduchu. Měřič nebo indikátor samozřejmě rychleji začne počítat dílky, protože reaguje na vyšší teplotu kovu radiátoru v místě upevnění. Změňte režim větrání a používejte krátkodobé otevření všech oken na několik minut.

Zjistěte si, jakým procentem se podílíte na spotřebě tepla k vytápění na průměrné spotřebě všech bytů, samozřejmě vztaženo na 1 čtvereční metr započitatelné plochy. Průměrnou měrnou spotřebu tepla na vytápění musí pronajímatel uvést v ročním vyúčtování. Svou měrnou spotřebu zjistíte z ceny účtované Vám za vytápění. Tu podělíte jednotkovou cenou tepla k vytápění v domu (musí být uvedena ve vyúčtování) a tu podělíte započitatelnou plochou Vámi užívaného bytu. Tato měrná bytová spotřeba tepla musí být v rozmezí 60 až 140 % měrné průměrné spotřeby všech bytů. Pokud si ji podělíte průměrnou hodnotou, zjistíte, zda jste pod průměrem či nad průměrem a z toho můžete vyvodit praktické závěry směřující k Vašemu užívání služby vytápění.

Zjistíte-li, že Vaše měrná spotřeba tepla zjištěná předchozím způsobem je nad 140 % průměrné hodnoty všech bytů, je Vaše vyúčtování provedeno nesprávně a je třeba je před zaplacením nedoplatku nebo přijetím přeplatku včas v rámci reklamční lhůty reklamovat u vlastníka nebo správce domu.

■ Vlastník bytu mi vypočítal cenu za vytápění bytu za poslední tři roky a požaduje enormní nedoplatek. Musím to zaplatit?

Bohužel musíte, pokud je vyúčtování provedeno správně podle vyhlášky č. 372/2001 Sb. Tento předpis sice stanoví vlastníkovu povinnost vypořádat zálohy za službu vytápění a poskytování teplé užitkové vody nejpozději do 8. měsíce od ukončení zúčtovacího období, ale nestanoví žádnou sankci, pokud tuto povinnost vlastník neprovede. Ostatně to ani není ve vyhlášce možné. Nezbyvá Vám, než si zajistit odborné posouzení správnosti tohoto opožděného vyúčtování, např. pro seniory bezplatně v bytové poradně Rady seniorů České republiky.

■ Jak má být správně poskytována kvalitní služba vytápění bytu?

V mrazech mrzneme a vlastník nám nic neslevil.

Výsledkem kvalitní služby musí být dosažení tepelné pohody ve vytápěných místnostech. Technické předpisy stanoví, že pohoda, která je sice individuální, ale přesto měřitelná, záleží na dosažení správné hodnoty tzv. výsledné teploty vnitřního vzduchu v místnosti. Ta se zjišťuje teploměrem umístěným v geometrickém středu podlahy 1 metr nad nášlapnou vrstvou a několikrát denně v hodinách podle předpisu. Obecně má být 20 stupňů Celsia, ale v případě nadměrného zasklení a nevýhodné polohy místnosti může být o předepsanou hodnotu vyšší. Není-li hodnota dosahována, což lze prokazovat poměrně složitě, měla by být do zjednání nápravy poskytnuta sleva na ceně služby odpovídající újmě uživatele bytu. Lze počítat, že za každý nedosažený stupeň Celsia by sleva měla být 5 až 6 % z ceny. V nočních hodinách se z úsporných důvodů snižuje teplota topné vody a nelze tedy slevu požadovat.

(bytpor_rscr) ■

Poradna pro práci s PC

Z pohledu běžného uživatele, který na Internetu používá e-mail, čte si zpravodajské servery, sdílí fotky na Facebooku a občas nakupuje v některém z e-shopů, je určité důležitý komfort práce.

Základní faktory pro pohodlnou práci na Internetu jsou:

- rychlost prohlížení webových stránek
- příjemné, přehledné a intuitivní uživatelské rozhraní prohlížeče
- kvalita webových stránek

S kvalitou webových stránek toho moc nenaděláte. Zajistit kvalitní, funkční a dobře vypadající stránky je úkolem provozovatele. Co se týká prvních dvou faktorů, ty už ovlivnit můžete a docela snadno. Stačí si vybrat ten správný internetový prohlížeč. Na výběr máme tři největší hráče na poli internetových prohlížečů v České republice. K těm největším patří firma Microsoft se svým prohlížečem Internet Explorer (MSIE), společnost Mozilla s prohlížečem Firefox a do první trojky se dostal Google se svým Chrome. Jaký je ale ten nejlepší a nejvhodnější prohlížeč? Jaký si vybrat, abyste měli ze surfování po Internetu požitek a ne trápení?

Microsoft Internet Explorer



Tento prohlížeč je implicitně přítomen v každé verzi operačního systému Windows

Jaký internetový prohlížeč vybrat

a na svém počítači ho má automaticky každý, kdo pracuje s tímto systémem. Proto se těší takové "oblíbené". Navíc je i masivně používán ve firmách a školách, které tento systém a další produkty od společnosti Microsoft využívají. Nejen podle mě se jedná o nejhorší internetový prohlížeč z této silné trojky. Je velice těžkopádný a rychlost zobrazování webových stránek je pomalá. Hodně záporných bodů, žádný kladný? Prozatím je ještě pořád nejpoužívanější. Uvidíme, co se špatnou pověstí zmůže nedávno vydaný Internet Explorer 9, který na první pohled vypadá docela slibně. Pokud ovšem máte na svém počítači operační systém Windows XP, pak je pro vás konečná verze tohoto prohlížeče s označením MS Internet Explorer 8.

Mozilla Firefox



Firefox záhy vešel do uživatelského povědomí a zejména u mladší generace se stal nejpoužívanějším prohlížečem. Pramení to samozřejmě z větší otevřenosti ke změnám a vyšší flexibility v oblasti informačních technologií. Dnes Firefox nabízí moderní a uživatelsky příjemné rozhraní, mnohem vyšší rychlost načítání webových stránek (než Internet Explorer) a zároveň nemá problémy se standar-

dy, takže stránky opravdu vypadají tak, jak mají vypadat a především bez problémů fungují. Bonusem je nepřeborné množství doplňků a časté aktualizace. Pokud přemýšlíte nad změnou, Firefox je určitě dobrou volbou.

Google Chrome



Nabízí prakticky vše, co jeho konkurenti. Široká galerie doplňků a různých rozšíření je samozřejmostí. Největší předností prohlížeče Google Chrome je rychlost. Ať už se jedná o dobu, za jak dlouho se prohlížeč otevře, nebo dobu načítání webových stránek. Ve srovnání s jeho konkurenty je až neuvěřitelně svižný. V tomto bodě je převyšuje několikrát. Doporučuji minimálně vyzkoušet, abyste na vlastní oči viděli, jak má správně fungovat internetový prohlížeč.

Závěrem

Odpověď na otázku jaký si vybrat internetový prohlížeč je jednoduchá. Pokud můžete, nainstalujte si Google Chrome, popř. Mozilla Firefox a prozatím se oblohou vyhněte Internet Exploreru (minimálně všem verzím, starším než Internet Explorer 9).

Zdeněk HŘEBEK ■



Rady letem

V DS na základě dohody se Sdružením obrany spotřebitelů (SOS) zařazujeme vybrané příspěvky z jeho internetových poradén.

Pozor na „drogerijní klub“

V poslední době se na Sdružení obrany spotřebitelů obrací lidé, kteří byli v ulicích různých českých měst osloveni obchodními zástupci nabízejícími léčivý krém za jednu korunu. Dealeři oslovují zejména starší ženy, které se navíc mnohdy domnívají, že se jedná o akci nemocnice, kde se tito obchodní zástupci také objevují.

Po dlouhém přesvědčování o výhodnosti své nabídky zástupci následně osloveným předloží

k podpisu předtištěný formulář. Tento nakupujícím prezentují jako bezvýznamné potvrzení o převzetí krému, souhlas se zpracováním osobních údajů, popř. jako souhlas se zasíláním katalogu s kosmetikou. Po podpisu není obvykle spotřebitelům předána kopie podepsaného formuláře, a to ani na jejich žádost.

Ve skutečnosti formulář není žádným bezvýznamným potvrzením o převzetí krému, jak tvrdí povedení prodejci, ale jedná se o smlouvu o členství v „drogerijním klubu“, která mj. zavazuje spotřebitele zaplatit za „aktivační kód“ částku 4.650 Kč, a to do 30 dnů od podpisu smlouvy.

Poradkyně SOS Marcela Tomašáková: „SOS spatřuje v takovém jednání obchodních zástupců jednoznačně nekalou obchodní praxi.“

S ohledem na záměrné vyvolávání omylu spotřebitele o povaze a závaznosti daného formuláře je možné považovat uzavřenou smlouvu za neplatnou. Spotřebitelům tak dle právního názoru SOS nevzniká povinnost zaplatit společnosti požadovanou částku za aktivační kód.

Spotřebitelům, kteří byli tímto způsobem napáleni, doporučujeme obrátit se s důvěrou na proškolené poradce v osobních poradnách SOS. V případě, že od podpisu daného formuláře neuplynula ještě lhůta 14 dnů, doporučujeme nejistější způsob řešení, kterým je odstoupení od smlouvy podle §57 odst. 1 občanského zákoníku, neboť se jedná o spotřebitelskou smlouvu uzavřenou mimo prostory obvyklé k podnikání dodavatele.

A obecné doporučení zní: Čtěte vše, co se vám předkládá k podpisu, nevěřte tomu, co vám kdo říká!

Výhradní kontaktní adresa SOS je nyní:

Mečová 5, 612 00, Brno. Telefonní kontakt: 543 255 371. Kontaktní emaily jsou sos@spotrebitele.info (obecný); neurocna@spotrebitele.info (předsedkyně SOS); tm@spotrebitele.info (tiskový mluvčí). Elektronickou poradnu najdete na adrese www.spotrebitele.info. Kontakt na telefonickou poradnu je 900 08 08 08, dotovaná cena hovoru je 8 Kč/min.

SUDOKU

Uvedte součet čísel z označených políček.

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

RÉBUS

Nápověda: Od roku 1990 je částí Prahy, v historii je první písemná zmínka z roku 1115, když se sepsal majetek kláštera v Kladru. Jako lékař zde za první republiky pracoval spisovatel Vladislav Vančura, popravený nacisty.



PŘESMYČKY

Najdete bez ohledu na ukrytou diakritiku skryté lidové pranostiky na leden?

**SPINAVCU ZESNULE DED | ZMESKAL TRENER LATINAR
ZNEKLIDNENE NEDOPREJU KOKTEJLY**

VÝHERCI NAŠICH SOUTĚŽÍ

SUDOKU (16) Milan Vaško z Kaznějova; **RÉBUS** (Ústí nad Orlicí) Jiřina Polášková z Nového Jičína; **PŘESMYČKY** (Montevideo, Moskva, Budapešť, Monte Carlo, Lisabon, Montreal, Los Angeles, Káhira, Melbourne) Božena Králová z Břeclavi. Všem výhercům blahopřejeme. V závorkách jsou uvedena správná řešení soutěžních úkolů. Na řešení hlavolamů z tohoto vydání Doby seniorů čekáme na známých adresách (kdo je nezná, najde je v tiráži na str. 3) do 20. ledna roku 2012.

Výherce z čtenářské ankety DS

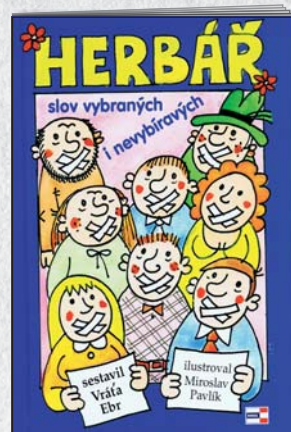
Anketu ještě vyhodnocujeme a až budeme hotovi, seznámíme s jejími nejdůležitějšími výsledky samozřejmě i čtenáře. V DS ovšem už nyní provádíme některé obsahové změny, které jsme zatím z anketních listků stihli vyhodnotit. Zmizel tak např. měsíční přehled televizních programů, které najdete i jinde a to podrobněji a s možností většího výběru z televizních programů. Dochází a dojde i k dalším změnám. Účastníkům ankety jsme slíbili, že pokud uvedou i své jméno a adresu, budou zařazeni do slosování o cenu redakce. Svoje kontaktní údaje zaslali téměř všichni účastníci ankety, příslušné místo pro jejich uvedení bylo prázdné pouze u jednoho anketního formuláře.

Losování se konalo 16. prosince. Mobilní telefon Aligator 500i od redakce dostane Felicie Rucka z Hnojníku. Blahopřejeme. A při této příležitosti ještě jednou děkujeme všem, kteří se čtenářské ankety zúčastnili. Moc jste nám pomohli.



Úsměvně o naší mateřtině

Všichni, kteří rádi čtou a někdy diskutují o naší mateřtině (o sprostých slovech, nadávkách, blábolech, přefecích, nesmyslných vyhláskách) a mají také rádi slovní hříčky a dvojsmysly by si neměli nechat ujít novinku z edice Úsměvné knížky Vráti Ebra s názvem **Herbář slov vybraných i nevybíravých**. Na stránkách se sešli a pobaví vás: Karel Čapek, Jan Neruda, František Nepil, Vladimír Kubelka, Radovan Lukařský, Jan Vodňanský, Karel Plíhal, Josef



Fousek, Ondřej Suchý, Zdeněk Rosenbaum a další. Knižka, kterou vydalo nakladatelství Agentura Krigl, je vybavena vtipnými ilustracemi Miroslava Pavlíka, který vedle toho, že už sám je seniore, je i „dvorním kreslířem“ Doby seniorů. Jako ochutnávku květnatosti naší mateřtiny jsme z knížky vybrali tuto povídku na-H-: Hoří.

„Hoří!!! Hoří horní heršpická hospoda Hrbatý Hrozen. Hostinský Hrubeš hýká hrůzou. Honí hasiče, hubuje, hořekuje, huláká, haste, honem, hybaj, hovada.

Hasiči hovno hasí. Hledají hlavní hydrant. Hoří holubník, hnojiště, huspenina, hudebníkům housle, harfy, harmonika, hašíš. Hoří husitské halapartny, hoří historické hebrejské hieroglyfy, hoří hektolitry handlovaného Hennessy. Hoří Hrubešova hnědá honda.

Hilfe, hilfe haleká hysterický henlajnovce Havránek. Hoří hahnkraje, himlhergot. Huš hajzle! Houf heršpických hokejistů ho hbitě hákuje holemi.

Hoří herna, hoří hubertusy, honosné haveloky, herecké honorece, hrubě hazardující horentními honoráři. Hoří hřívý huculských hřebců handlíře Hlavsy.

Handicapovaným hoří hrby. Hoří holinky hospodáře Hanáka. Humus.

Hormonální hybrid homosexuál Horáček hladí hubici hasičské hadice hýžděmi. Hinduista Hyř hypnotizuje hodonínský horizont.

Hurá, hydrometeority. Halucinace.

Hoří hasiči horečně hledaný hlavní hydrant.

Hospoda hořela hodinu.

Hotovo.

Hirošima hadr. Hořeniště halí hustá hmla. Hostinský Hrubeš hloubí hroby.

Hyeny hodují.“

(red) ■

Vážené seniorky, vážení senioři,

vážení čtenáři tohoto časopisu a zvláště této rubriky,

Přeji Vám po celý příští rok jen to dobré, více zdraví a optimismu, také peněz podle potřeby a ještě více času, abychom se někdy mohli společně potkat na některé autogramiádě či křtu knížky, které mode-ruj, na klubových večerech v Salmovské literární kavárně a vůbec – někde tam, kde jsou knihy, jejich autoři a čtenáři.

Srdečně a rád

Stále zapominající a připomínající

Vráta Ebra

Seriál DS k bibli 25

Vyprošený král Saul



Když Samuel ze-
stárl, přišli k němu
synové Izraelští a přá-
li si ustanovit nad se-
bou nikoli soudce,
ale krále, který by byl
spravedlivý vladař,
statečný muž a hr-
diný vojevůdce. Samuelovi se ta změna
nepozdávala. Připomínala pozlacené trůny
korunovaných hlav dychtících po vládě
u pohaných národů. Ale Bůh Hospodin
mu zaslíbil, že jistě pozná budoucího krále
Izraele, který mu vyjde vstříc na cestě osudu.

Tak potkal Samuel mladíka Saula (Vy-
prošený, Vyžádaný od Boha). Chlapec byl
hezký, statné postavy. O hlavu vyšší než
ostatní. Z vnučení Božího Samuel poznal
budoucího krále a rozmlouval s ním dlou-
ho do noci. Ráno ho vyprovodil za město.
Nádobkou posvátného oleje pomazal
Saulovi hlavu a pravil – Sám Hospodin tě
posvětil za krále nad svým lidem. –



Drobný David hraje mocnému Saulovi
na harfu – tak tuto scénu zachytil slavný
Rembrandt van Rijn.

A hned ho lidem představil a všichni bu-
jaře provolávali slávu králi země Izraelské.
Saul se ujal vlády. Léta bojoval se všemi
škůdci a nepřáteli. Vytáhl i proti kočovným
a svévolným Amálečanům, které měl po-
trestat za jejich zlobu, ale z jejich majetku
si neměl vzít žádnou kořist. Amálečany
porazil a rozkázal vojákům všechno zničit.
Jen stáda mu přišlo líto a hnal je domů.

Samuel mu vyšel v ústrety a uslyšel
dobytek. A ptal se – Proč jsi neposlechl
Hospodina? – Saul chytře odpověděl –



Ve vyčerpávajících bojích proti Filištinům žádal Saul o pomoc i čarodějkou z Endory.
Tak jejich tajné setkání ztvárnil v roce 1526 Jacob Cornelisz van Oostzaan.

Lid ušetřil nejlepší kusy ze stáda nepřátel,
aby je obětoval Bohu. – Ale Samuel pravil
smutně – Nejlepší obět' Bohu je poslušnost.
Protože jsi zavrhl vůli Hospodina, zavrhne
Hospodin i tebe a za krále si zvolí jiného.
– A Saul byl v boji s Filištinými vojáky
těžce zraněn. Samuel se vypravil mezi lid
utišit zklamání. Bůh zavrhl prvního krále
za jeho neposlušnost. Co nyní čeká Izrael?

Vezmi olej a jdi do Betléma k Jišajovi.
Jednoho z jeho synů pomazeš za krále. –
Pravil Hospodin Samuelovi a soudce se
vydal do Betléma. K hostině pozval ce-
lou Jišajovu rodinu. Hochů přišlo šest, ale
Samuel poznal, že králem se stane z vůle
Boží někdo jiný. – Kolik máš synů, Jiša-
ji? – zajímal se. Tak se dozvěděl, že sedmý
a nejmladší David pásal u Betléma stádeč-
ko ovcí. Byl urostlý a měl sličnou tvář.
Samuel pastýře zavolal a v kruhu bratří
posvětil krále Izraele.

Saul a David.

Jaký byl rozdíl mezi nimi?

Bojovné srdce chtivého Saula a mírná
dobrota Davida, korunovaná mocí ducha.

Dobré konání Bůh pochválí hlasem
svědomí a vede nás k místu, kde potřeb-
ný v nouzi čeká. Zlo i pod rouškou tajnosti
bloudí tmou k dalšímu zlému skutku.

Požehnání Hospodina je viditelné zna-
mení, když se přestaneme bát a začneme
v srdci naslouchat Božímu hlasu.

...Poznal jsem to ve vyprávění své ne-
vidomé babičky. Nikdy mě nebila a jen se
usmívala mým naivním výmluvám. Vědě-

la, že volám ve strachu a ve snaze uchránit
se před trestem křičím na svou obranu –
Ne, já nic, to moje duše zhřešila. – A tou-
žil jsem po darech andělů. A zdálo se mi,
že duše je jen chudá příbuzná mého těla.

Babička se usmála, pohlédla mě po tvá-
ři a řekla – Jeden král měl zahradu plnou
ovocných stromů, které máš tak rád, že na
ně ležeš, i když rostou za plotem. V té za-
hradě král ustanovil dva strážce. Jeden byl
slepý a neviděl, podobně jako já nic nevi-
dím. Druhý se belhal zahradou, byl chro-
mý. A ten s pochroumaným tělem se roz-
hlédl a řekl slepému – Vidím hezké ovoce.
Pojď bliž, na tebe se posadím. Jablka i hruš-
ky natrhám a s tebou se rozdělím. – A tak
chromý seděl na slepém a spolu se krmili.
Až přišel pán zahrady a ptal se strážců –
Kampak se poděly ty krásně voňavé a zralé
plody? – Chromý odsekl – Umím chodit?
– Slepý se divil – Bdím, ale nic nevidím. –

Pán zahrady chvíli čekal, jestli se někdo
nepřizná. Nastalo ticho. Pak posadil chro-
mého na ramena slepému, aby se lekli své
lži a zastyděl se. A oba výtečníky potrestal.

Stejně působí i zdánlivě nevinný, lákavý
a sladký hřích. Když to dovolíme, zabydlí
se v duši a ovládne tělo – usmívala se ba-
bička a hleděla nevidomými očima daleko,
předaleko, až do mého srdce. Jako soudce
Samuel.

Pro DS píše **ThDr. Jan SCHWARZ**

Příště: David a Goliáš

ŠVÝCARSKO - CENTRÁLNÍ ALPY - Melchtal

pobytový zájezd 21.6. – 27.6.2012 tj. 7 dní / 4 noclehy



Cena : 8.780,-Kč /osoba

Cena zahrnuje: ubytování v pensionu, plná penze, doprava klimatizovaným autobusem, komplexní pojištění, pobytová taxa, delegát.

Platba zálohy tj. 1.800,-Kč se přijímá každé úterý a čtvrtek od 14 – 16 hod v kanceláři „Rady Seniorů ČR“, Náměstí W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3, 9.patro

Toto místo již využíváme od roku 1999 k ozdravným pobytům. Hlavní náplní pobytu bývá turistika ve vysokohorském prostředí v létě a lyžování v zimě.

Ubytování - je zajištěno v třípatrovém penzionu Widderhuis v malebné horské vesničce Melchtal, která se nachází cca 25 km pod Luzernem v nadmořské výšce 890 m. Pension je celoročně využíván k ozdravným pobytům alergických dětí a dětí s dýchacími potížemi, protože se jedná o velice čisté a zdravotně prospěšné prostředí, nejčistší oblast ve Švýcarsku. V celém objektu penzionu je zákaz kouření! Pension není bezbariérový. Pobytové místo je oblíbeným východiskem k četným turistickým trasám. Nedaleko je lyžařské středisko s mnoha vleky, kabinkovou a sedačkovou lanovkou, která může účastníky pobytu vyvézt k jezerům až do 1960 m n. m., kde se nachází další lyžařské středisko. Je to nádherné místo k provozování turistiky po vyznačených trasách v okolí jezer. V penzionu je botárna, kuchyně, jídelna, kuchyňka s varnou konvicí, posluchárna, televize a video. Na každém pokoji je umyvadlo s teplou a studenou vodou. Na každém patře jsou společné WC a sprchy.

Stravování - polopenze a popř. plná penze.

Doprava - je zajišťována kvalitním klimatizovaným autokarem, vybavený WC.

V okolí je celá řada možností pro pořádání výletů:

Interlaken: turistické město, ležící mezi jezery Thunersee a Brienersee, zlatinského "mezi moři či jezery" (inter lacus) Hlavní atrakcí je velkolepá Jungfrau (4 158 m n. m.) a sedlo Jungfraujoch (3 450 m n. m.). Další zajímavostí je Mystery Park, paranormální zábavný park ve vlastnictví Ericha von Dänikena.

Luzern: malebné město u jezera, které je známé svými dřevěnými mosty. Nachází se tu „Ledovcové muzeum“ s oblíbeným zrcadlovým bludištěm, rozsáhlé „Dopravní muzeum“ a řada jiných zajímavostí.

Flüeli-Ranft: poutní místo, kde se narodil a žil švýcarský světec „Bruder Klaus“.

Sachseln: městečko, které se rozprostírá přímo u jezera. Je zde poutní kostel, kde je pohřben „Bruder Klaus“.

Pension Widderhuis-JUHUI



Adresa:Melchtal, OW Obwalden Schweiz

Sarnen: městečko s koupalištěm, které se nachází u Sarnenského jezera. Je možná projížďka lodí po jezeře nebo výlet kabinkovou lanovkou k jezerům.

Engelberg: je město ležící uprostřed Švýcarska na konci údolí říčky Aa jižně od jezera Vierwaldstattersee. Dominantním vrcholem okolí je Titlis, který je 3238 m vysoký. Na vrchol vede kyvadlová lanovka s otáčející se kruhovou podlahou osmdesátimístné kabiny. V okolí je mnoho jak cest na turistiku, či cykloturistiku i lanovek a sjezdovek na lyžování. Engelberg se také může pochlubit dodnes fungujícím klášterem a vlastní výrobou klášterního sýru.



BOHEMIA TRAVEL SERVICE

Cestovní kancelář ~Travel agency ~ Reisebüro
sídlo: Pujmanové 877/35, 147 00 Praha 4
Tel: +420 739 772 984

www.bohemia-travel.cz

E-mail: info@bohemia-travel.cz,

Hakenova7@seznam.cz

Bohemia
Travel Service



	MAZÁNÍM ODSTRANIT	1.DÍL TAJENKY	INICIÁLY REŽISERKY SADKOVÉ	ZKRATKA ČESKÉ TIŠKOVÉ KANCELÁŘE	INDO- EVROPAN	SOUZVUK NĚKOLIKA TÓNŮ		INICIÁLY HERCE ČEPKA	RUSKÝ MALÍŘ (Ilija)	TRNITÝ STROM	PŘEDLOŽKA	ZKRATKA PRO "ITALSKÝ"	2.DÍL TAJENKY	JMÉNO ZPĚVÁKA PRESLEYHO
SKUPINA LOVICÍCH ŠELEM							RVAČKA							
LÁVKA							UCHAZEČ							
							ČIVY							
TEPRVE			SOUBOR POTOMKŮ PRACOVAT (hovorově)				ITALSKÁ REKA VYSOUŠEČ VLASŮ					ŘÍMSKÝMI ČÍS.L.55 PŘÍSLUŠNÍK		
PŮDA				ZASÁHNOUT NEČISTOTA							ZKR.ČESKÉ OBCHODNÍ INSPEKCE MZDA			
ÚTOK					ODVODŇOVA- CÍ TRUBKA GRAFIT					ZNAMÉNKO SČÍTÁNÍ NESPAT				
PŘEBÍHAT						INIC.ZPĚV. NECKÁRE ŽENSKÉ JMÉNO			SLOVINSKÉ MĚSTO KONEČNÁ FÁZE ÚTOKU					OTRHAHEC
	PLODY DUBU JIHOAME- RICKÁ ŘEKA						PODROBIT DANI MOŽNÁ							
OBRAZ NAHEHO LIDSKÉHO TĚLA				CHEM.ZN. HOLMIA GÓL			SEKNOUT PŘED- STAVENÝ KLÁŠTERA					INIC.ILUST. RENCINA PISEMNÉ OZNAČENÍ		
CHEMICKÁ ZNAČKA MOLYBDENU			ŠLECHTICKÝ TITUL PATRO NAD MLATEM								SPZ NÁCHODA ČÁST CHRUPU			
JMÉNO PSA					INDIÁN ÚTRPNÉ PRÁVO					ČÁST TĚLA RUSKÝ FYZIK A VYNÁLEZCE				
PŘEDEM SI ZAJISTIT						INIC.SKLAD. DVOŘÁKA ZKR.UNIV. KARLOVY			ZÁRODEK VĚTVÍČKY ZKR.NOVIN. ORGANIZACE					
PŘEHNOUT OKRAJE							DRUH TELEFONU VZLETNÝ PROJEV							SOUROZENEK
SPZ NITRY			ČÁST TĚLA SLOVENSKÁ PŘEDLOŽKA				PRAVOSL. DUCHOVNÍ ROČNÍ OBDOBÍ				BÝV.ZKR. POLICIE BĚŽNÁ KAPALINA			
PRONÁŠET DUCHOVNÍ ŘEČ						ITALSKÉ MĚSTO PREZENT						EVROPAN SLOVENSKY TRHLINA		
A SICE				OZNÁMIT				EVROPSKÁ ŘEKA ZKRATKA HEKTARU						
Jeden člověk... (čínské přísloví)				SOKOLOVITÝ PTÁK						CUKRAŘSKÝ VÝROBEK				
				ŠVÝCARSKÉ REKREAČNÍ STŘEDISKO						ASJSKÝ VELETOK				

Vyhráli s Dobrou seniorů!

Správné znění tajenky z prosincového vydání DS: **Vánoční speciál žádejte na stáncích PNS.** Ze všech došlých správných odpovědí byli tentokrát vylosovaní tyto výherci: Marie Hlavenková z Břeclavi, Věra Hamplová z Prahy 10, Dagmar Lešová z Hradce Králové, Josef Michal z Brna a Karel Vykroutil z Rakovníka. Všichni dostanou ceny od sponzora naší velké křížovky na str. 14, kterým je známé pražské vydavatelství ENIGMA. Blahopřejeme výhercům a všem luštitelům vzkazujeme, že na řešení dnešní křížovky čekáme do 20. ledna 2012. Přejeme příjemnou zábavu při luštění. Odpovědi odesílejte na adresy, které najdete v tiráži na str. 3. V případě využití el. pošty uveďte v e-mailu i svoji normální poštovní adresu!

Vážení čtenáři,

křížovky pro Vás připravuje redakce čtrnáctideníku Křížovky pro každého.



V tomto měsíci od 10. a 24. ledna na novinových stáncích.

CENTRUM BYDLENÍ PRO SENIORY



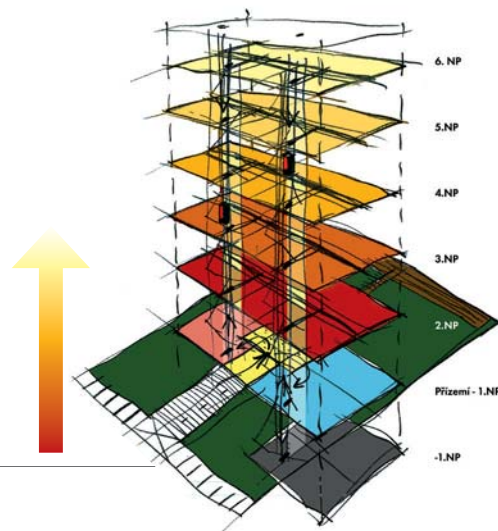
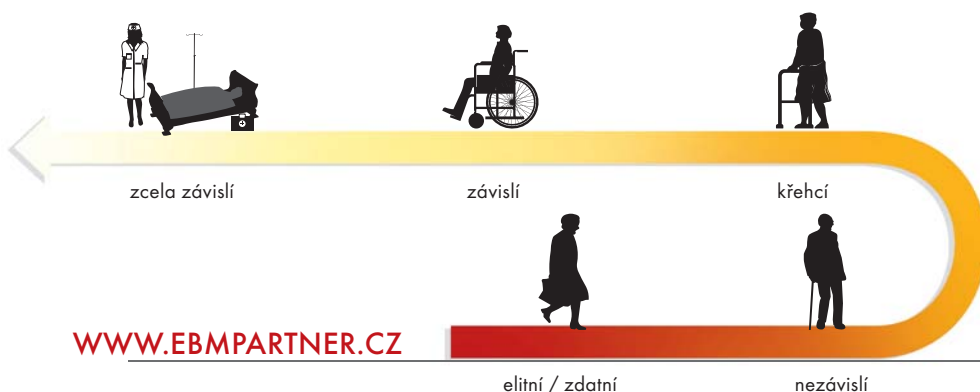
Centrum bydlení pro seniory představuje alternativní domov pro širokou vrstvu obyvatel v seniorském věku. Koncept je výjimečný po stránce komfortu užívání a dostupnosti pro většinu cílové skupiny, po stránce komplexnosti poskytovaných služeb včetně sociálních, po stránce efektivnosti provozu a v neposlední řadě i po stránce flexibility poskytovaných služeb podle potřeb klientů. Principiální myšlenkou fungování Centra bydlení pro seniory je dobrovolný doživotní pobyt každého seniora, který se může do Centra nastěhovat v jakémkoliv věku a nebude se muset stěhovat nikam jinam kvůli zhoršující se zdravotní kondici.

Centrum bydlení pro seniory bylo vyprojektováno s ohledem na optimální prostorové a funkční schéma. V rámci každého patra je umístěn společenský prostor, na který navazuje místnost pro pečovatelské služby. Společenské prostory nabízí klientům aktivní denní režim pro udržování kontaktu v menší komunitě seniorů, přednostně v rámci příslušného podlaží. Bytové jednotky jsou navrženy do jednotlivých velikostních typů. Nejvyšší prostorový komfort nabízí jednolůžková bytová jednotka. Dvoulůžkové bytové jednotky jsou doplněny o typy, které jsou řešeny jako plně bezbariérové. Třilůžkové bytové jednotky umožní spolubydlení klientů např. s Alzheimerovou nemocí apod., kdy je společné bydlení velmi vhodnou formou bydlení. Z hlediska hodnocení nároků na zdravotní péči, je upřednostněno umístění závislých klientů do vyšších poschodí.

Centrum bydlení pro seniory je vybaveno vlastní kuchyní, která pro klienty připravuje šest jídel denně. Součástí přízemí je jídelna s denním barem, knihovna a zimní zahrada. Tyto prostory tvoří multifunkční prostor sdružující stolování, zájmovou činnost, vzdělávání a odpočinek. Je zde umístěna i lékařská ordinace. Nepostradatelnou součástí areálu je zahrada, která skýtá možnost pobytu jak v létě tak i v zimě, kdy je chráněna dominantní pergolou.



EBM Partner a.s., Ohradní 1440/2a, 140 00 Praha 4 - Michle
Tel: 261 099 350, Fax: 261 099 383, E-mail: info@ebmpartner.cz



Vinař z Vinař

Vinaře, Vinice... dvě vesničky ve středních Čechách, těsně vedle sebe, podle názvu se lehce pozná, čím jsou zajímavé. Víno se tu pěstovalo už ve 14. století. A pan Jan Múčka (76 let) je vinař z Vinař. Přesněji, pan Múčka se narodil na Moravě, ve Strážnici. Jeho rodiče byli soukromí zemědělci s poli, loukami, sadem a vinicí. Vystudoval vinařskou školu a umístěnka ho v roce 1953 zavedla do 220 km vzdálených Vinař, na Státní statek Čáslav. Tenkrát, v 18 letech netušil, že navždy.

■ Jaké to bylo, tak mladičký, těsně po škole, přijít a převzít zodpovědnost?

Ve věku problém nebyl, byl jsem z domova zvyklý všechno si zařídit. V hospodářství to ani jinak nešlo. Přišel jsem ze školy, bylo mi tak 12 let, na stole cedulka: Zapřáhní krávy, vezmi kosu, zajed' na louku pro krmení, nebo okopávat či vysazovat vinici. To bylo běžné.



■ *Takže jiné těžkosti?*

Když jsem přijel poprvé prohlédnout si své působiště, byl jsem zaskočen. Malá vinička, nikde nic. Kde máte další vinice? Ty si budeš muset vysadit. Sazenice



nemáme, ty si sežeň. Náradí? Opatří si ho. Nějaké zázemí? To si postupně vybuduješ.

■ *To byla tedy výzva...*

Chtěl jsem utéct, zůstal jsem. Zvykl jsem si, našel si tu manželku, vybudoval vinici. Šlo to postupně, úspěchy se střídaly s neúspěchy. Podařilo se mi sehnat kvalitní odrůdy a nemyslete, to tenkrát nebylo nic jednoduchého. Nebyl dostatek šlechtitelských stanic, sazenic bylo málo a byl o ně velký zájem. Takové kvalitní sazenice, pokud se o ně dobře staráte, správně hnojíte, podsazujete, mohou vydržet i 90 let.

■ *Stal jste se odborníkem, znalcem...*

Byl jsem jedním z prvních členů Cechu českých vinařů, který vznikl v roce 1968. S naším vínem jsme se začali zúčastňovat výstav, a to nejen doma, ale i v zahraničí, velmi dobrá hodnocení jsme přivázeli i ze Zahrady Čech v Litoměřicích. Koncem 70. let se podařilo dosáhnout toho, že se Čáslavsko stalo vinařskou oblastí. To byl velký úspěch.

Jistě, byly i věci, které se nepovedly. Nejvíce lituji toho, že jsme nemohli vybudovat už naplánované vinné sklepy, bez toho se nedá jít dál. Vždycky se našlo něco přednějšího, kam bylo třeba dát peníze, a my jsme měli smůlu - zvláště po sloučení se Státním statkem Kutná Hora, kde jsem dostal na starost založení nových vinic.

■ *Jak se vlastně vybírá víno, které se posílá na výstavy?*

Ani se neptejte, co Vám mám povídat. Podívejte se na manželku, jak se směje. Ochutnávali jsme, často dlouho do noci. Vinař potřebuje tzv. chuťovou paměť a tu je třeba trénovat. Z těžé odrůdy jsme vybírali třeba z 12 různých sudů a pokaždé to chutnalo trošinku jinak. Přizval jsem kamarády a hodnotili jsme a hodnotili... až jsme vybrali to nejlepší.

■ *Jaké odrůdy máte nejraději?*

Měli jsme tu asi 10 různých odrůd, záleží hodně na kvalitě půdy, na zkušenosti vinaře. Nejvíce jsme pěstovali Müller Thurgau, Modrý portugal – ten já mám nejraději, Svatovavřínecké, Ryzlink rýnský... V 70. letech se nám podařilo získat 1 000 sazenic vyšlechtěné odrůdy Pálava, to byla velká vzácnost. Na výstavách všichni obdivovali, že takové víno vyrostlo i ve středních Čechách. Aromatické, s jemnou chutí, dámské víno „ano“.

Vy nevíte, co znamená víno se záhadným jménem „ano“? No, to je pojem ve vinařské hantýrce. Je to víno tak lahodné, že každá žena, když ho pije, se vším souhlasí...

Jednu dobu se nám dařilo pěstovat skvělé Rulandské šedé, dostalo se až na pulty specializované prodejny v pasáži Lucerna za poměrně značné ceny, z toho jsme měli radost.

■ *Co říkáte na velmi drahá archivní vína?*

Myslím, že mají cenu opravdu jen pro znalce. Běžný člověk ty jemné chuťové odstíny ani nepozná. Je to spíš taková móda. Jednou jsem byl pozván na sklenku jednoho z nejdražších francouzských vín, láhev stála 25 000. Byl jsem velmi zvědavý, dychtivý... Bylo to dobré, ale že by o tolik lepší, no – nevím. Ale nejsem sommelier, ten by vám to vysvětlil asi jinak.

Když jsme byli se svými víny na exkurzi ve Francii, říkali nám tamní vinaři, že jediná věc, která našemu vínu chybí, je reklama. Ale to si myslím, že teď už začíná fungovat.

■ *Když jste vinici řídil, nebyl jste spíš úředníkem?*

Kdepak. Naštěstí nebyl a jsem za to vděčný. Celý den venku, v přírodě, často na traktoru nebo i v dílně. To byl můj svět. Jsem velký fanda do techniky, bavilo mě kutit, vymýšlet, zlepšovat. Poradím si se



Pan Můčka má i v důchodu stále plno práce a málo času...

svářečkou, umím kovat. Čtu vinařskou a technickou literaturu, různé odborné časopisy, zajímá mě pokrok.

Podmínky těch mladých jsou určitě lepší – zázemí, stroje, postřiky. To se nedá srovnat. Přeju jim to.

■ **Slyšela jsem, že když jste odcházeli do důchodu, nebylo to tu jednoduché.**

Máte pravdu. Nezažil jsem nic horšího, než když jsem se musel dívat, jak mé celoživotní úsilí přichází vniveč. V roce 1993 se Státní statek rozpadl. V rámci restituce jsme přišli o vybavení, stroje. Začínali jsme vlastně znovu. Pro nového majitele, pak pro dalšího majitele a pak ještě pro jednoho. V té době jsem těžce onemocněl a pět let marodil. Poslední majitelé se nedokázali o vinohrad starat, doslova utekli, celé zařízení nechali na pospas. Vinice zarostla, neošetřovaná několik let, zůstala bez úrody. Byl to hodně smutný odchod do důchodu.

■ **Naštěstí se nyní blýská na lepší časy.**

Ano, novým majitelům držím palce. Vzali to „z gruntu“, věřím, že vinice vstává z mrtvých. Zorali, pohnoují, zasadili rostlinky. Na novou úrodu si budou muset ještě tak dva roky počkat, ale já vím, že se jim víno odmění.

■ **A vy, pane Můčko, si v klidu můžete užívat důchodu...**

Kdepak, to mě neznáte. Řídím se starou moudrostí: Kdo nemá v důchodu čas, nestárne. A já doopravdy nevím, co dřív. Založil jsem sousedovi – chalupáři

Obec Vinaře leží blízko silnice z Čáslavi do Chrudimi a zmínka o ní se nachází v historických listinách krále Václava z konce 12. století. Z názvu obce je patrné, že pěstování vinné révy zde má svou tradici již několik století.

Zdejší vinohrad, jehož současnou podobu pan Můčka pomáhal budovat, má rozlohu 11 ha. Ředitelem rodinné společnosti Vinné sklepy Kutná Hora, která si dala do vínku obnovit zašlou slávu a tradici pěstování vína ve zdejší oblasti, je pan Lukáš Rudolfský. Převzal funkci před



7 lety po svém otci. Vinařské školy nemá, ale jak sám říká, pokud člověk chce a naslouchá zkušeným, pak rok praxe vydá za všechny vinařské školy.

Rádcem se mu stal jeho otec, své zkušenosti mu předal i pan Můčka či profesor Kraus, legenda našeho vinařství.

Pan Rudolfský uspěl při evropských degustačních zkouškách a svou dráhou profesionálního vinaře si splnil svůj životní sen. Až tedy budou padat v roce 2013 první vinné hrozny z obnovené vinice Vinaře do košů pěstitelům, ať mají tu správnou kvalitu a potěší všechny labužníky.

z Prahy – viničku na jeho pozemku, starám se mu o zahrádku, druhému radím s jeho vinicí i se sklepem, zájemcům prostřihávám stromy, radím se zahrádkařením. I u domku máme zahradu, zkrátka pořád někde pracuju a moc mě to baví. Dokud bude zdraví sloužit, budu tu pobíhat, já už se nezměním. Rodina hartusí, abych zvolnil, ale oni vědí, že neposlechnu.

Pan Můčka se nechá chvíli přemlouvat, pak mi ukáže své dvě největší cennosti.

Zarátovaný diplom svého dědečka, pana Františka Můčky z roku 1909 za víno, předvedené na výstavě v Hodoníně a řád Karla IV., který sám dostal v roce 1990 za rozvoj českého vinařství od Cechu českých vinařů. Nakonec mi ještě pyšně předvede viničku svého souseda a láskyplně pohladí hrozny, jakoby zapomenuté na keřících...

Na Vaše zdraví, pane Můčko a děkuji Vám za rozhovor.

Připravila **Eva PROCHÁZKOVÁ**

Kopec romantiky a hora aktivního odpočinku

Vítkova hora
pro všechny generace
- ubytování v bungalovech

www.vitkovahora.cz

Celoroční provoz

Vynikající domácí kuchyně

Cenově dostupné pobyty pro SENIORY:
- pro prarodiče s vnoučaty.
Procházky po lázeňských lesích.
Nabídka poznávacích výletů:
podzemí Vřídla, Muzeum J. Bechera,
hrad Loket, zámek Bečov aj.

Nové atrakce v areálu
Aktivity pro volný čas
• nordic walking
• obří šachy a ruské kuželky
• atrakce pro děti

Karlovy Vary
holiday resort
Vítkova hora

360 01 Karlovy Vary, Olšová Vrata 59
recepce: +420 602 320 399
e-mail: info@vitkovahora.cz



Projekt je realizován v rámci Národního programu podpory cestovního ruchu – podprogramu Cestovní ruch pro všechny



Ovládnou senioři televizi?



■ Všichni protagonisté si pochvalovali výbornou atmosféru při natáčení seriálu o seniorech. Věrne, že stejně nadšení budou i diváci.

Na televizní obrazovce ČT 1 je uvidíme pravidelně od 2. ledna. Přesně v tento den totiž startuje nový šestnáctidílný seriál s názvem *Život je ples*. Vyprávět bude o vztazích mezi lidmi, o rodině, lásce, dialogu, mezigeneračních vztazích a stárnutí.

Scénář napsala známá spisovatelka Irena Obermannová (v DS jsme s ní během natáčení přinesli rozhovor, takže naši čtenáři už něco o seriálu i vědí), režisérem je Petr Slavík. Tentokrát z obsahu dopředu nebudeme prozrazovat nic konkrétního (Počkejte si, uvidíte sami!). Uvedeme jen to, že na obrazovce své umění předvedou herecké hvězdy, které mají rádi diváci všech věkových kategorií. Uvidíme Lenku Vlasákovou, Danielu Kolářovou, Květu Fialovou, Janu Štěpánkovou, Alenu Vránovou, Oldřicha Vlacha, Jiřího

Krampolu, Radoslava Brzobohatého, Ivu Janžurovou, Stanislava Zindulku a mnohé další. Jak bylo řečeno na předváděčce pro novináře, tolik hvězd se v českém seriálu už dlouho nesešlo.

Natáčení začalo 1. září 2010 v Mělníku, skončilo letos 27. června v lomu u Řevničova.

Celkem bylo 126 natáčecích dní a to v průběhu všech ročních období. Nerodil se během nich však jen nový český televizní seriál: během natáčení se jedné z hlavních postav, kterou představuje Lenka Vlasáková, narodilo miminko. Stalo se tak letos v březnu, naštěstí během natáčecí pauzy. Ta trvala do poloviny dubna, po ní paní Lenka už opět statečně točila, miminko jí „na place“ hlídala její maminka. Natáčení se tak zúčastnila i úplně nejmladší generace...

Seriál se odehrává v domově seniorů. Tím seriálovým byl zámek Slapy, natáčelo se také na řadě dalších míst, nejčastěji pak na náměstí v Litoměřicích. Je o seniorech, ale nejen pro ně. Autorka scénáře Irena Obermannová: „Dalším tématem je vztah mladších lidí ke stáří, schopnost porozumění mezi generacemi. Tohle téma je důležité pro celou planetu. Dřív se hodně řešily vztahy mezi rodiči a dětmi a pubertáky, ale k tomu všem obyvatelům země přibývá další skupina, kterou bych nazvala agilní důchodci. Lidé v důchodovém věku jsou dnes mnohem výraznější a průraznější než kdykoliv dříve a není to dáno jen tím, že mají pořád hodně sil a životaschopnosti. Přibyla nám generace, která je nesmírně průrazná a nebude možné s ní nepočítat.“

Agilního seniora, který odmítá stárnout a neustále se snaží vyniknout z davu, v seriálu ztvárnil Jiří Krampol. V seriálu má přezdívku Tramp: „Tramp má v sobě tu vytahovačnou zakořeněnou. A pokud to takto máte, nenecháte toho ani ve 150 letech. Zároveň je ale vnitřně laskavý a spravedlivý. Měl jsem radost, když jsem zjistil, že má za sebou trampskou minulost, připomnělo mi to leccos z mého mládí. Je mi 73, ale doma mi po zdech pořád visí obrázky z té doby. To mládí ve mně je a zbavovat se ho nechci,“ říká Jiří Krampol ke své nové televizní podobě. A s typickým úsměvem dodává: „Stáří se musí brát skutečně s humorem. Člověk je opravdu starý, když odchází z muzea a zazní alarm, protože mizí exponát. Já hraju člověka, který si věk prostě nepřipustí. Sot-

kové seriály mohou přilákat mladé lidi k televizi. To je přece naprostá blbost. Vezměte si třeba Nicholsonův film Lepší už to nebude. Dívají se na to lidé na celém světě a je úplně jedno, kolik jim je. Prostě to musí být dobře udělané. Když to bude blbé, tak se nebude dívat nikdo. Já věřím, že Život je ples se líbit bude. Když se podíváte na obsazení, najdete samé výborné herce. Jeden lepší než druhý, i proto mě natáčení tak moc bavilo, kdy jsem měl naposled tak skvělou roli skutečně už skoro ani nepamatuji.“

si už nedokáže představit, jaké to bylo před dvaceti lety, v čem jsme žili. Samozřejmě, dnes nemusíme být s řadou věcí spokojeni, ale doba je úplně jiná. Natolik, že mladí si už naši minulost ani nedokážou představit.“

Tématem seriálu není jen stáří, byť to tak na první pohled vypadá, protože děj se odehrává hlavně v domově důchodců. Stáří je jen jedním z témat, vždyť také polovina hlavních postav je v produktivním věku a i senioři řeší spíše problémy vlastní všem lidem bez rozdílu věku. Hlavním tématem seriálu jsou tak již uvedené mezigenerační vztahy, dialog mezi generacemi. Téma společensky velice důležité a aktuální. Hezky to za všechny řekla herečka Daniela Kolářová: „Jsem velmi ráda, že se v televizní tvorbě objevilo téma o seniorech. Jako neřešené společenské téma, ačkoli se týká či bude týkat každého z nás. Upřímně doufám v možnost,



■ Během setkání tvůrců seriálu s novináři.



va poleze, bude mít zápal plic, ale pořád se bude chápat jako mladík. Přesně podle hesla, jsem mladý, ale bohužel už dlouho.

Natáčení seriálu provázela i debata, zda bude schopen oslovit i mladé. Jiří Krampol o tom nepochybuje: „K šilenství mně přivádějí hlasy, které říkají, zda i ta-

Seriál není jen o tom. V domově důchodců žijí různí lidé, mají svoji minulost, jsou poznamenáni i bývalým režimem. Herečka Jana Štěpánková: „Při natáčení jsem si znovu uvědomila, jak se změnila doba. Když mluvím s mladými o minulosti, tak je slyším říkat, že tehdy nebyla svoboda. To vědí, ale nikdo z nich

že by tento rodinný seriál mohl být i jistým vzkazem do malé i velké politiky.“

S tím opravdu nelze než vřele souhlasit. A fandit tomu, aby k tomu seriál skutečně napomohl.

Připravil **František VONDERKA** ■

Foto: archiv ČT, Josef Louda a autor

Společné spoluvlastnictví

V souvislosti s příspěvkem v prosincové Době seniorů, který pojednával o tom, jak řešit spor vlastníků o nakládání s nemovitostí, kdy každý vlastní rovný díl, tedy polovinu nemovitosti, máme dotaz, jak je tomu v případě, že spoluvlastníků je více. Je možno přehlasování a jak se postupuje v tomto případě při nakládání s touto nemovitostí.

O. P. a I. P. Praha

Nakládáte-li s věcí ve společném vlastnictví, mělo by dojít k dohodě mezi všemi spoluvlastníky. V případě, že to není možné a dohoda nepřipadá v úvahu, nezbyvá, než se řídit obč. zák., který tuto oblast upravuje. Ten uvádí:

■ (1) *Z právních úkonů týkajících se společné věci jsou oprávněni a povinni všichni spoluvlastníci společně a nerozdílně.*

■ (2) *O hospodaření se společnou věcí rozhodují spoluvlastníci většinou, počítanou podle velikosti podílů. Při rovnosti hlasů, nebo nedosáhne-li se většiny anebo dohody, rozhodne na návrh kteréhokoliv spoluvlastníka soud.*

■ (3) *Jde-li o důležitou změnu společné věci, mohou přehlasování spoluvlastníci žádat, aby o změně rozhodl soud.*

Jinak řečeno, v případě spoluvlastnictví je veškerý společný majetek ve vlastnictví všech spoluvlastníků jako celek (chodby, střecha, okapy).

Velikost vlastnického podílu může být i různá. Podíly mohou být určeny na základě smlouvy, kterou se spoluvlastnictví mezi více osobami zakládá. Dále může být určen výši dědičných podílů, které může ve svém rozhodnutí rovněž určit soud. Ve výjimečných případech může být velikost podílu dána zvláštním právním předpisem. Pokud nejsou stanoveny velikosti podílů, jak tomu asi bude ve vašem případě, platí, že podíly všech spoluvlastníků jsou stejné. Konkrétní výše spoluvlastnického podílu je uvedena v listu vlastnictví na příslušném katastrálním úřadu.

O nakládání se společnou věcí rozhodují spoluvlastníci většinou počítanou podle velikosti podílů. V případě rovnosti hlasů anebo nedosáhne-li se většiny nebo dohody, rozhodne na návrh některého spoluvlastníka soud.

Pokud se jedná o důležité rozhodnutí jako je prodej, zřízení věcného břemene, zatížení zástavním právem, může přehlasovaný vlastník zažádat o nápravu soudní cestou a dožadovat se, aby o tomto na kládání s danou věcí rozhodl soud. Ujednání o využívání společné věci nemusí být sjednáno písemně. Přesto doporučuji

Ještě bych se ráda zastavila u nákladů na údržbu a opravy věci v podílovém spoluvlastnictví, neboť dohoda o užívání této věci by měla obsahovat též ujednání o tom, jak se spoluvlastníci podílejí např. na údržbě a úklidu domu, chodeb, půdy, sklepa, zahrady, dvora. Dále by zde měly být uvedeny platby za spotřebovanou



v zájmu zamezení nedorozumění a v zájmu právní jistoty všech zúčastněných spoluvlastníků (jejich případných nástupců – např. dědiců), formu písemnou. Plně postačuje přesný popis, jak se strany dohodly, datum a dohodu podepsat.

V případě, že některý z podílových spoluvlastníků užívá věc nad rámec svého spoluvlastnického podílu, je povinen spoluvlastníkům poskytnout odpovídající náhradu v penězích nebo třeba protislužbou, např. údržba zahrady či domu.

energii ve společných prostorách a další. Mělo by zde být také ujednání o tom, jak se budou hradit zvýšené náklady např. při zdražení elektřiny apod. Jedna z možností je také dohoda, že si spoluvlastníci vytvoří společný fond oprav a o výši pravidelného příspěvku (dle vlastnického podílu) do tohoto fondu, ze kterého budou náklady, související s užíváním společné věci, hrazeny. V dohodě lze také uvést, kdo bude tento fond spravovat a jak.

JUDr. Zdeňka VEJVALKOVÁ ■

Našli se ve zpěvu



Sedím v kladenské hospůdce u kávy s členem pěveckého sboru Smetana-Slovanka. Vybavena informačními materiály, fotodokumentací, poslouchám vyprávění jednoho z mnohaletých členů, pana Pavla Homolky. Jsem zvědavá, jak funguje pěvecké sdružení s průměrným věkem 68 let, kde z 25 členů jsou dva starší než 80 let a deset už oslavilo sedmdesátku. Kuriozitou nejspíš bude, že ze všech nejmladší je dirigent, 26letý Jan Dušek, který by mohl být mnohým z nich vnukem.



Pan Homolka je členem sboru už více než 30 let

Zkoušíme pravidelně, každou středu v budově zdejšího gymnázia. Náš repertoár je velmi různorodý, samozřejmě zejména vážná duchovní i světská hudba, ale i lidovky a Ježkovy písničky. Ty máme asi nejraději. Jsou mezi námi lidé různých profesí, nejvíce teď ale důchodci. Mladí se do sborového zpěvu nehrnou. Těch několik mladších, to jsou přátelé, které si naši členové přivedli. Všichni jsme se upnuli k oslavě stého výročí našeho sboru, které připadá na podzim letošního roku a dál – kdo ví. Potřebovali bychom mladší posily.

Pěvecký sbor Smetana vznikl v roce 1912 jako smíšený a svá nejlepší léta prožíval v době první republiky. Vystupoval v Kladně, v Praze, zpíval posluchačům Československého rozhlasu. Skladby pro něj psali i významní hudební skladatelé – J. B. Foerster, Vítězslav Novák a mnozí další. Členové se zasloužili o vybudování pomníku Antonína Dvořáka, o otevření hudebního muzea, byli i u zrození pomníku Bedřicha Smetany v roce 1936. Pořádaly se mnohé společenské akce, výlety, setkávání. Po 2. světové válce se ženská část souboru oddělila, muži se naopak spojili s mužským sborem Slovanka a se společným názvem Smetana-Slovanka v počtu asi 80 členů pokračovali v uměleckém působení.

Mnozí z nás přišli do sboru v době, kdy byl velkou motivací nejen zpěv,

■ Zpěv je jejich velkou životní láskou

ale i zahraniční zájezdy, protože západní Evropa byla jinak téměř nedostupná. Já sám jsem byl „vyhecován“ kamarádem, který poslouchal mé hudební produkce s kytarou v hospodě. Tak dlouho mě přemlouval, až jsem se nechal ukecat. Přivedl mě s sebou a já zůstal, už je to 30 let. Příznávám, utěct jsem chtěl hned po první zkoušce, chystal se tenkrát zájezd do Estonska a trénovaly se samé ruské písně. Nešlo mi to, ale kolegové mě vzali mezi sebe, pomohli mi a mně se tam začalo moc líbit.

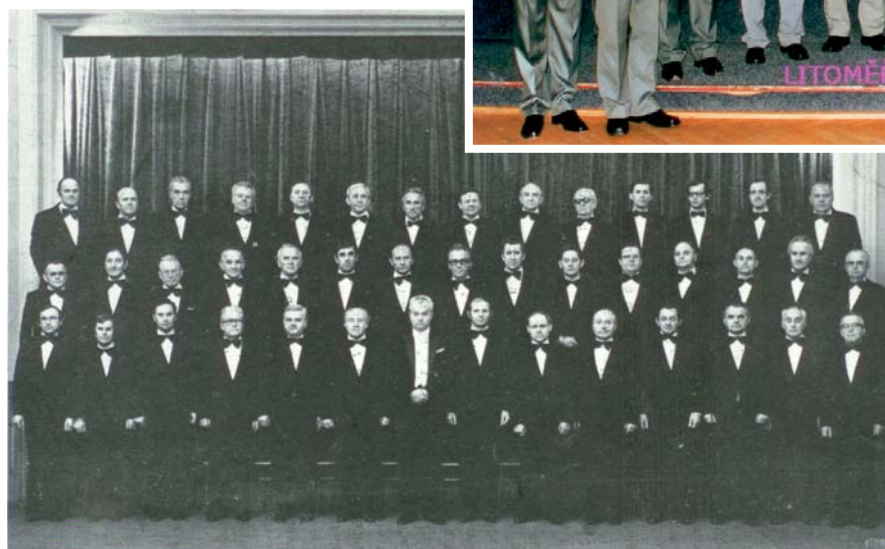
Sbor hostoval v mnoha zemích Evropy, zúčastňuje se pěveckých soutěží i fes-

■ Jan Dušek vede sbor pevnou rukou



tivalů. Pravidelně pořádá výměnná setkání se sbory z Německa, Holandska, Francie, Británie i dalších zemí. V současné době žije přípravami na oslavy. Organizují se koncerty, zajišťuje se ubytování zahraničních sborů, vzniklo profilové CD s reprezentativními skladbami. Nahrávalo se částečně v Kostele sv. Jakuba v Kutné Hoře a na schodišti Gymnázia Kladno.

V dobách své největší slávy měl sbor 80 členů



Pěvecký sbor Smetana- Slovanka Kladno v dnešní době

Oslavy 100. narozenin

K oslavám 100. výročí založení jsou již pevně naplánovány tři koncerty:

- **2. března 2012** společně se sborem z Německa a Pěveckým sdružením litoměřických učitelů.
- **9. června 2012** se sborem z Anglie a Pěveckým sborem pražských učitelek.
- **22. září 2012** s holandským sborem a sborem Melodie Libochovice.

Chystají se oslavy s oceněním bývalých zpěváků a zasloužilých členů sboru. Všichni doufají, že půjde o společenskou událost pro celé Kladno.

Dopijíme kávu, přesouváme se do zkušebny. Ptám se na uplynulé vánoční svátky. Koledy zpíváme rádi, máme je léta nacvičené, takže „s oprašováním“ se začíná až tak koncem listopadu. Máme nejraději takové ty méně známé, neoposlouchané, třeba koledu Vyšla jest hvězdička. Velmi příjemný bývá každoroční předvánoční koncert, Rybova vánoční mše. Mnozí si myslí, že se jedná o technicky náročnou skladbu, ale je to vlastně velmi zpěvná a melodická hudba, zpíváme ji moc rádi.

Dirigent Jan Dušek vede sbor od roku 2007. Vysokoškolsky vzdělaný hudebník – klavírista a hudební skladatel, který má za sebou už první profesionální úspěchy. Spolu s předsedou panem Paterou mají celý sbor na starost. Dirigent po stránce umělecké, předseda organizační záležitosti.

Jestli mě poslouchají? Nic jiného jim nezbývá. Ze začátku jsem se toho trochu obával – mrká na mě a směje se – ale teď už si neberu servítky. Jinak to ani nejde. To víte, že jsem s tím už taky chtěl seknout, to když se vystoupení nepovedlo, měl jsem chut' utéct. Ale chlapi šli do sebe, probrali jsme to, polepšili se. Když se ale zadaří, což bývá daleko častěji, je to nádherný pocit.

Zkouška začíná. Zpěv se mi zdá skvělý, náročný dirigent to ale vidí jinak. Slyší chyby, přerušuje píseň, jeho repliky jsou nepublikovatelné. S omluvou směrem ke mně podotýká, že ženy na zkouškách nebývají, chlapi se smějí. O přestávce fotografii, prosím o zapózování dirigenta, předsedu i jednoho z nejstarších členů, pana Hrubana. Zpívat ve sboru

začal až v 66 letech, když se do Kladna přistěhoval.

Mohu si vybrat, sbor na rozloučenou zazpívá píseň jen pro mě. Volím Pochod stoprocentních mužů od Jaroslava Ježka a jsem nadšena. Zkouška disciplinovaně pokračuje, já potichoučku opouštím zkušebnu.

Kamarádský duch, láska k hudbě, elán, s nímž navzdory věku dělají radost sobě i posluchačům. S velkou úctou a respektem popřeji všem hodně zdaru, nádhernou oslavu a žádné falešné tóny.

Pokud žijete v Kladně nebo okolí a rádi zpíváte – nechte se přidat! Možnost tu určitě je...

Připravila **Eva PROCHÁZKOVÁ**

Soutěž pro čtenáře DS

Pro naše čtenáře slavný pěvecký sbor připravil ochutnávku svého umění, spojenou s malou soutěží. Tři čtenáři v ní mohou vyhrát hudební CD s ukázkami ze svého repertoáru. Vyhrát je může ten, kdo správně odpoví na následující otázku:

Víte jak se jmenovala a kdy měla premiéru první opera Bedřicha Smetany a kdo k ní napsal libreto? Napovíme, že poprvé byla opera uvedena v měsíci lednu před 146 lety v tehdejší Prozatímním divadle. Svoje odpovědi posílejte na adresy redakce do 20. ledna.

Ženský úhel pohledu

Již počtvrté probíhá fotosoutěž Úhel pohledu, kterou vyhlašuje členská organizace Rady seniorů ČR, občanské sdružení Ženy50. I vy se můžete zapojit do této soutěže a zaslat své fotografie, o kterých si myslíte, že stojí za to. Cílem této podnětné a zajímavé akce je zviditelnit ženy, které mají tzv. svůj polčas za sebou, ale které jsou přesto aktivní a krásné v tom, co všechno dokážou.

Soutěž, kterou občanské sdružení Ženy50 pořádá ve spolupráci s Kanceláří Brno-Zdravé město, probíhá ve dvou kategoriích. Do kategorie „A“ se mohou přihlásit účastníci bez omezení věku a pohlaví. Daným tématem jsou okamžiky ze života žen 50+, při práci či odpočinku.



■ Vítězný snímek v kategorii A

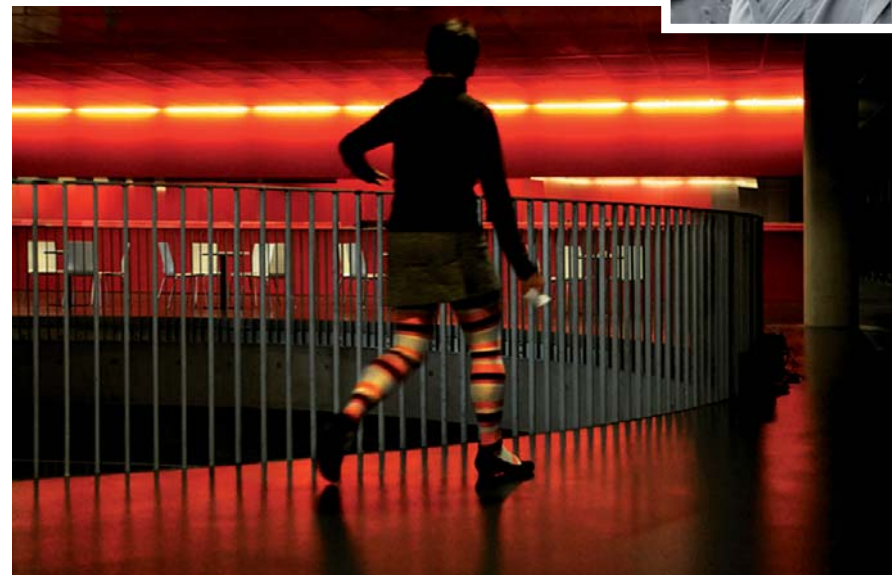


■ Tato fotografie v kategorii A obsadila druhé místo

■ Tento zajímavý pohled vyhrál v kategorii B



■ Porotu oslovila i tato fotka: 3. v kategorii A



Loni přibyla nová kategorie „B“ a ta je určena výhradně ženám ve věku 50+. Téma není určené a záleží tedy pouze ženách, jaké fotografie do soutěže zašlou. Jako každá soutěž má samozřejmě i Úhel pohledu své vítěze, vybrané komisí, ve které odbornou garanci zajišťuje Institut digitální fotografie. Pro vítěze jsou pak připraveny hodnotné ceny. Ty budou předány 13. května 2012 v rámci slavnostního koncertu ke Dni matek v Brně. V Době seniorů vám tentokrát – třeba i pro inspiraci – nabízíme ukázky vítězných snímků z loňského ročníku soutěže.

Podmínky účasti v soutěži

1. Soutěžní práce (maximálně 5 fotografií od jednoho autora) v elektronické podobě na přenosném médiu v grafic-

10, Brno) buď osobně nebo poštou (elektronicky na e-mail: info@zeny50.cz).

Zasláním a podpisem přihlášky vyjadřují soutěžící rovněž souhlas se všemi

Zaslaná přenosná média s fotografiemi se nevracejí.

Podrobné propozice i přihlášku do soutěže najdete také na webových stránkách



Fotka mrňouse s modrými kvítky byla 3. v kategorii B



Pomyslné stříbro v kategorii B

kém formátu .jpg či .tif v tiskové kvalitě (upřednostněno je 300 DPI na A4).

2. Vyplněná písemná přihláška. Vše musí být doručeno do data uzávěrky soutěže na adresu občanského sdružení Ženy50 (CENTRUM Ženy50, Anenská

podmínkami soutěže a s následným bezúplatným vystavením soutěžních prací i jejich publikováním v rámci aktivit o. s. Ženy50. Zachování veškerých autorských práv není vystavením a publikováním dotčeno.

o. s. Ženy50 (www.zeny50.cz). Vyplněnou přihlášku a soutěžní fotografie můžete zaslat do 30. března 2012. O výsledcích soutěže budeme samozřejmě informovat také v Době seniorů.

(red) ■

TIPY LETEM

Z nabídky vlastivědných vycházek Pražské informační služby a z dalších zdrojů jsme tentokrát vybrali:

1. ne. Tradiční novoroční výstup na Petřín. Pěší procházka na petřínský vrch spojená s povídáním o zajímavostech této pražské dominanty. Začátek ve 14:00 u dolní stanice lanové dráhy na Újezdě (zastávka tram. č. 12, 20, 22 „Újezd“). Cena 100/70 Kč.

7. so. Národní divadlo. Celková prohlídka vybraných prostor Národního divadla. Začátek každou půlhodinu od 8:30 do 11:00 před vchodem do historické budovy. Objednané skupiny (nad 15 osob) mají přednost. Cena 140/100 Kč. Obdobná akce se uskuteční také 15., 21. a 28. ledna.

15. ne. Clam-Gallasův palác. Dnes sídlo Archivu hl. m. Prahy. Prohlídka jednoho z nejkrásnějších pražských barokních paláců, který byl vybudován pro neapolského místokrále Jana Václava Gallase a od r. 1747 se tento honosný palác stal hlavní rezidencí celého rodu Clam-Gallasů. Začátek v 10:00 a ve 12:00 před vchodem do paláce (Husova 20/158, Praha 1, Staré Město). Omezený počet účastníků na 2 x 30 osob. Jednotná cena 100 Kč.

19. čt. Betlémská kaple na Žižkově. Vydáme se objevovat pražskou čtvrť Žižkov, podíváme se, kde stojí Sokolovna, radnice, kulturní dům, či kde stávala obecní váha a především s námi objevíte utajenou kubistickou stavbu Betlémské

ské kaple architekta Emila Králíčka v Prokopské ulici na Žižkově. Začátek v 15:00 na zastávce tram. č. 5, 9, 26 „Lipanská“. Cena 100/70 Kč.

25. st. Slavní pražští podnikatelé. Přednáška o podnikatelských úspěších a osudech rodiny Ringhofferů, Waltrů, Odkolků, Waldesů, Kolbenů, Zátků, Wagnerů, H. Podolské a dalších. Začátek přednášky v 17:00 v sále PIS, Arbesovo nám. 4, Praha 5, v přízemí. POZOR! – omezená kapacita sálu na 30 osob. Cena 100/70 Kč.

29. ne. Za Golemem na Josefov. Vycházka pro děti od 6 let (v doprovodu dospělé osoby). Zajímavé povídání o památkách Židovského města spojené s návštěvou Starého židovského hřbitova a Staronové synagogy. Na závěr čeká děti malý vědomostní kvíz se sladkou odměnou. Začátek v 10:00 na náměstí Franze Kafky (u kostela sv. Mikuláše na Starém Městě). Omezený počet účastníků na 2 x 30 osob. Cena 100/70 Kč + jednotné snížené vstupné 60 Kč.

Carské poklady v Praze! V Císařské konírně pražského hradu lze až do 4. března 2012 shlédnout unikátní výstavu **Carský dvůr pod vládou Romanovců**. Na výstavě je českým návštěvníkům vůbec poprvé představen výběr nejkrásnějších uměleckých děl a předmětů z Kremelské pokladnice, ilustrujících role ruských panovníků z rodu Romanovců, události na carském dvoře či každodenní život v Rusku 16. a 17. století. Pozornost je soustředěna na velmi vzácné umělecko-historické památky



17. století přímo spojené s cary Michaillem Fjodorovičem a Alexejem Michajlovičem z dynastie Romanovců a jejich duchovním spolu-



vládcem patriarchou Filaretem. Výjimečnost výstavy v Praze podtrhla i šéfka moskevského Kremelského muzea Jelena Gagarinová, která při jejím otevření zdůraznila, že některé z exponátů, například klenoty, které patřily k carskému korunovačnímu ceremonálu, dosud nikdy neopustily Rusko.

Řádky pro zdraví 1

Poradenství ke zdraví a správné životosprávě tak zněly často opakované požadavky v naší čtenářské anketě k obsahu DS. Na volání odpovídáme naším novým seriálem. Se souhlasem a pod dohledem autora prof. Dr. Františka Fremutha, DrSc. vychází z knižního bestselleru „Život na hraně“.

Pijeme pro zdraví i pro radost

Lidské tělo obsahuje více než 60 % vody. Bez jídla můžeme vydržet desítky dnů, bez vody jen několik. Člověk by měl denně vypít okolo 2-3 litrů tekutin.

Základem pitného režimu je pít průběžně, i když nemáte žízeň. Čekat na pocit žízně se nevyplácí, protože žízeň se postupně vytrácí, přestože naše tělo je odvodněno (dehydratováno).

Pestrá nabídka vytlačila umění vychutnat čistou, studenou vodu. Polovinu našich nápojů by přitom měla tvořit neperlivá voda.

Udělat si z pití radost můžeme kdykoliv. Záleží na vhodném nápoji. Každý má svůj oblíbený nápoj. Rituál pití je obřad, který vyvolává blahodárné pocity euforie a dobré nálady. Lidé se scházejí při čaji, kávě, při sklence vína, sklenici piva, aby se pobavili, pohovořili, více se poznali.

Hlad je převlečená žízeň

Cítíme se špatně, jsme unaveni, nemůžeme se spustřit, bolí nás hlava? Pak asi nemáme dostatek tekutin a také solí. Když se napijeme, potíže usoupí. Za hodinu tělo vstřebá maximálně okolo 1 litru tekutin, pijeme-li více, pijeme „naprázdno“. Znamená to pít v malých dávkách, ale častěji.

Tekutiny potřebujeme:

- pro přeměnu živin v energii
- vyplavování zplodin trávení
- dobrou funkci ledvin, jater, zažívání, svalů, krevního oběhu

Trávení prospějeme, když před každým jídlem zředíme žaludeční šťávy vhodnými nápoji. Rovněž pití mezi jednotlivými jídly je důležitou součástí pitného režimu. Člověk, který má žízeň, se více přejídá.

Nedostatek tekutin:

- Poškozuje funkci ledvin, močových cest, jater, oběhového systému, svalů, mozku a celého organismu.
- Nedostatek vody a nadbytek solí může vést ke koncentrování solí a vzniku kamenů žlučníku, ledvin, zánětů močových cest a ledvin.

■ Zhoršuje dýchání, činnost mozku (bolesti hlavy), trávení, vylučování odpadních látek, udržování tělesné teploty, zvlhčování očí, kloubů a čistoty pleti.

■ Zvyšuje hlad a dochází snáze k přijímání.

■ Zrychluje stárnutí – krátí věk.

Nedostatkem vody (dehydratací) trpí více starší lidé a děti, protože nemají pocity žízně. Stačí přimět je pít a tím je ozdravit. Ne nadarmo se říká „Když babičku rozpijete, uzdraví se“.

Důležitá rovnováha

Rovnováha mezi vodou a solemi (minerálními látkami) je podmínkou dobré funkce organismu. Minerální látky jsou nezbytné pro přeměnu energie a látkovou výměnu. Tělo potřebuje zejména sodík, draslík, vápník, hořčík, fosfor, síru, železo, jód, stopové prvky; např. selen, zinek, chrom, mangan.

Sůl kuchyňská (chlorid sodný) je z minerálních látek nejdůležitější – pro udržení vody v těle – váže v těle vodu, proto sůl nad zlato. Dostatek soli je podmínkou toho, aby tělo vodu udrželo, jinak pijeme naprázdno.

■ Při nedostatku vody tělo začne vodu zadržovat a sníží její vylučování ledvinami (zvýší se tvorba antidiuretického hormonu řízeného z mozku). Zároveň začne šetřit se solí, aby se voda v těle vážala.

■ Teprve když se napijeme, nastane zdravá rovnováha vody a solí.

■ Rovnováhu v těle pomáháme udržovat tím, že průběžně pijeme a doplňujeme soli. Nadbytek solí škodí našemu zdraví a může působit zdravotní problémy, např. zvýšení krevního tlaku, ukládání solí do kloubů, záněty ledvin a močových cest.

Desatero jak zdravě a s potěšením pít

1. Pít průběžně, i když nemáme žízeň.
2. Spotřeba tekutin by měla být 2-3 litry denně. Při zvýšeném fyzickém výkonu dochází k vysoké ztrátě vody a solí, potřeba tekutin se proto zvyšuje na 4-5 litrů.
3. Nápoje střídáme a doplňujeme sůl, aby tělo vodu udrželo.



Kdo zdravě pije, ten žije.

Zdravý nápoj = přírodní šťávy + voda

4. Pít menší množství, ale častěji.

5. Nedostatek tekutin škodí zdraví. Kdo pije, ten žije.

6. Pít i mezi jídly. Nedostatek tekutin vyvolává pocit hladu.

7. Kalorické hodnoty nápojů se s jídlem sčítají.

8. Dávat přednost zdravým nápojům (voda, minerálky, čaje, ovocné šťávy a džusy ředěné vodou, řídké polévky, šťavnaté ovoce).

9. Omezovat nezdravé nápoje (sladké limonády, cola, fanta, tzv. soft drinky, alkoholické nápoje).

10. Udělat si z pití obřad, který vyvolává pocity euforie a dobré nálady.

Denní rituály

■ **Ráno** je velmi důležité doplnit tekutiny a podpořit ranní čištění těla od nočních zplodin trávení. Největší chyby se dopouštíme tím, když ráno spěcháme a nemáme čas se napít. Přitom právě ranní příjem tekutin je pro zdraví zvláště důležitý. Měli bychom se napít, byť spěcháme.

■ **V poledne** si pro naředení žaludečních šťáv před jídlem dáme polévku nebo se lehce napijeme. Při jídle by na stole neměla chybět voda, minerálka.

■ **Večer** je doba, kdy vyrovnáváme nedostatek tekutin. Největší chybou je večer se snažit „pitné manko“ dohnat velkým množstvím různých, ne vždy zdravých nápojů. Spočítejme si, kolik jsme přes den vypili, a pokud jsme pili málo, můžeme podle toho upravit pitný režim na druhý den.

ff-red ■

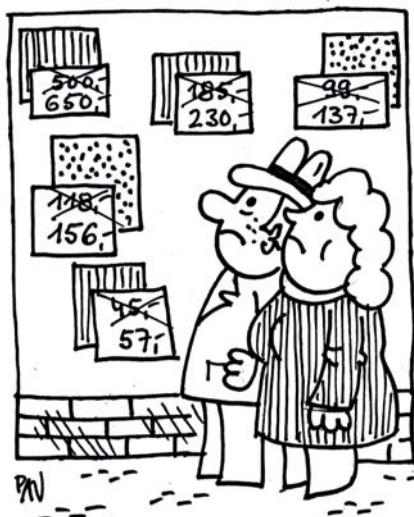
Příště: Alkohol blahodárný nebo závislost

Co říkají pranostiky

Ryje-li krtek v lednu, končí zima v květnu.

Je-li teplo v lednu, sahá bída ke dnu.

**NOVÝ ROK- O SLEPIČÍ KROK.
ALE NEPLATÍ TO O CENÁCH.**



1. ledna

Na Nový rok dešť – o velikonocích sních.

Jsou-li červánky v novoroční den, přinesou jistě samou slotu jen.

6. ledna

Na Tři krále mnoho hvězd – urodí se hodně brambor.

Na Tři krále o krok dále.

Je-li na Tři krále větrno, zamíchá se planetami a bude úrodné.

10. ledna

Když 10. ledna slunce svítí, budem žita i vína hojnost míti.

20. ledna

O svatém Fabiánu a Šebestiánu zalézá zima za nehty i otužilému cikánu.

21. ledna

O svaté Anežce od kamen se nechce.

Čtenáři sobě

I na základě připomínek z čtenářské ankety, jsme se rozhodli uveřejňovat literární výtvary našich čtenářů nikoli nahodile a na celé stránce, ale pravidelně v každém vydání Doby seniorů. Dít se tak bude v rámci rubriky Kalendárium. Jako první přinášíme báseň čtenáře Jiřího Procházky z Domova seniorů v Letovicích s názvem Svět je náš:

Svět,
s němž žiju já a ty,
svět je v nás celičký
a nezmizí nikdy
v dále
bez slova „sbohem“.

Budu v tobě
a s tebou
jako slunce nad námi
a vzduch,
který dýcháme.

Vybráno z kalendáře leden

1. ledna 1950 – V ČSR byla zrušena stáletí trvající praxe vedení matrik na farách. Napříště budou o matriky pečovat státní orgány.

2. ledna 1965 – Československá televize poprvé vysílala Večerníček. Symbolem pořadu je kreslený chlapec Večerníček v papírové čepici ve znělce, která pohádkové epizodě předchází; autorem postavky je malíř Radek Pilař.

5. ledna 1887 – První veřejné použití lyží v Čechách. J. Rössler-Ořovský sjel na lyžích Václavské náměstí.

8. ledna 1683 – V Plzni byl založen legendární plzeňský 35. pěší pluk. Místo pro jeho kasárna vybral osobně císař Josef II. při své návštěvě Plzně. Historie 35. pěšího pluku je opravdu bohatá. Již v roce svého založení zasáhl do obrany Vídně, kdy byla v podstatě rozdrčena turecká vojska a byl tak zamezen postup Turků dále do Evropy. Plzeňský regiment byl přítomen

v Bitvě národů u Lipska, jejíž operační plán vypracoval pozdější polní maršál hrabě Radecký a jejíž průběh řídil kníže Felix Schwarzenberg jako vrchní velitel spojeneckých vojsk. 35. regiment se aktivně účastnil krvavé bitvy u Solferina roku 1859 a v Prusko-rakouské válce v létě roku 1866 bitvy u Sadové tvořili „hoši jako květ“ zálohu a v samém



závěru jako součást zadního voje statečně a efektivně kryli ustupující rakouskou armádu. Roku 1993 na tradice 35. ppl oficiálně navázal 21. mechanizovaný prapor České armády.

8. května 2001 propůjčil prezident Václav Havel 21. mech. praporu čestný přídomek Pětatřicátníci.

11. ledna 1952 – Bývalá obchodní loď Michigan vyplula poprvé pod československou vlajkou a s novým názvem Republika.

16. ledna 1969 – Na Václavském náměstí se na protest proti okupaci Československa vojsky Varšavské smlouvy polil hořlavinou a následně se zapálil student Jan Palach.

21. ledna 1930 – Na křižovatce Václavského náměstí s Jindřišskou a Vodičkovou ulicí byl zprovozněn první světelný semafor v Praze.

26. ledna 1950 – V ČSR začaly Stavby mládeže. První z nich byla stavba hutního kombinátu v Kunčicích u Ostravy.

28. ledna 1977 – V Národním divadle se konalo shromáždění českých umělců, kteří zde vyslechli a podepsali tzv. Anti-charty – rezoluci proti signatářům Charty 77. Na shromáždění přečetla herečka Jiřina Švorcová prohlášení československých výborů uměleckých svazů *Za nové tvůrčí činy ve jménu socialismu a míru*, které vyjadřovalo loajalitu komunistickému režimu. Podobné shromáždění bylo uspořádáno 4. února 1977 v Divadle hudby, kde prohlášení přečetl Karel Gott.

30. ledna 1942 – Adolf Hitler ve svém projevu oznamuje zničení Židů do konce války.

(zl) ■

Podzim života v obrazech



■ Potlesk si zaslouží nejen autoři snímků, ale i ministerstvo kultury ČR a hejtman Středočeského kraje, kteří výstavu podpořili.

Zajímavou výstavu a také určitě podnětnou je možné v těchto dnech vidět v Národní knihovně České republiky. Vernisáž unikátní putovní výstavy fotografií s názvem *Objektivem seniora* aneb *Podzim života v obrazech*, se v pražském Klementinu konala 30. listopadu. Snímky vytvořili klienti Domova seniorů Rudná.

Autoři fotografií navštěvují v domově fotografický kroužek, který vznikl díky materiální a odborné pomoci firmy Olympus, která darovala domovu 6 digitálních fotoaparátů. Během pěti let dokázali členové kroužku vytvořit stovky fotografií, které zachycují jak život v domově se vším, co to pro seniory znamená, ale i to, co je zaujalo na výletech či s rodinou. Už v roce 2009 se kroužek zapsal díky svému tehdejšímu průměrnému věku 83 let do české verze známé

Guinnessovy knihy rekordů. Nyní průměrný věk činí už 84 a půl roku a díky paní Anna Miterové (narozena 16. 3. 1914), která je nejstarší českou fotografkou, pracující s moderním digitálním fotoaparátem.

Unikátní výstava fotografií, která přibližuje veřejnosti umělecké schop-

nosti seniorů a prostřednictvím jejich prací i úroveň sociálních služeb ve 21. století,



■ Kolem nejstarší členky kroužku seniorských amatérských fotografů z Rudné, paní Anny Mitterové, bylo během vernisáže živo. Samozřejmě dostala i růži.



■ Jsou šediví a často na vozíčku, ale stále hýří nápady.

byla uspořádána k polokulatému pátému výročí fungování kroužku a také při příležitosti nadcházejícího Evropského roku 2012, jako roku zasvěcenému „aktivnímu stáří“.

Jedním z hlavních cílů výstavy je upozornit širokou veřejnost na nové možnosti aktivního a tvůrčího trávení volného času seniorů. Ukázat, že i v zařízení sociálních služeb mohou senioři vést aktivní a plnohodnotný život. Že i ve stáří, s nemocným

tělem nebo s tělem trvale upoutaným na invalidní vozík, je člověk schopen vytvářet krásné umění, které může poutat pozornost a zaslouží si obdiv, respekt a úctu.

Výstava se snaží ukázat stáří v jiné podobě, než jej široká veřejnost zná z médií, což mnohým, především mladým lidem může napomoci ke změně svého přístupu a postoje ke starším spoluobčanům ve společnosti.

Pro samotné seniory, kteří výstavu navštíví, může být tento zážitek impulzem ke změně vlastního využívání volného času a k podpoře aktivního trávení stáří. Mnohokrát potvrzenou skutečností přece je, že senioři jsou v současné společnosti často nedoceníni a izolováni na okraj společnosti. Sami mají mnohdy nízké sebevědomí a nemají také mnoho možností ani představ, jak aktivně trávit volný čas a tak jen podporují názor části společnosti v produktivním věku, který je značně negativně zabarvený.



■ Během slavnostního zahájení výstavy zazpíval i smíšený pěvecký sbor Supito.

Výstava chce přispět u seniorského publika k probuzení aktivit, které pomohou těmto negativům čelit.

Výstava je zatím naplánována do konce března 2012. Z Národní knihovny ČR bude putovat do KC Vltavská, dalšími místy, kde ji bude možné vidět, budou Kavárna Vesmírna (Ve smečkách 5, Praha

1) a Evropský dům Praha (Jungmannova 24, Praha 1). Organizátoři by ji rádi rozšířili i do dalších míst České republiky. Přejeme jim, aby se to povedlo a aby inspirovali na co nejvíce místech.

(fav) ■

Foto: autor

Cestují rádi i v důchodu

V krajské radě seniorů Moravskoslezského kraje je zastoupeno, mimo jiné, také téměř 1600 seniorů sdružených v klubech a sdruženích Odborového sdružení železničářů. V ostravské organizaci Sdružení seniorů OSŽ Ostrava máme přes 300 členů.

Senioři železničáři jsou velcí cestovatelé a tak i výbor nepřestává vymýšlet, kam bychom nasměrovali další zajímavé zájezdy. Během roku jich je celá řada. Mnohdy i několikrát za měsíc. Byli jsme ve Vysokých

Tatrách, za vínem na jižní Moravě, na exkurzi v automobilce Hyundai, v Litomyšli, jeli lanovkou v polské Wisle, smažili „vaječninu“ v Děhylově, navštívili Strážnici, Olomouc, Velké Losiny a další zajímavá místa doma i v zahraničí. Nyní v prosinci tak šlo o zájezdy „Adventní Vídeň“ s prohlídkou Hofburgu, zajeli jsme si i na svařáček do Žiliny. Jednou z našich největších akcí je vždy v listopadu Společenské odpoledne seniorů, které pořádáme ve spoluprá-

ci se ZV OSŽ Ostrava a vedením stanice. V sále Dopravní školy v Ostravě-Vítkovicích se sejde každoročně 200 i více seniorů, k poslechu i tanci nám hraje živá hudba, roznášá se kávička a zákusky a v dobře zásobeném baru nabízejí členové výboru nápoje a další pochutiny za lidové ceny. Komu při tanci vytrávil, toho čekala slavnostní večeře a pak trochu napětí u tomboly. Lidé odcházejí spokojení a dobře naladěni. Patří za to náš velký dík vedení stanice a odborům.

Za Sdružení seniorů při ZV OSŽ Ostrava

Květa VYSLOUŽILOVÁ ■

DOBA
seniorů

OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

Roční předplatné 192 Kč / Cena za kus jen 16 Kč

Objednávací ☐

Předplatné formou dárku ☐

složenkou odeslat na adresu odesílatele objednávky

DOBU SENIORŮ objednávat od čísla (včetně) ☐

ZPŮSOB PLATBY

☐ složenkou

☐ SIPO: spojení č.

☐ fakturou: IČO/DIČ

☐ bank. převodem č.ú.

podpis:

jméno:

příjmení:

ulice:

číslo popisné:

město:

PSČ:

telefon:

e-mail:

Objednávkový kupon vystřihněte nebo okopírujte a zašlete na adresu 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 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 objednáte předplatné úplně poprvé a neznáte číslo konta ani VS a chcete platit bezhotovostním převodem, zavolejte do zákaznického centra A.L.L. production s.r.o. (tel: 840 306 090), kde Vám potřebné údaje rádi sdělí. Dotázat se můžete i prostřednictvím e-mailu: dobaseniuru@predplatne.cz. Nezapomeňte, že předplatným můžete udělat radost i svým blízkým a přátelům.

TOTO MÍSTO je určeno pro dopisy našich čtenářů. Věcné diskuzi nejsou stanoveny žádné obsahové mantinely. Psát nám můžete skutečně o všem. O tom, co vás pálí či štve, co vás naopak potěšilo, či co by měli vědět a co by mohlo být prospěšné i pro jiné čtenáře. Redakce DS si pouze vyhrazuje právo příspěvků z prostorových důvodů krátit. Nezařadíme pouze dopisy s urážlivým, rasistickým a vulgárním obsahem, všechny ostatní jsou vítány. Pište nám na adresu: Doba seniorů, Nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3.

Zdražení DS

Opravdu, bez posměchu, oceňuji Vaši omluvu v tom, že DS od Nového roku zdraží. Já bydlím v bytovém domě zvláštního určení už 10 let a je pravda, že tady se nám, nájemníkům, ještě nikdo, byť jen náznakem, neomluvil za to, že se bude zdražovat. S velkými potížemi a za velkého vypětí se mi podařilo v roce 2003 založit o. s., abychom čelili předražování služeb, poskytovaných pečovatelskou

BYL TADY MIKULÁŠ. ALE
MÍSTO ABY DÁRKY ROZDAL,
TAK JE UKRADL.



službou Městské správy sociálních služeb, jejíž ředitelství sídlí ve stejném domě a to je ten největší problém. Od října 2006, kdy dosadila ODS do vedení MSSS Boskovice Bc. Sánkovou, tak se dějí věci: od roku 2007 jsme neplatili pod 90 Kč/m³ vody! Když jsem si stěžoval u rady města Boskovice, tak to mělo ten účinek, že ředitelka Bc. Sánková svolala schůzi, pozvala na ni pana starostu ing. J. Dohnálka a ten mě vyzýval, že když se mě bydlení nelíbí, tak ať se odstěhuji, což zdůrazňoval boucháním svazkem klíčů do stolu. Ještě týž den obíhaly dvě vysoce inteligentní obyvatelky nájemníky a podle jejich vyjádření, dost nevybíravým způsobem je nutily, aby podepsali prohlášení, že vystupují z o. s. a to i přesto, že nikdo z oslovených a nakonec i podepsaných, nebyl členem našeho Občanského sdružení SENIOŘI 2003,

kteří je řádně registrované u MV IČO 266 27 272. Také jsme byli písemně dotazováni tzv. radou města Boskovice, zda jsme požádali o to, že si chceme založit občanské sdružení! Opravdu svérázný výklad demokracie a to v této radě sedí také poslanec PČR, ing. Sivera! Bylo by to povidání na delší dobu a musel byste přecíst, pane šéfredaktore, hodně dopisů a někdy i nesmyslných odpovědí na ně, abyste pochopil, jak se také „žije“ důchodcům. Předplatné DS sice platím já, ale budu ho i po Novém roce dál odebírat i přesto, že bude dražší. Do nového roku přeji nejen Vám, pane Vonderko, ale i celé redakci co nejvíc sil pro to, aby dále vycházel tento, v této republice ojedinělý, měsíčník. Hlavně zdraví celé redakci do nového roku přeje

Petr KUDLIČKA,
předseda o. s. SENIOŘI 2003 ■

Pozn. red.: Podobných dopisů jsme dostali celou řadu. Nezamělujeme, že přišly i dva rozzlobené a že jejich autoři – např. pan Bílek ze Znojma oznamovali, že kvůli zvýšení ceny DS ruší předplatné. Drtivá většina čtenářů však vynucený krok chápe. Musel být učiněn proto, abychom „v republice ojedinělý měsíčník“ udrželi nad vodou, byť to není lehké a občas se potýkáme i s nepochopením ve vlastních řadách...

K debatě o krizi

Kdo může za stav současné ekonomické situace občanů? Občané to rozhodně nejsou. Jsou to vládní ekonomové, kterým občané věřili a kteří vyhráli na základě svých slibů volby. Nastal čas na změny, je ještě co zachraňovat. Další, kdo může něco zachránit z peněz vyvedených „legálně“ z ČR je – vymahatelnost práva. Zatím ČR v tomto bodě prohrává a miliardy jsou „mimo“, v rozpočtu by aspoň trochu zalátaly vznikající ekonomickou černou díru. Skončit by mělo také vrážení klínů do práce policie. Nestabilita a nejistota v policii podvodům, tunelům a dalším zločinům jen nahrává.

Petr MOUČKA, Kolín ■

Tak už i nejlepší ministr financí ve vesmíru Kalousek přišel na to, že je krize.

Ted' už to chce jen „maličkost“ – aby začal myslet na to, jak co nejvíc snížit dopady na lidi. Mohl by se podívat do Německa, kde vláda na rozdíl od něho snížila daně, aby pomohla snížit dopady krize na ty, co nemají miliony. U nás by určitě pomohlo i tvrdé stíhání a podstatně tvrdší trestání korupčních afér (tam nám utíkají miliardy), odstranění stropů pro finanční odvody bohatých, snížení nákladů na žoldnéře, a další. Je toho víc, jen musí naši mocní chtít a ne jen říkat že by se mělo! U nás není politická vůle problémy řešit (anebo to prostě postkomunistická vládnoucí mafie neumí). Jen bych k té krizi dodala, že je uměle vyvolávána a řízena nadnárodními bankami, protože to, že vám půjčují ničím nekryté bankovní směnky nazývané peníze, pro ně nic neznamena, ale v krizi zabavený majetek je pro ně pravý zisk. A ty drobné, co půjčují poplatníkům, to jen proto, aby je zadlužením drželi hezky na uzdě. Pokud totiž banky mohou bez jakéhokoli otřesu odepsat 60% dluhu Řecka, pak to jen potvrzuje, co jsem napsala výše.

Květuše MYŠKOVÁ, Olomouc ■

Nejsem ekonom, ale možná by stačilo, místo zvyšování daní, zjednodušit byrokracii a propustit polovinu a více státních úředníků (ušetřené platy by pokryly plánované zvýšení daní) a naopak daňové zatížení snížit a podporovat malé živnostníky, aby se lidi snažili starat se o sebe sami. Navíc se věnovat kontrole velkých zakázek. Ale to je zřejmě utopie, v tomto zřízení... To si dovedli v rozumné míře ohlídat pouze komunisté... Ať se to někomu líbí nebo ne, ten kdo to zažil tak ví, že to tak bylo. Nejsem komunista a nikdy jsem nebyl jejich přívrženec.

Josef MLADÝ, Příbram ■

Dialog na Hradě

Bez dlouhých okolků vám chci říci svůj názor na dialog seniorů na Hradě. Důchodcům to nepomůže a je to jen mlácení prázdné slámy. Názory V. Klause všichni přece známe, jasné je vyjádřil opět 17. listopadu, když na otázku reportéra odpově-

děl, že se nikomu neslibovalo, že se bude mít lépe, ale že šlo o to, že tady nebude komunismus. Co dodat? Václav Klaus si stále bere příklad z cizích zemí a ne z té naší před válkou. Oba tehdejší prezidenti usilovali o sociální stát. Masarykova Otázka sociální, která se nedá studovat bez znalosti Marxova kapitálu, je toho dokladem. Dnes se lidé stydí říct dělník, je to jako nějaké sprosté slovo. Masarykova první republika na dělnictvu přitom stavěla a pomáhala mu a pomáhala nemajetným všeobecně. Nad tím, co se děje dnes, zůstává rozum stát. Je to msta na starých lidech, o kterých se dokonce i říká, že si pokles životní úrovně zaslouží, protože pracovali za komunismu a zdevastovali prý všechno. Je to sprosté, z peněz daňových poplatníků se tehdy stavěly třeba byty a dnes jim je stát za velké peníze prodává! Rozprodány

byly budovy mateřských školek, různých klubů a dalších zařízení, které lidé bezplatně budovali v rámci akce Z. A nezapomeňme: za peníze daňových poplatníků tehdy i mnozí z dnešních mocných zdarma vystudovali! Včetně Václava Klause! Kdybych věřila v boha, řekla bych, že nás potrestal za nevděčnost a pýchu, za to, že jsme si po generace vydobytých sociálních vymožeností neuměli vážit.

M. BURDOVÁ, Praha 3 ■

DS pomohla

Děkuji za zveřejnění inzerátu k mé sbírce pozvánek na výlety či akce v místě bydliště, spojené s prezentací nějakého zboží. Moc jste mi tím pomohli, týden co týden mám na poště obálky plné pozvánek a moje sbírka utěšeně roste. O věc už projevil zájem i několik redakcí lokál-

ních novin. A díky adresám odesílatelů mám i mnoho nových přátel.

**Květa HOUDKOVÁ,
Kostelec nad Labem ■**

Pozn. redakce: Ze zprávy máme rozporuplné pocity. Těší nás růst sbírky a okruhu přátel, dost nám vadí, že se stále rozrůstá sbírka právě tohoto druhu. Jak víme, řada podobných akcí je cíleným útokem na finance seniorů, kteří jsou ke koupi nabízených předmětů doslova nuceni. Akce jsou fenoménem doby, podvedených seniorů přibývá. A tak znovu varujeme. Podobné pozvánky si předem dokonale zvažte, informujte se, o co jde. Pokud budete jen trochu na pochybách, pošlete pozvánku paní Houdkové (T. G. Masaryka 880, 277 13 Kostelec nad Labem), ať aspoň někomu udělá radost...

Zasmějte se s DS

Babička vysvětluje vnukovi: „Když kašleš, musíš si dát ruku před pusou.“ Vnuk na to: „Ale babi, mně zuby nevypadnou.“

Mé ženě se v noci zdálo, že jsem milionář. To se zdá mé ženě při každém nákupu.

Manželka se v noci probudí a začne lomcovat s manželem: „Miláčku, strašně bych se chtěla milovat!“ Manžel rozmrzele: „A koho ti teď ve dvě v noci seženu?!“

Manželka se ptá manžela: „Tak co ta tvoje nová sekretářka?“ „Dobrý, práce jí jde docela od ruky.“ „A jak se obléká?“ „Docela rychle.“

Manžel jemně štipne svoji polovičku do zadečku a povídá: „No, kdybychom si to nechali zpevnit, nepotřebovali bychom žádné elastické punčošky.“ Potom ji štipne do řada a říká: „Kdybychom si to nechal zpevnit, nepotřebovali bychom vůbec podprsenku.“ Žena se naštvě a štipne ho mezi nohy a říká: „Kdybychom si to nechali zpevnit, nepotřebovali bychom souseda, instalatéra, pošťáka a ani tvého bratra, miláčku.“

Jaký je rozdíl mezi Windows a naší vládou? Žádný – všichni doufají, že snad příští verze bude lepší.

Proč mají Češi ploché nohy? To je od toho, jak se už dvacet let odrážejí ode dna.



■ Tak a už ho nikdo neukradne!

Přeje pan Krško sousedovi: „Tak hodně štěstí do nového roku!“

„Neblbněte,“ říká soused, „vždyť už je únor!“

„A sakra, to zase bude doma mazec,“ zakleje pan Krško. „Přetáhl jsem Silvestra ještě víc než loni!“

DROBNÁ INZERCE A OZNÁMENÍ V DS

Pravidla drobné inzerce v DS znějí: zveřejnění všech nekomerčních inzerátů našich čtenářů je zcela zdarma, poplatek za poštovné 30 Kč se vybírá pouze u inzerátů se značkou, kde si inzerující přeje doručení na adresu redakce došlých odpovědí poštou.

BYDLENÍ

Pražská seniorka hledá prostory k obývání a adaptaci, kterou uhradí, v obcích jižních Čech. Můžete i doporučit? Mohu přenechat pražský byt. Telefon dopoledne: 222 248 006.

RŮZNÉ

Hledám osamělou důchodkyni, nekuřačku, jako hospodyně pro mužskou domácnost v Praze 12 – Lhotce. Tel.: 606 122 910

Koupím knihu od Waltera Gimpela: Zahrada. Tel.: 776 671 808

Jsou policajti na vyšetření u doktora.

Doktor vyjde ze dveří a povídá:

„Je vás tu moc, to bychom tu byli do večera. Musíte chodit po čtyřech.“

Tak náčelník přikývne, že je mu všechno jasné, padne na kolena a povídá:

„Tak já jdu první.“

Do rubriky vedle redakce tentokrát přispěli Marie Miškolczyová ze Slavkova u Brna, Jiřina Blažejová z Luk a Václav Pitelka z Prahy. Znáte také nějakou povedenou anekdotu? Pošlete nám ji do redakce, ať se po jejím zveřejnění pobaví i další čtenáři DS!

Vážení přátelé,

Aktivní senioři připravili pro své druhy a soukmenovce dům s pečovatelskou službou s malometrážními byty k prodeji nebo pronájmu o dispozicích 1+kk nebo 2+kk. Nabízíme všem, kteří myslí na zajištění svého klidného a pohodlného stáří, spoluúčast na tomto projektu.

**...Mysleme na slova Alberta Einsteina:
"Jen život, který žijeme pro ostatní, stojí za to."**

Přejeme si seznámit se s vámi jako budoucími majiteli či nájemci jednoho z našich apartmánů. Vzájemné poznání, vyslyšení vašich přání a dotazů je pro nás důležité.

Chceme, abyste od samého počátku žili s pocitem, že jste očekávání a vítání.

Víme dobře, jak může být člověku zatěžko, když zjistí, že běžné věci denního života nezvládá a že se stupeň jeho

závislosti na cizí pomoci zvyšuje.

Chceme spolupracovat s vašimi rodinnými příslušníky a přáteli, což je zejména důležité s ohledem na běh života, který je sice možno zpomalit a zpříjemnit, který ale není možno zastavit.

Nabízíme vám pomocnou ruku.

Uchopte ji a vyřešte generační problém váš a vaší rodiny. Vybudovali jsme **Domicil Aktivních Seniorů v obci Olešná v blízkosti města Písek v malebné krajině jižních Čech** s maximálním ohledem na vaše potřeby a pohodlí. Buďte aktivní! Zbavte se účelně starého nevhodného bytu a pořídte si byt nový s potřebným zázemím, jako pevný pilíř vašeho zajištění ve stáří.

1 Zajistíme všechny vaše životní potřeby včetně bezbariérových přístupů

2 Zajistíme vám pohodlný, ale aktivní a plnohodnotný život v přátelském prostředí

3 Zajistíme vám pečovatelské a zdravotní služby za pomoci kvalifikovaného personálu.

Těšíme se na Vás

za **Domicil Aktivních Seniorů o.p.s**
MUDr. Josef Jan Králíček
ředitel a autor projektu




Jakékoliv otázky a bližší informace o prodeji jednotek nebo pronájmu vám ochotně zodpovíme.

KONTAKTNÍ OSOBA:

Martin Pospíšil

Tel.: 731 599 049

e-mail: domicil.senioru@email.cz

olešná
DOMICIL
AKTIVNÍCH
SENIORŮ



Najdete nás v Olešné nad Vltavou nedaleko Písku