

DOBA seniorů

č. 5 / XV. ROČNÍK KVĚTEN 2019 18 Kč

Cena v předplatném 16 Kč

20

DS SERIÁL

Představujeme
unikátní
jízdu
králů

SOUTĚŽ
o výrobky
na želírování

22

PRÁVNÍ PORADNA

Reklamovat
živé rostliny?
Jde to,
radíme, jak

24

KOSMETIKA

Mandle
nejsou
jenom
k jídlu

26

ZDRAVÍ

Koňské
přípravky
raději
nezkoušejte!

16

ROZHOVOR MĚSÍCE

Daniela
Smyczková

STAŘENKY HRAJÍ PRO RADOST



04

**DRUHÝ ROČNÍK PROJEKTU
JEDU S DOBOU SE ROZBÍHÁ**

Jaké novinky čekají seniory letos?

VÁŽENÍ A MILÍ SENIOŘI,

v minulém čísle jsme otiskli poměrně zásadní materiál předsedy Rady seniorů dr. Zdeňka Pernese věnovaný vývoji životní úrovně českých seniorů. Bohužel došlo k chybě, a to na straně redakce, chybně jsme uvedli jedno z čísel, to, které uvádělo nárůst počtu příjemců starobních penzí. Ten loni vzrostl z 2 403 933 na 2 410 080, tedy o **6147** osob, nikoli o 86 147, jak bylo v textu chybně uvedeno. Kromě této chyby jste nás upozornili i na to, že se některým z vás údaje v modrých tabulkách špatně čtou. Děkujeme za upozornění, příště se pokusíme zvolit slabší podtisk, aby se vám údaje četly lépe.

V minulém čísle jsme také slíbili, že se podíváme, jaké novinky přinesl druhý ročník projektu Jedu s dobou. Slib plníme, takže veškeré informace o kurzu pro řidi-

če-seniors, který je opět zdarma, najdete na straně 4. Pro nedočkávané uvádíme jen tolik, že poběží od dubna do listopadu a přihlásit se můžete na webové stránce www.jedusdobou.cz.

Ani v dnešním vydání nechybějí informace z Ministerstva práce a sociálních věcí, v rozhovoru měsíce se tentokrát představí kdysi velmi populární Schovanky. Protože nastává doba prací na zahradě, poradíme vám, jak reklamovat rostliny, a máte-li chuť pustit se už teď do zavařování, najdete tipy na netradiční marmelády a také soutěž o produkty českého výrobce Labeta na želírování.

Tolik úvodem.

Příjemnou zábavu u květnového čísla přeje

Lenka Desatová

OBSAH

03 DS AKTUÁLNĚ

03 Slovo předsedy Rady seniorů před volbami do Evropského parlamentu

04 DS AKTUÁLNĚ – Pojďte s dobou!

08 OČIMA AKTIVNÍHO SENIORA

08 Ve hře je mezigenerační solidarita

09 DS AKTUÁLNĚ

09 Jak poznat falešné zprávy a hoaxy

30 DS PŘEDPLATNÉ

10 ZE ŽIVOTA KRAJŮ

- 10 Bylo co obdivovat...
- 10 TOURISM EXPO 2019
- 11 Senioři z Kroměříže hledají parťáky
- 11 Důchodci důchodcům
- 11 Bowlingový turnaj seniorů Královéhradeckého kraje
- 12 Senioři si to rozdali ve stolním tenise i v míčovém víceboji
- 12 Senioři v sídle Buquoyů
- 12 Krajská Rada seniorů hostem na výročním zasedání železničářů
- 13 Dobřanské bábinčky slavily patnáctiny
- 13 Kladenští senioři uklízeli město

14 TIPY NA VÝLETY



ROZHOVOR

strana 16

15 SOUTĚŽ o želírovací výrobky Labeta

20 SERIÁL

20 39. díl – Jízda králů

16 ROZHOVOR MĚSÍCE

16 Daniela Smyczková

22 BEZ ČEKÁRNÝ

- 22 Právní poradenství
- 23 Bytové poradenství
- 24 Kosmetika
- 25 Veterinární poradna
- 26 Zdraví
- 27 Finance

28 SOUTĚŽE

- 28 Sudoku
- 28 Básnička
- 28 Vtipy
- 29 Křížovka

30 TRIBUNA ČTENÁŘŮ

SLOVO PŘEDSEDY RADY SENIORŮ ČR K VOLBÁM DO EVROPSKÉHO PARLAMENTU

Stalo se již tradicí, že před významnými událostmi oslovuje seniorskou populaci i předseda Rady seniorů dr. Zdeněk Pernes. Blíží se volby do Evropského parlamentu, a to je samozřejmě jednou z nich.



VÁŽENÉ SENIORKY, VÁŽENÍ SENIOŘI,

na 24. a 25. květen jsou vyhlášeny volby do Evropského parlamentu. I když v České republice příliš populární nejsou, přesto v nich kandiduje 39 politických stran a hnutí. Ačkoli jsou v České republice na okraji zájmu, **jsou tyto volby velmi důležité.**

Ve světě roste mezinárodní napětí a geopolitická rizika a před Evropskou unií stojí nové výzvy. Francouzský prezident Emmanuel Macron deklaruje evropské veřejnosti, že „nikdy od druhé světové války nebyla Evropa tak potřebná“. A také, že „ještě nikdy nebyla v takovém ohrožení“.

Ve svém projektu „Za Evropskou obrodu“ slibuje Evropanům vytvoření sociálního štítu, který zaručí „od východu na západ a ze severu na jih“ na technologicky stejných pracovištích stejnou odměnu za odvedenou práci. Odbory o „tuto samozřejmost“ usilují již mnoho let. A navíc slibuje ještě **evropskou minimální mzdu. Pokud tomu tak opravdu bude, je na místě požadovat též evropský minimální starobní důchod.**

Ano, volby do Evropského parlamentu se bezprostředně dotýkají 2 410 080 příjemců starobních penzí v České republice. Rada seniorů ČR vidí příležitost využít Evropskou unii k růstu kvality života seniorské populace v Česku. Ostatně, právě proto jsme tam vstoupili. **Česká průměrná starobní penze měřená podle parity kupní síly je na dvanáctém místě odzadu**

z 28 hodnocených zemí. A mediány českých starobních penzí měřené jednotkou Eurostatu PPS – standard kupní síly, jsou u mužů na dvanáctém místě odzadu a u žen na čtrnáctém místě odzadu z 33 hodnocených zemí.

Česká mezigenerační spravedlnost měřená podle mezinárodních standardů obecným náhradovým poměrem (relace průměrné starobní penze sólo k průměrné nominální hrubé mzdě) **je na dvanáctém místě odzadu z 30 hodnocených zemí.** A konečně **na rozdíl od 20 okolních zemí nezná český penzijní systém institut minimálního starobního důchodu.** Nastavení českého penzijního systému je chybné, při splnění obou zákonných podmínek přiznání starobního důchodu, tj. důchodového věku a doby pojištění, se může stát, že váš starobní důchod bude hluboko pod spotřebním košem základních životních potřeb důchodce. Tedy nemůžete přežít! Hodně věcí je k řešení a my jsme vděční bývalé menšinové vládě bez důvěry a současné koalici menšinové vládě s podporou komunistů za historicky nejvyšší navýšení penzí za posledních 24 let. A také za pokračování této nebyvalé tendence v letech 2020 a 2021, aby průměrný starobní důchod dosahoval 15 000 Kč.

Kromě zavedení evropského minimálního starobního důchodu jde o další seniorské benefity, a požadujeme od českých europoslanců, aby se zasadili o prosazení zavedení evropského průkazu senio-

ra, obdobně jako je tomu u studentů, který by definoval a garantoval seniorské slevy v dopravě, kultuře a vzdělávání napříč celou Evropskou unií. **Žádáme také, aby se zasadili o nastavení evropských dotačních titulů na podporu masové výstavby seniorského bydlení v nájemních bytech.**

VÁŽENÉ SENIORKY A SENIOŘI,

Rada seniorů České republiky vás vyzývá ke splnění občanské povinnosti i ke správnému volebnímu rozhodnutí. Za správné volební rozhodnutí považujeme podporu těch politických stran a hnutí, které se k seniorům chovají vstřícně.

Přeji vám pevné zdraví, úctu, důstojný a spokojený život. Současně ale naléhavě vyzývám k osobní účasti a k odpovědnosti při květnových volbách. Evropská unie bezprostředně zasahuje do života každého z nás. A v řadě oblastí významně! Věřím, že svoji občanskou povinnost splníte.

Zdeněk Pernes,
předseda RS ČR

POJEĎTE OPĚT S DOBOU!

Po loňském úspěchu projektu Jedu s dobou slíbili organizátoři na závěrečné tiskové konferenci, že uspořádají i další ročník a pokusí se zajistit více míst, neboť loni se pro velký úspěch na podzim ještě několik termínů přidávalo.

Jenže slib je jedna věc a realita je jiná, vše totiž záleží na financích. Projekt byl financován z Fondu zábrany škod České kanceláře pojistitelů a bylo tedy otázkou, kolik financí, a zda vůbec, půjde na pokračování projektu.

Úsilí Autoklubu ČR a zcela jistě i zájem a ohlasy seniorů, kteří si na akci cestu našli a nešetřili chválou, nakonec přineslo kýžené ovoce. Financování se podařilo navýšit, a to víc než dvakrát: „Projekt Jedu s dobou podporujeme i proto, že se zvyšuje počet osob v seniorském věku celkově a v návaznosti na to logicky roste i význam této skupiny s ohledem na bezpečnost silničního provozu,“ vysvětloval výkonný ředitel České kanceláře pojistitelů Jan Matoušek a doplnil, že aktuálně je 21 procent klientů povinného ručení osobních automobilů ve věku 65 let a výš. „I proto Komise fondu zábrany škod zvolila kampaně zaměřené na seniory jako jedno z prioritních témat.“

NOVINKY PROTI LOŇSKU

„V loňském roce jsme byli v očekávání, jak projekt přijmou ti, pro něž je určen, tedy samotní senioři. I díky spolupráci s Radou seniorů se nakonec projekt úspěšně rozběhl a zájem nakonec převýšil naše očekávání,“ pochvaloval si koordinátor projektu Ing. Libor Budina. „Spokojenost a pozitivní ohlasy účastníků svědčí o tom, že projekt je užitečný a trefili jsme se jím přesně do poptávky řidičů seniorů. Všechny, na které se loni nedostalo, určitě potěší, že díky dvojnásobné finanční podpoře letos upořádáme 128 kurzů, tedy dvojnásobek toho, co v loňském roce,“ uvedl Jan Štoviček, prezident Autoklubu ČR a předseda Asociace center pro zdokonalovací výcvik řidičů AČR. „Chceme využít zkušenosti z minulého

ročníku a výcvik řidičů obohatit o některé nové prvky, například si budou moci porovnat bezpečnostní prvky svého vozu jízdou ve zbrusu novém vozidle,“ doplnil Jan Štoviček.

„Samotné kurzy budou doplněny navíc i informačními brožurami se základními poznatky z kurzu. Pro veřejnost připravujeme edukační videa a v plánu jsou také pravidelná setkání se seniory na dopravních besedách,“ prozradil další novinky Libor Budina.

PATRONEM MONSIEUR DAKAR

V druhém roce své existence má kurz pro seniorské řidiče i svého patrona. Je jím senior, který za volantem najezdil miliony kilometrů a který je znám i za hranicemi naší vlasti. Je jím legendární závodník Karel Loprais, šestinásobný vítěz automobilových závodů Rallye Dakar v kategorii kamionů, který byl zvolen českým motoristickým sportovcem století. „Za svou závodní kariéru jsem za volantem prožil spoustu horkých momentů, ze kterých jsem si vždycky snažil vzít ponaučení. Projekt Jedu s dobou podporuji, vyzkoušet si reakce vozidla na polygonu je jeden z nejlepších tréninků pro bezpečnou jízdu v silni-

ním provozu, neznám lepší recept,“ pravil s úsměvem Karel Loprais.

O PROJEKTU JEDU S DOBOU

Těm, kterým snad informace o projektu Jedu s dobou unikla, jej ve stručnosti představíme. Je to vzdělávací program, který je určen široké aktivní motoristické veřejnosti seniorského věku – přesněji 65+. Jeho hlavním cílem je navázat na celoživotní zkušenosti řidičů seniorů a v praxi si ověřit další řidičské návyky.

Program má část teoretickou a praktickou. Legislativa se mění a lidé, bez ohledu na věk, ne vždy všechny změny zachytí. Není proto na škodu, když jim někdo jednou za čas stravitelnou formou novinky shrne a představí. Další částí je zdravotní a poskytování první pomoci.

V praktické části budou mít řidiči možnost si vyzkoušet například brzdění na různém povrchu, aby získali správné zásady krizového brzdění na různém povrchu vozovky a manévrování s vozidlem. Zkrátka to, o čem uslyší v teorii, si do jisté míry mohou vyzkoušet v praxi a pak o tom diskutovat. Je třeba brát v potaz, že senioři rozhodně nejsou horší řidiči než ostatní. Ale mají často vozy, které se výrazně liší od těch, na nichž absolvovali autoškolu. A třeba ani řidiči středního věku netuší, jak správně brzdit na náledí, pokud má jejich vůz ABS... Proto je praktická část tak přínosná, o čemž se ostatně loni přesvědčil i sám předseda Rady seniorů dr. Zdeněk Pernes: „Rada seniorů projekt podpořila, pomohla s medializací a šířením povědomí o projektu mezi seniorskou populací. A protože já sám jsem se k podobným akcím stavěl skepticky s odůvodněním, že si rozhodně nemyslím, že bych byl horším řidičem než mé děti, rozhodl jsem se kurz na vlastní kůži absolvovat, abych věděl, co vlastně propagujeme, a kvalifikovaně rozhodl, zda doporučím kolegiu Rady seniorů podpořit případný druhý ročník. Stejně jako všichni účast-



► níci jsem byl překvapen, co jsem se dozvěděl nového, i z jízdy na autodromu.“

KDY A KDE?

Proběhne od dubna do listopadu v osmi centrech bezpečné jízdy Autoklubu ČR, konkrétně v Příbrami, Mostě, Sosnové, Hradci Králové, Vysokém Mýtu, Jihlavě, Ostravě a Třinci. Termíny najdete na webové stránce www.jedusdobou.cz. **Zatím jsou vypsané od dubna do července, další budou postupně přibývat.**

Na stránce www.jedusdobou.cz se můžete ihned do vybraného kurzu přihlásit on-line. Přihlášku můžete poslat i poštou nebo mailem na adresu Asociace center pro zdokonalovací výcvik řidičů AČR, Opletalova 1337/29, Praha 1, 110 00, nebo naskenovanou na e-mail info@jedusdobou.cz. V takovém případě najdete přihlášku ke stažení a vyplnění na stránkách Rady seniorů ČR <http://www.rscr.cz/jedu-s-dobou/>.

EXTRA INFO

Asociace center pro zdokonalovací výcvik řidičů AČR realizuje druhý ročník projektu JEDU S DOBOU. Projekt je financován z Fondu zábrany škod České kanceláře pojistitelů a je zaměřen na nejstarší motoristickou populaci, jež má zájem setkávat se v centrech pro zdokonalovací výcvik řidičů s odborníky a vzdělávat se v oblastech, které jsou pro ni v životě také velmi důležité – moderní vozidla vs. nové technologie, které pomáhají řidiči v oblasti prevence vzniku dopravní nehody, změny v zákonech, záchrana lidského života a pomoc u dopravní nehody. Vzdělávací program je celkem šestihodinový včetně přestávek a je pro zúčastněné seniory zdarma. Celkem je plánováno proškolení 3840 řidičů v 8 centrech bezpečných jízd po celé ČR. Počítáme celkem s 32 termíny v měsících duben–září.



JEDU S DOBOU

ASOCIACE CENTER PRO ZDOKONALOVACÍ VÝCVIK ŘIDIČŮ

ZDARMA!



OTESTUJTE SVŮJ POTENCIÁL V CENTRECH BEZPEČNÉ JÍZDY PO CELÉ ČR

REGISTRUJTE SE NA WWW.JEDUSDOBOU.CZ

Kurz bezpečné jízdy pro aktivní seniory ve věku od 65 let ZDARMA
Pokud jste nadšenci volantů, neváhejte a přihlaste se co nejdříve!

Co Vás na kurzu čeká?

Teoretická část

- › Bezpečná a defenzivní jízda
- › Aktuality z legislativy a jiné zajímavosti

Praktická část

- › Krizové brzdění a zvládnutí smyku
- › Manévrování
- › Zdravověda

O FONDU ZÁBRANY ŠKOD

Fond zábrany škod je zřízen zákonem č. 168/1999 Sb. Věcně ho spravuje Česká kancelář pojistitelů, profesní organizace pojišťoven, které jsou oprávněny na území České republiky provozovat pojištění odpovědnosti za škodu způsobenou provozem vozidla (povinné ručení). Tyto pojišťovny do fondu zábrany škod odvádějí ročně tři procenta z přijatého pojistného z pojištění odpovědnosti z provozu vozidla.

Prostředky z fondu jsou rozdělovány mezi základní složky IZS, tedy hasiče, policisty a záchranáře, ostatní složky IZS a subjekty realizující projekty vedoucí ke zvýšení bezpečnosti na silnicích a programy prevence v oblasti škod z provozu vozidel. Více informací na www.fondzabranyskod.cz.

Partneři projektu



Projekt JEDU S DOBOU je financován z fondu zábrany škod České kanceláře pojistitelů.

VE HŘE JE MEZIGENERAČNÍ SOLIDARITA

Opět jsou tu zdvižené prsty a varování, že v budoucnu bychom na to mohli doplatit. Důvod: vláda rozhodla, že penze českých starobních důchodců se v roce 2020 navýší zhruba o 200 Kč, než jak by vyplývalo ze zákonné valorizace. Místo 700 Kč tak k tomu, co mají, dostanou v průměru o 900 korun víc.

Rozumný člověk ví, že se tomu nelze divit. Babišova vláda se totiž postupně (ale tak, aby se toho postižení pokud možno ještě dožili) snaží napravit to, že situace mnoha penzistů, byť celý život pracovali a platili příslušná pojištění, je vše jiné než důstojná.

Podepsala se na tom po roce 1989 i nová politická garnitura, která ignorovala fakt, že ekonomické změny tvrdě zasáhly do života důchodců, protože do tržního hospodářství přecházeli se socialistickými důchody. Dlouho přehlížela i to, že společnost stárne a je nutné se na to připravit. Důchodová reforma, o které občas hovořili, pro ně byla ve skutečnosti jen jakési okrajové téma. V době privatizace měli jiné priority.

S důsledky odkládání řešení neuspokojivé situace starší generace se tak potýkáme dodnes. Paradoxní je, že snahy o nápravu kritizují hlavně ti, kteří byli tak dlouho nečinní. Zejména oni stále omílají, že vláda „populisticky rozhazuje peníze“ a že asi 30 miliard, které si valorizace vyžádá, bude chybět jinde.

Novinkou je, že potrefení politici za sebe dnes nechávají hovořit své spřízněné ekonomy. Nejenom proto, že to na pohled vypadá odborněji, ve hře je hlavně obava z reakce organizovaného seniorského hnutí, jehož vliv už dnes nelze přehlédnout. Co se nezměnilo, je argumentace odpůrců zvyšování starobních důchodů. Podle hlavního ekonoma UniCredit Bank Pavla Sobíška je

prý míra valorizace důchodů s ohledem na ekonomické nejistoty neadekvátní. Výdaje na penze podle něj totiž meziročně porostou tempem přes sedm procent, zatímco celkové rozpočtové příjmy nanejvýš kolem čtyř procent. To podle Sobíška vyvolá nutnost radikálních škrtů jinde. Protože prostoru k nim je prý údajně málo, bude to znamenat omezování investic, které česká ekonomika nutně potřebuje. Navýšená valorizace je nekonceptním krokem i podle ekonoma Czech Fund Lukáše Kovandy. Tomu se nelíbí ani orgány, které mají pomoci současný stav řešit. Komisi pro spravedlivé důchody dehonestoval výrokem, že „hlavní rolí tohoto tělesa, jež čítá desítky hlav, je vymýšlet politikům důvody, proč skutečnou reformu penzí nezahájit“.

Kam taková argumentace vede, lze vidět i na sociálních sítích. Na nich je tak dnes možné číst i to, že lidé v neproduktivním věku by měli být zbaveni volebního práva, aby svými požadavky nemohli tlačit na politiku a negativně tak ovlivňovat „správný rozvoj společnosti“.

Všechna varování kritiků zvyšování penzí přitom mají jednu zásadní chybu. Až moc je za nimi vidět obava, že se skutečně půjde k jádru věci. K tomu, že ČR dnes patří i díky politice současné vlády mezi fiskálně nejúspěšnější státy. Aktuální HDP ČR činí 5,3 bilionu korun. Peněz by tu tedy bylo dost. Je tu ale fakt, že velká část z nich každoročně různými formami odtéká do zahraničí. V některých letech se tato čísla blíží nebo i překročila částku 300 mld. Kč. V loňském roce to bylo „jen“ 257 miliard. Odliv společenského bohatství z ČR je ve skutečnosti ale ještě větší. Mateřské firmy si totiž například nastavují vnitropodnikové ceny, za které k nám prodávají polotovary a vý-



robky svým filiálkám. Ty pak zpátky vykupují za ceny, za které je to výhodné především pro ně.

Třeba jen banky u nás loni v souhrnu vykázaly zisk 82 mld. Kč, což znamená jeho devítiprocentní meziroční nárůst. Otázka zní, proč by nemohly právě ony část svého čistého zisku, který odesílají svým centrálám do zahraničí, věnovat formou zvláštní sektorové daně na rozumné potřeby českého státního rozpočtu. Totéž platí i o ziscích telekomunikačních gigantů a dalších společností. Tvzení, že to pak spotřebitelé zaplatí ve vyšších cenách, ignoruje skutečnost, že ve zdravém tržním hospodářství existuje konkurence, která se chce také uplatnit. Proč by se jinak současní poskytovatelé telekomunikačních služeb tak báli dalšího operátora a jejich lobbisté proto bránili jeho příchodu na trh?

Pokud jde obecně o zdroje peněz, dalo by se po zkušenostech z minulosti jistě také hovořit i o některých podezřelých výdajích na obranu nebo v oblasti IT atd.

Ve skutečnosti je to tedy vlastně obráceně. Odpor proti údajně neúměrnému navyšování starobních důchodů má hlavně odvést pozornost od toho, že jinde nespravedlivě i zbytečně odtékají stamiliardy korun. Takový přístup je nejenom bezohledný, ale i mimořádně nebezpečný. Ve hře je totiž mezigenerační solidarita a tím i stav celé naší společnosti.

František Vonderka

NENECHTE SE OBLAFNOUT! JAK POZNAT FALEŠNÉ ZPRÁVY A HOAXY

Falešné zprávy, dezinformace, hoaxy – slova, která se čím dál častěji objevují všude kolem nás, a mezi ty, kteří jim naletí, patří bohužel i spousta seniorů nebo seniorek. A proto tu pro vás dnes máme několik základních informací.

DEZINFORMACE VERSUS MISINFORMACE

I serióznímu médiu, tedy takovému, které ověřuje informace, než je zveřejní, se může stát, že napíše něco, co není úplně přesné. Nesprávná nebo zavádějící informace (tzv. misinformation) ale na rozdíl od dezinformace není šířena úmyslně s cílem ovlivnit názory čtenáře nebo čtenářky. Také je obvykle odstraněna, pokud na ni někdo upozorní.

Dezinformace je vedle toho záměrně nepravdivá, nekompletní či zavádějící informace, a to proto, aby ovlivnila názory čtenáře nebo čtenářky, vyvolala strach, nebo dokonce nenávisť. Jejím cílem je často také zpochybnit fakta, odvést pozornost od podstaty věci nebo daleko závažnějších problémů. Dezinformace jsou nebezpečné i proto, že přispívají k tomu, abychom se cítili přehlčeni informacemi, nebo dokonce dezori-

entováni, a to bez ohledu na to, kolik nám je. Někdo může dokonce mít z dezinformací slušný byznys – třeba pokud vlastní webovou stránku, která se tváří jako seriózní zpravodajský server. Pokud se na ni dívá hodně důvěřivých uživatelů, může tak získávat peníze z reklamy.

JAK POZNAT HOAXY?

Jak tedy poznat falešnou zprávu, hoax a nebo rovnou stránku, která se jen tváří jako seriózní zpravodajství?

- 1 „Přepošlete všem svým známým!“ – tohle je věta, která se často objevuje u hoaxů nebo řetězových dezinformačních e-mailů. Jakmile ji uvidíte, zbystřete, zejména pokud je následující zpráva emocionální, šokující, nebo dokonce taková, kterou jste se podle autorů nikdy neměli dozvědět.



- 2 Přehánění, silná slova, nadávky, šokující titulky – to vše je charakteristické pro některé bulvární deníky, ale určitě ne pro seriózní noviny. Pokud je uvidíte, dávejte pozor.
- 3 Podívejte se i jinde – nejčastější poplašné nebo falešné zprávy se objevují na veřejně dostupných seznamech hoaxů, část z nich koluje po internetu už roky.
- 4 Zapojte selský rozum – hoaxy a falešné zprávy útočí na emoce, chtějí vás vyděsit a zmást. Pokud si nějakou takovou šokující zprávu přečtete, zkuste na chvíli vstát od počítače, projít se a zamyslet se nad tím, jestli může být taková zpráva skutečně pravdivá.

Ministerstvo práce a sociálních věcí realizuje projekt Politika stárnutí v krajích, který si klade za cíl zmapovat život a potřeby seniorů v různých koutech naší země. Jednou z velmi úspěšných aktivit je pořádání diskusních setkání u kulatého stolu. Protože vnímáme, že zorientovat se v dnešní záplavě informací je obtížné pro všechny, nejen pro seniory, bude právě téma informací a dezinformací tím, kterému se budeme v rámci kulatých stolů věnovat.

BYLO CO OBDIVOVAT...

Výbor členské organizace Rady seniorů Senioři ČR – ZO Humpolec uspořádal už 22. ročník výstavy seniorů pod názvem Ani my nezahálíme. Na slavnostní zahájení do Klubu u kina v Humpolci zavítali i zástupci města – místostarostka Mgr. Alena Kukrechtová a místostarosta Ing. Vlastimil Brukner, kteří poděkovali za pozvání i za práci výboru, kterou pro seniory dělá. Se zájmem si prohlédli vystavené exponáty. K vidění jich bylo celkem 541. Návštěvníci obdivovali výšivky, produkty paličkované, pletené a háčkové, nechyběly ani jarní dekorace, stejně jako ručně šité peněženky a tašky, obrazy Humpolce nebo výrobky z korálků i papíru. Mezi návštěvníky byly i děti z mateřské školy Na Rybníčku, kterým se nejvíc líbila velká zaječice se třemi malými zajičky zhotovená ze slámy.

Některé výrobky byly i prodejné, a tak potěšily nejen humpoleckou domácnost. Výstava se veřejnosti líbila, práce výboru nebyla marná. Všem vystavujícím děkujeme za účast a za zapůjčení exponátů. Seniorům přejeme hodně zdraví a elánu do další činnosti. Více fotografií z výstavy najdete na stránkách www.sdcrhumpolec.cz.

Jana Reichertová

Foto: autorka



TOURISM EXPO 2019



Krajská rada seniorů Olomouckého kraje představila svou činnost v rámci akce Tourism Expo 2019, která se uskutečnila na výstavišti Flóra v Olomouci. Seznámila příchozí zejména s projektem Seniorské cestování 2019, Jde se krajem, dotované jednodenní zájezdy po krásách regionu, díky němuž se na výlet každoročně vydá na tři tisíce účastníků.

Informovala i o dalších projektech – Senior pas a Seniorská obálka. Na stánku mohli senioři také najít magazín Moravský senior, Dobu seniorů, ale také třeba katalog s nabídkou zvýhodněných zájezdů 55+ cestovních

kanceláři, s nimiž Krajská rada seniorů Olomouckého kraje dlouhodobě spolupracuje.

Nemalý význam přikládá i osobnímu kontaktu se seniory na výstavišti, kde byla příležitost mluvit o různých tématech, která se týkají seniorské populace.

Krajská rada seniorů Olomouckého kraje děkuje touto cestou krajskému vedení za podporu a Oddělení cestovního ruchu Olomouckého kraje za možnost prezentovat aktivity na výstavě služeb cestovního ruchu a využití volného času.

Milena Hesová

Foto: autorka

SENIORŮ Z KROMĚŘÍŽE HLEDAJÍ PARTÁKY

Rádi bychom představili činnost klubu seniorů Svazu zdravotně postižených – M01 Kroměříž. Na pravidelných schůzkách se bavíme kvízy, cvičením i vtipnými příběhy. Snažíme se sportovat, chodíme hrát kuželky a pořádáme v nich turnaje. Zúčastnili jsme se také sportovních her na Slovensku. Navštěvujeme archiv Kroměřížska, pořádáme taneční odpoledne s hudbou, občerstvením a bohatou tombolou, organizujeme jednodenní zájezdy i týdenní ozdravné pobyty. Pravidelně se zúčastňujeme výstavních akcí v Květné zahradě, muzeu apod. Ale největší akcí jsou týdenní relaxační zájezdy i ozdravné týdenní pobyty.

Velmi povedená byla letošní oslava MDŽ, kdy nás ženy obsluhovali naši mužští členové klubu, dali nám kytičku a něco dobrého na zub. Největším překvapením na MDŽ bylo vystoupení mužů, kteří nám společně zazpívali písničku.

Veškeré akce si fotíme a dokumentujeme v naší velké kronice. Některé naše akce by ale nebylo možné uskutečnit, kdyby nám na činnost nepříspěl Městský úřad Kro-



měříž, Zlínský kraj a sponzoři, za což jim velmi děkujeme.

Touto cestou bychom chtěli navázat přátelství s kluby seniorů mimo Kroměříž, abychom společně mohli podnikat vybrané akce.

Marie Svozilová

Foto: autorka

DŮCHODCI DŮCHODCŮM

Prachatice hostily přátelské setkání tanečních, pěveckých a hudebních seniorských souborů na společenské akci Senzační senioři mají talent. V průčelí sálu Národního domu vítal příchozí transparent Důchodci důchodcům, aby nikdo nebyl sám. To se organizátorům skutečně podařilo. Souborů i diváků sem zavítalo víc než minulý rok. Zaplnili nejen přízemí, ale i ochozy v prvním patře. Díky patří všem organizátorům, městu Prachatice, členské organizaci Rady seniorů Senioři ČR – městská organizace Prachatice, i organizaci SenSen a samozřejmě Krajské radě seniorů Jihočeského kraje.

Marie Nollová

Foto: autorka



BOWLINGOVÝ TURNAJ SENIORŮ KRÁLOVÉHRADECKÉHO KRAJE

Na počátku jara proběhl 2. ročník krajského bowlingového turnaje seniorů Královéhradeckého kraje. Akci pořádala Krajská rada seniorů Královéhradeckého kraje spolu s městskou Radou seniorů Hradec Králové. V turnaji změřilo síly 16 čtyřčlenných týmů. Všichni nejen zápolili, ale také se dobře bavili, takže za bezvadně připravenou akci svorně děkují Bohdaně Hudské, předsedkyni sportovní komise, a Růžene Rýglové, předsedkyni KRS Královéhradeckého kraje. Sluší se dodat, že vítězství vybojoval

tým TJ SPV Malšovice, stříbro získali senioři ČR – MO Smiřice a 3. místo obsadilo družstvo TJ Sokol Nový Hradec Králové.

Jan Štěpánek

Foto: autor



SENIORŮ V SÍDLE BUQUOYŮ

Rada seniorů města Strakonice spolu se Svazem diabetiků uspořádala pro své členy pobyt ve wellness v Nových Hradech. Ubytování byli v hotelu Rezidence, který je dominantou malebného náměstí ve zmíněném městečku. Seniori se dozvěděli, že objekt sloužil v minulosti jako sídlo slavného rodu Buquoyů. Během pobytu rozhodně jen neodpočívali, ale vydali se i na výlety. Prohlédli si například hrad, kovárnu, muzeum nebo Terčino údolí. Zajeli se podívat i na Hojnou Vodu, aby si prohlédli Zvon přátelství, navštívili i Dobrou Vodu s jejím nádherným kostelem. Pobyt si všichni užili a těší se na další společné akce.

Marcela Štveráková

Foto: autorka



KRAJSKÁ RADA SENIORŮ NA VÝROČNÍM ZASEDÁNÍ ŽELEZNIČÁŘŮ

V kongresovém sále Pegas v Olomouci zasedala organizace důchodců (OD1 + OD2 + OD 3) při závodním výboru OSŽ Olomouc, která nejen hodnotila své celoroční aktivity, ale zejména seznámila přítomné s plánovanými akcemi pro rok letošní. Aktivity pro seniory v kraji prezentovala na zasedání předsedkyně Krajské rady seniorů Olomouckého kraje Milena Hesová. Představi-la zejména projekty podporované krajem, a že jich není málo. Patří sem Seniorské cestování, krajské sportovní hry seniorů, virtuální univerzita třetího věku. Připravují se i další „chytré“ semináře. Nezapomněla se zmínit ani o projektu Senior Pas. Mezi velmi zdařilými a oblíbenými akcemi pak patří Krajská táborová škola v přírodě 2019 a oslavy Mezinárodního dne seniorů v Olomouckém kraji, jejichž nedílnou součástí je i soutěž Babička roku. Loni se po-



řádala i v dalších krajích, letos se koná celorepublikově a v Olomouci proběhne v listopadu celostátní finále. Závěrem pak klub, který má 300 členů, popřál jubilantům ve svých řadách.

Milena Hesová

Foto: autorka

SENIORŮ SI TO ROZDALI VE STOLNÍM TENISE I V MÍČOVÉM VÍCEBOJI

TJ Sokol Praha-Břevnov uspořádal druhý ročník turnaje O pohár starostky Sokola Břevnov ve stolním tenise seniorů 60+. Hrál se na čtyřech stolech. Boj byl tvrdý, „na férovku“, každý s každým. Mezi muži vybojoval pohár pan Matějka a mezi ženami paní Herzogová. Sokolové v Břevnově pod vedením starostky Marušové připravili všem hostům báječnou atmosféru, a tak se někteří z účastníků dostavili i následující den, aby se utkali v míčovém šestiboji.

Antonín Matějka

Foto: autor



DOBŘANSKÉ BÁBINKY SLAVILY PATNÁCTINY

Dobřany byly na nohou. Místní populární pěvecký a taneční soubor Dobřanské bábinčky slavil patnáct let své činnosti. Vedení města toto výročí pojalo jako celoměstskou akci. Slavnost zahájil starosta města, který navíc Dobřanským bábinčkám před zraků přítomných předal prapor. Na velkolepých oslavách nechyběli zástupci Rady seniorů Plzeňského kraje v čele s předsedou Leošem Johecem. Důvod je nasnadě – jak Dobřanské bábinčky, tak soubor Hanka z Domažlic jsou členy Rady seniorů Plzeňského kraje.

Právě soubor Hanka byl jeden „z gratulantů“, kteří na akci vystoupili. Kromě nich se představila i taneční skupina SenSen country z Prachatic, zahrála Konrádyho dudácká muzika a absolventi Základní umělecké školy J. S. Bacha Štěpánka Vyletová a Filip Brada. Všichni vystupující sklidili potlesk a přispěli k dobré náladě a zdařilým oslavám. A stejně jak Dobřanské bábinčky celou akci zahájily, tak pořad uzavřely působivým pěveckým vystoupením.

Oba soubory – Dobřanské bábinčky a Hanka z Domažlic – vystupují nejen „doma“, ale také na mnoha místech Plzeňského kraje i mimo něj. V Plzni vystoupí oba uvedené soubory v pořadu Seniori baví seniory dne 11. 5. 2019 v Městské besedě.

Karel Knap

Foto: autor



KLADENŠTÍ SENIORŮ UKLÍZELI MĚSTO



Úklid města patří mezi tradiční akce, kterých se kladenští seniori účastní. Ani letošek nebyl výjimkou. Členové Klubu aktivních seniorů se v hojném počtu sešli u lesoparku poblíž ČSAD, vybaveni pytlí a rukavicemi, které poskytl odbor životního prostředí Magistrátu města Kladna. Seniori se postarali o to, aby z lesa zmizel odpad, který

tam nepatří. Na jiném místě Kladna pak zvelebovaly město členky Českého svazu žen. A tak je zřejmé, že seniori z Kladna mají ke svému městu vztah a jarní úklid města patří k jedné z populárních aktivit organizací KRS SK.

Miloslav Vajs

Foto: autor

TIPY NA KVĚTEN

Kam vás budeme lákat tentokrát? Tak třeba poznávat stromy do Chotěboře, na pražský Barrandov zavzpomínat na Oldřicha Lipského nebo do Ústí nad Labem na výstavu trpaslíků.



NESPOUTANÁ ŘEKA

Takový je název výstavy, kterou najdete v Regionálním muzeu Mělník. Věnuje se řekám, přírodě říční krajiny i významu řek pro člověka. Návštěvníci se mimo jiné dozvědí o vlivu regulace řek na životní prostředí, jaké byly povodně na Mělnicku, část expozice se věnuje také vymizelým druhům tažných ryb, jako jsou například jeseter nebo losos, nechybí ani zmínka o invazních druzích rostlin a živočichů, kteří se nacházejí v řekách. Výstavu navíc doplňuje několik preparovaných živočichů spjatých právě s řekou, například ledňáček říční, vydra říční, bobr evropský nebo mýval severní. Výstava potrvá do 9. června.



TAJEMNÝ ŽIVOT STROMŮ

Letošní rok je Chotěboř městem stromů a tak se v pátek 3. května otevírá v chotěbořském muzeu výstava věnovaná právě stromům s názvem Tajemný život stromů. Návštěvníci se poměrně podrobně seznámí s životním cyklem stromů, a to jak rostou už od semínka, jaké jsou jednotlivé druhy stromů a jejich listy, zjistí také, jak se liší stromy v regionech nebo jaká je historie stromů v Chotěboři. Výstava je otevřená do 1. listopadu.



FILMY OLDŘICHA LIPSKEHO

Až do 4. srpna můžete v pražském výstavním prostoru Barrandov Studia Filmpoint zavzpomínat na oblíbeného českého herce, scenáristu a režiséra Oldřicha Lipského, který by letos oslavil 95. narozeniny. Expozice na něho vzpomíná v podobě výstavy kostýmů a fotografií z filmů, které vznikly ve spolupráci s Barrandov Studiem, jako jsou Tři veteráni, Čtyři vraždy stačí, drahoušku, Ať žijí duchové!, Marečku, podejte mi pero!, Limonádový Joe a řada dalších.



TRPASLIČÍ VÝSTAVA

V Muzeu města Ústí nad Labem je až do 11. srpna otevřená výstava mapující historii trpaslíků od pravěku přes starověk, středověk až do současnosti. Trpaslíci jsou s Ústím nad Labem historicky velmi spjatí, protože první tovární výrobu trpaslíků na světě spustila firma na keramiku rodiny Mareschů, která působila v Ústí nad Labem od roku 1841 až do 40. let minulého století, kdy byla výroba ukončena. Roku 1874 začala právě s výrobou trpaslíků. A tak postupně trpaslíci zaplavili Ústí nad Labem, časem i jeho okolí a nakonec se dostali až za hranice do Německa. Pod vlivem trpaslíků dokonce

vznikla trpaslíkologie neboli nanologie – věda o trpaslících. A příští měsíc si na trpaslíky znovu vzpomeňte – 21. června se totiž slaví Mezinárodní den trpaslíků.

PLANÉ ROSTLINY JAKO JÍDLO, KOŘENÍ I LÉK

V minoritském klášteře ve Znojme probíhá až do 26. května netradiční výstava představující planě rostoucí rostliny tak trochu z jiné stránky. Expozice představuje řadu známých i méně známých planých rostlin, které se dají využít nejen v kuchyni, ale třeba i jako přírodní léčivo.



KUPOLE NÁRODNÍHO MUZEA

Historická budova Národního muzea v Praze je po několikaleté rekonstrukci otevřená veřejnosti. Poprvé v historii je zpřístupněna také kupole, odkud si můžete prohlédnout celou Prahu včetně nezapomenutelného panorámatu Pražského hradu. Vzhledem k omezené kapacitě nelze vstupenku do kupole koupit v předstihu, ale pouze na den návštěvy k platné vstupence do muzea. Návštěva kupole je možná pouze po koupi vstupenky na konkrétní čas v pokladnách muzea. A když už v muzeu budete, nezapomeňte na dvě výstavy, které jsou otevřené do konce června, Česko/slovenská a slovensko/česká výstava (věnuje se dějinám společného státu Čechy a Slováků) a výstavu 2 x 100 představující 200 nejvýznamnějších a nejzajímavějších sbírkových předmětů. *Simona Lišková*

Soutěž

o výrobky na želírování Netradiční marmeláda

Patříte k těm, kteří si kompoty, džemy, šťávy či marmelády dělají nejraději sami a těšíte se, až začnete zpracovávat letošní úrodu? Pak možná právě vás osloví netradiční tipy na marmelády, které si můžete udělat už teď.

Zavařit totiž můžete pár skleniček z ovoce, které máte běžně doma v lednici, nebo jsou ho zrovna plné obchody. Spolu s **Labetou**, s tradičním českým výrobcem směsí na pečení, vaření a želírování ve variantě konvenční i bez lepku, jsme pro vás připravili dva tipy a **také soutěž. Tři výherci soutěže se mohou těšit na výbavu od Labety na celou želírovací sezonu!**

POMERANČOVÁ MARMELÁDA S KAPKOU RUMU

CO POTŘEBUJEME:

- 1 kg oloupaných pomerančů
- 4 lžíce rumu
- citronová šťáva
- BIO třtinový želírovací cukr 3:1 Labeta nebo Želírovací cukr 3:1 Labeta

POSTUP:

Oloupané pomeranče rozdělíme na měsíčky a zbavíme blanek (blanky by způsobily zhořknutí marmelády). Kousky pomeranče 5 minut povaříme (místo povaření můžeme pomeranč rozmixovat), přidáme rum, BIO třtinový želírovací cukr 3:1 a důkladně promícháme. Za stálého míchání přivedeme k varu a vaříme 3–5 minut. Můžeme dochutit citronovou šťávou, která zároveň podpoří proces želírování – marmeláda tak bude tužší. Hotovou marmeládu plníme do čistých sklenic. Zavíčkované sklenice otočíme dnem vzhůru a necháme zchladnout. Uchováваме nejlépe na chladném, suchém a temném místě.

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA:

Ovocný pektin je zahušťovadlo pro domácí džemy a marmelády 100% rostlinného původu vyrobené z:

- a) citrusů
- b) zeleniny
- c) vlákniny

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

MARMELÁDA VITAMINOVÁ BOMBA

CO POTŘEBUJEME:

- 1000 g ovoce (8–12 mandarinek a 8 kusů kiwi)
- 4 lžičky medu
- BIO třtinový želírovací cukr 3:1 nebo Želírovací cukr 3:1

POSTUP:

Kiwi oloupeme a pokrájíme na menší kousky. Mandarinky oloupeme a měsíčky zbavíme blanek, aby marmeláda nezhořkla. Ovoce rozmixujeme, přidáme med a BIO třtinový želírovací cukr 3:1 a důkladně promícháme. Směs za stálého míchání přivedeme k varu a vaříme 3–5 minut. Hotovou marmeládou plníme čisté skleničky, zavíčkujeme, obrátíme dnem vzhůru a necháme zchladnout. Skleničky skladujeme na suchém, chladném a tmavém místě.



EXTRA INFO

Labeta je tradiční český výrobce směsí na pečení, vaření a želírování ve variantě konvenční i bez lepku. S Labetou máte raz dva hotovo. Kompletní sortiment seženete celoročně na e-shopu www.labeta.cz.



Skupina Stařenky: Anna Jírová, Vanda Čehovská, Eva Plochová a Daniela Smyczková

Daniela Smyczková

Stařenky hrají pro radost

Stály u zrodu první dívčí country kapely Schovanky. Když se jim narodily děti, předaly štafetu dalším muzikantkám a samy se věnovaly svým rodinám. Po čase, když děti odrostly, se k hudbě vrátily. Hrály jen tak pro radost, sobě, svým přátelům. A pak to jednou zkusily před publikem a líbily se. Daly si jméno Stařenky a začaly znovu vystupovat. Anna Jírová, Vanda Čehovská, Eva Plochová a Daniela Smyczková jsou kamarádkami už téměř 50 let a hudba je jejich společným koníčkem.

S BASISTKOU DANIELOU SMYCKOVOU JSME SE SEŠLY K ROZHOVORU V JEDNÉ PRAŽSKÉ KAVÁRNĚ.

JAK SE ZAKLÁDALY SCHOVANKY, JAK JSTE SE NAŠLY?

Trochu složitě. Honza Čapek, muzikant a tremp, který se svou ženou hrával u táborových ohňů, se rozhodl založit dívčí kapelu, což bylo tenkrát velmi neobvyklé. Svou ženu Jarku pověřil hraním na bendžo a na Smíchově, kde bydlel, začal v různých školách s hledáním dalších děvčat. Našel basistku Zorku, ta přivedla kamarádku Vandu, ta spolužačku... Nakonec jich bylo pět, Honza vymyslel název Schovanky a začali s nácvikem. Poprvé Schovanky vystoupily v Malostranské besedě v listopadu roku 1971 a jejich úspěch byl až nečekaný.

BYLA JSTE U TOHO?

Jako divačka. S Vandou, která patřila k zakládajícím členkám, jsme byly spolužačky, takže ji naše třída přišla na koncert podpořit a moc se nám to líbilo. Po roce se basistka vdala a odstěhovala z Prahy, a tak Vanda přivedla mě. Uměla jsem trochu hrát na klavír, znala jsem noty. Ale ony přede mě postavily osiřelou basu. Kapelník uměl hrát na kdeco, základy mě naučil, a když šlo „do tuhého“, sehnal mi jako učitele studenta konzervatoře. Jakmile mi dali basu do ruky, hned se mi zalíbila. Je trochu neholičičí, ale vždycky se najde někdo, kdo vám s ní pomůže. Pilně jsem trénovala a po čtyřech měsících absolvovala první vystoupení.

JAK PŘIJALI BASU U VÁS DOMA?

Pocházím z Nejdku, v Praze jsem byla na koleji, takže o mých začátcích rodiče ani nevěděli. Ale žádné protesty nebyly. Maminka nás k hudbě vedla, takže byla ráda, že se jí věnuji. Spíš měli obavy, abych dostudovala. Školu jsem dokončila, ale své práci jsem se nikdy nevěnovala. Nejprve proto, že přišlo období zcela zaplněné hudbou, později kvůli dětem.

PO ŠESTI LETECH VELMI ÚSPĚŠNÉHO HRANÍ JSTE Z KAPELY ODEŠLY...

Byl to trochu smutek, ale nezůstala ani jedna z nás. Mně i Vandě se narodilo první dítě už v době největšího „rozkvětu“ kapely. Hlídal, kdo mohl, hodně nám pomáhali manže-

lé a babičky. Hrály jsme každý den, někdy i dvě představení, byly jsme populární, vystupovaly v televizi... Když jsme obě otěhotněly podruhé, už to nešlo zvládnout, přála jsem si věnovat se dětem. Prosby o snížení počtu koncertů nebyly vyslyšeny, rozhodly jsme se, že končíme. Přidala se i ostatní děvčata, byly jsme hodně unavené. Dokončily jsme několik nasmlouvaných koncertů a odešly. Kapelníkovi zůstalo slavné jméno a manželka s bendžem. Ale protože se v hudebních kruzích pohyboval, brzy za nás našel náhradu. Vybíral hlavně mezi konzervatoristkami, které se rychle náš repertoár naučily, a Schovanky mohly pokračovat.

ÚPLNĚ JSTE PŘESTALY HRÁT?

Já ano, měla jsem postupně tři děti, takže úplně jiné starosti. Ostatní dívky po roce založily skupinu Evy, kde chtěly hrát v mírnějším tempu. Chvilí se to dařilo, ale protože je diváci znali ze Schovanek, brzy se kolotoč rozjel nanovo a ony v tom už nechtě-

ly pokračovat, takže vlastně skončily podruhé. Věra Kočíšová odešla na čas k Tučňákům Michala Tučného a pak se ke Schovankám vrátila, Eva občas přijala pozvání k hraní u různých hudebních skupin, my ostatní jsme se od hraní úplně „odstříhly“. Ale sobě jsme se neztratily. Byly jsme po celou dobu v kontaktu, scházely jsme se, vzpomínaly, a po letech někdo řekl: Co kdybychom se vrátily...

JAK VZPOMÍNÁTE NA SVÉ PRVNÍ VYSTOUPENÍ PO TOLIKA LETECH?

Jako Schovanky jsme za své éry nevydaly ani jednu desku. V televizi měli ale naše kvalitní nahrávky, rozhodly jsme se o ně požádat a Vandin bratr, který měl hudební vydavatelství, nám z nich vydal CD. U příležitosti jeho křtu jsme po téměř dvaceti letech zahrály v Malostranské besedě na svém prvním koncertě. Brzy nás začali zvat do různých hudebních pořadů. Vzala jsem si naši skupinu tak trochu na starost, protože ostatní ještě chodily do práce. Musela jsem ▶





- se naučit i konferovat, protože ve Schovankách to byl úkol kapelníka.

TAKŽE SE TO ZASE ROZJELO?

Musely jsme hlavně začít cvičit, zkoušely jsme a zkoušely. Zjistily jsme, že nám v paměti něco zůstalo, stačilo jen „oprášit“ starý repertoár a zvolna přidávat další písničky, které se nám líbily. Vybíráme především takové, které lidi znají, máme radost, když si publikum prozpěvuje s námi.

ZVOLILY JSTE NÁZEV STAŘENKY – PROČ?

K původnímu názvu už jsme se vrátit nemohly, musely jsme vymyslet nové jméno. A tak jsme Stařenky. Ten název se nám zdál nejdřív velmi legrační, bylo nám okolo 45 let, myslely jsme, že než zestárneme, stejně už nebudeme hrát. Dnes už nám to „pasuje“, název je docela příhodný – v průměru je nám 70 let! Pod pojmem stařenka si představujeme laskavou, veselou osobu, která je čiperná a má chuť do života. A to jsme my.

PŮVODNÍCH SCHOVANEK BYLO ŠEST, VY JSTE JEN ČTYŘI...

Ano, Věra je u SchovaneK, Jarka už hrát nechce. Naštěstí dvě z nás dokážou hrát na několik hudebních nástrojů, Vanda má mandolinu, kytaru,

autoharfu a foukací harmoniku, Eva hraje na dobro, což je specifický druh kytary, na kytaru, na foukací harmoniku a na bendžo, které je v country hudbě nezbytné. Já mám na starosti basu a Anička kytaru. Všechny zpíváme, většinou trojhlasně, a myslím, že nám to krásně ladí.

JAK ČASTO NACVIČUJETE?

Scházíme se každý týden, pokud chceme ještě hrát, musíme pravidelně „ohýbat“ prsty. Hrajeme opravdu pro radost, protože nás to baví. Dohromady jsme se, že jakmile jedna z nás řekne, že už ne, skončíme. Nikomu to nebudeme vyčítat, nikoho nového nebudeme hledat. Původně jsme myslely, že je to tak na pět let, a vidíte, už jich uplynulo dvacet a Stařenky stále hrají.

MÁTE STABILNÍ REPERTOÁR?

Postupně ho obměňujeme, ale máme pár stálých písniček – oblíbené jsou ty od Jiřího Suchého, s jeho „požehnaním“ máme na repertoáru tři, zpíváme i písničku Dvě báby s textem pana Tichoty a v poslední době diváci žádají Whisky, to je moje gusto z filmu Limonádový Joe nebo písničku Nadi Urbánkové Bílá skála. Tóniny si upravujeme podle našich hlasových možností a texty, pokud jsou



Daniela Smyczková

v originále anglické, pro nás vymýšlí Jiří Smolka. Nejčastěji hrané jsou určité Buchty makový, to nesmí chybět na žádném vystoupení. Vysloveně „dívčí text“ k této písni napsal před mnoha lety Jaroslav Velinský známý jako Kapitán Kid. Ujala se okamžitě – je jednoduchá, snadno zapamato-



- vatelná, naše vnoučata ji doma stále „hulákají“.

KOLIK VNOUČAT MAJÍ STAŘENKY?

Dohromady dvanáct a jsou našimi velkými fanoušky. Žádné z našich dětí, kvůli nimž jsme před lety opustily Schovanky, se na profesionální hudební dráhu nevydalo, tak uvidíme, co další generace. Zatím si naše písničky vyzpěvují, pomáhají nám balit nástroje, když se vydáváme na koncert, a když s námi jedou v autě, vyžadují, aby hrálo naše CD, což jim můj muž dovoluje s těžkým srdcem. I když nám fandí, poslouchat dvacet let totéž je už pro něj asi dost únavné...

ZÚČASTNILA JSEM SE VAŠEHO VYSTOUPENÍ V KUTNÉ HOŘE A BYLA JSEM SVĚDKEM, JAK VÁS Z HLEDIŠTĚ DOPROVÁZEL BOUŘLIVÝ POTLESK, DIVÁCI VÁS NECHTĚLI PUSTIT Z JEVIŠTĚ. ČÍM MYSLÍTE, ŽE TO JE?

Nehrajeme tolik, nejvýš jednou za měsíc, ale máte pravdu, kam přijedeme, všude jsou k nám diváci velmi vlídní, fandí nám a tleskají. Bývají to většinou ti, kteří nás pamatují z dávných časů, naši věrní diváci. My máme z hraní radost a oni zřejmě taky. Vždycky cítím pozitivní energii, která mezi námi a obecněstvem proudí. Kdybychom měly pocit, že to diváky nezajímá, určitě bychom skončily.

KDE VÁS MOHOU POSLUCHAČI SLYŠET?

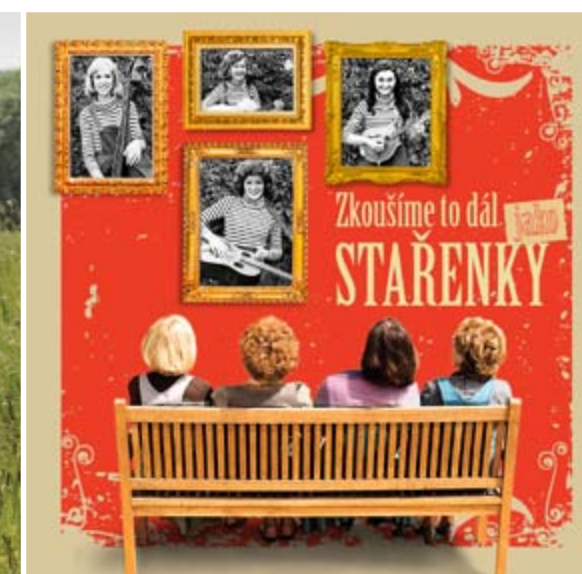
Přijíždíme tam, kam nás pořadatelé pozvou, v Praze to často bývá v Malostranské besedě, v Balbínově kavárně nebo na Petřínách v hospůdce U Holeček. Stačí se podívat na program na naše webové stránky www.starenky.cz. Těšíme se, že letošní vánoční koncert, pokud to vyjde, uspořádáme v Semaforu, a tak jako i při předešlých vánočních koncertech do zpívání koledí zapojíme i naše vnoučata.

JAK JSTE PŘIPRAVOVALY SVÉ DRUHÉ CD?

Dlouho jsme k tomu sbíraly odvahu. Písničky jsme vybíraly samy, podle svého, neměl nám kdo poradit. Majitel studia nám přidělil zvukaře Michala Černého, který se nás ujal a měl s námi velkou trpělivost. Obálku vytvořil kamarád mého syna Jan Donáth a křtu se ujal náš letitý kamarád Ivan Mládek. Z výsledku jsme měly radost. CD se jmenuje Zkoušíme to dál, průvodním slovem ho opatřil můj manžel. Vyslaly jsme ho mezi své fanoušky v roce 2015.

VYSTUPUJETE I PRO SENIORY?

Velmi rády. To je totiž naše publikum, naši pamětníci. Máme se rádi. Často nám vyprávějí, kdy a kde nás potkali poprvé, ukazují naše podpisy ve starých pamětních knihách. Hned se nám hraje líp, víme, že jsme mezi svými.



CO BYSTE RÁDA VZKÁZALA NAŠIM ČTENÁŘŮM?

Ze zkušenosti víme, jak je důležité, když má člověk radost ze života, snaží se být aktivní a pozitivní, něčím se zaměstná, třeba si najde nějaký koníček. Najednou se zdá, že stáří není zas tak úplně hrozné. Přála bych vašim čtenářům, aby to viděli také tak, aby se snažili přistupovat k životu tak jako my. Nikdy není pozdě něco nového zkusit.

Text: Eva Procházková

Foto: Jan Donáth

JÍZDA KRÁLŮ

Má dlouhodobou tradici, tvoří nedílnou součást živé obyčejové tradice na vesnici a pro svou jedinečnost je od roku 2011 zapsána do Reprezentativního seznamu nehmotného kulturního dědictví lidstva UNESCO.

Téměř roční pečlivé přípravy, natěšení obyvatel i návštěvníků z celé republiky, král s pobočníky a ostatní jezdci na koních zdobených v každé vesnici specifickým způsobem. Velká slavnost může začít – hýlom, hálom, jízda králů startuje!

Lidový obyčej, který má i dnes své nezaměnitelné kouzlo a pevná pravidla, vychází z bohaté historie. Přestože byly podobné letniční jízdy králů rozšířené na větším území Evropy, postupně téměř zanikly a v současnosti jsou součástí tradice jen v oblasti Slovácka a Hané.

Na Slovácku jsou jízdy králů organizovány ve vesnicích Vlčnov, Hluk, Skoronice nedaleko Kyjova a Kunovice. Uspořádání takové velkolepé akce není rozhodně nic jednoduchého, stojí nemalé finanční prostředky a především se za ní skrývají stovky hodin náročných příprav obyvatel, kteří tuto tradici předávají z generace na generaci. Samotná jízda králů je mnohdy doplněna o dílčí akce a slavnosti, jako jsou jarmarky, poutě, vystoupení folklorních kolektivů, krojované průvody nebo workshopy.

Jízda králů má svůj ustálený řád a také průběh, který se liší lokálně. V každé oblasti se jezdí v jiný termín a i na první pohled je vidět odlišné zdobení koní, jsou slyšet jiné vyvolávky, včetně dalších lokálních specifíků. To jždě králů dodává na atraktivitě a samozřejmě poutá pozornost celé řady místních i přespolních nebo zahraničních diváků.

PROČ JE DŮLEŽITÝ VYVOLÁVAČ

Jak vlastně taková jízda vypadá? Do určité míry se dá říci, že jde vlastně o jízdu mládí, protože často na koně usedají mladíci kolem osmnácti let. Nejmladším je pak král, který obvykle nebývá starší patnácti let. Jízda se

v prapůvodu zřejmě pojí s iniciálními rituály, kdy se z chlapce stává dospělý muž.

V některých obcích se naopak do sedla vyvoláváči nebo praporečníků vyhoupnou zkušenější jezdci, kteří se účastní jízdy už poněkolidkráté. Složení průvodu má svá pravidla. V čele jezdí zmíněný vyvoláváči a praporečník v mužském svátečním lidovém oděvu, po nich následují pobočníci s tasenými šavlemi a mezi nimi jede král, kterého pobočníci ochraňují a bedlivě hlídají, aby ho někdo náhodou neunesl. To se totiž často stávalo zejména v 19. století. Králem vždy bývá předem vybraný chlapec nízkého věku, který je podle tradice oblečen v ženském kroji s korunkou na hlavě a v ústech drží růži. Za krále může být komunitou jezdců zvolen jen jednou za život. Takové pocty si samozřejmě všichni z jeho rodiny velmi váží, ale zároveň je to pro ně i zavazující, jelikož se podílejí na jeho strojení a dohlíží, aby byl král dokonale připraven přesně podle toho, jak velí tradice.

Jízda může mít i kolem dvaceti až třiceti jezdců, kteří v průběhu roku absolvují přípravu v jždě na koni, aby se předešlo nepříjemným komplikacím. Jak ukládají pravidla, průvod musí nejprve požádat o povolení uspořádat svoji královskou jízdu, a takové povolení mu těsně před započítím jízdy udílí starostka nebo starosta. Jakmile je souhlas udělen, vydá se na svou pověstnou jízdu celou vesnicí, zastavuje



se vždy u jednotlivých domů a vyvoláváči zvolávají předem připravené nebo improvizované, vtipné, často pochvalné verše, směřující právě ke konkrétním obyvatelům i přihlížejícím. Často svůj projev doplňují oblíbeným halasným zvoláním *hýlom, hálom!* To pochází údajně z maďarštiny a znamená něco, jako *volám, volám!* Za svůj bujarý projev bývají od obyvatel domů náležitě odměněni potleskem a především připravenou výslužkou v podobě drobných finančních darů a tradičním pohoštěním. Jezdí se nejen celou vesnicí, ale často i blízkými polnostmi a loukami, aby se udržela hojnost a byla pro ves dobrá úroda.

PROČ MÁ KRÁL RŮŽI?

Jaký je skutečný původ jízdy králů, se dosud přesně nepodařilo zmapovat. Mimo zmíněné iniciální rituály se vyprávějí nejrůznější legendy, mezi nimiž je nejčastěji zmiňována ta o útěku uherského krále Matyáše Korvína. V převlečení do ženského oděvu, aby co nejvíce skryl svou identitu, prchal po prohře v bitvě u Bílovic roku 1469 před vojáky českého krále Jiřího z Poděbrad. Aby nebyl odhalen kvůli svému mužskému hlasu, zachovával mlčenlivost. Jejím symbolem se stala právě růže v ústech.

Pravděpodobně nejznámější a nejpopulárnější je jízda králů ve Vlčnově na Slovácku. Svým dílem ke známosti vlčnovské jízdy přispěl také malíř Joža Úprka obrazem z konce 19. století. Ve Vlčnově se jezdí pravidelně každým rokem a dosud se ctí takzvaná iniciace. To znamená, že v královském průvodu jedou právě osmnáctiletí jezdci, kteří by se dřív chystali na vojnu, tzv. legrúti. A právě oni musí obstát v jždě na koni a dokázat okolí, že už nejsou malými chlapci, ale dospěli v muže.

A CO DALŠÍ OBCE?

Tento obyčej lze vidět například ve Skoronicích, kde se jízda králů konala už zřejmě kolem roku 1896 a po delší pauza byla následně obnovena roku 1943. Ve Skoronicích se koná příležitostně (ta poslední proběhla loni) a pravidelně jednou za čtyři roky v rámci folklorního

festivalu Slovácký rok v Kyjově.

Z Hluku pochází zmínka o jždě králů z roku 1895, ale ani tady se nejedná bez pauzy. Obnovena byla až v posledních letech a místní obyvatelé se jí dočkají vždy každý třetí rok. Ta nejbližší se pojede začátkem července příštího roku a bude součástí XXIV. dolňáckých slavností pís-

ni a tanců. V Kunovicích má rovněž dlouholetou, byť na několik let přerušovanou tradici, která byla obnovena roku 1996 a jezdí se zde každé dva roky (konat by se měla příští rok).

Simona Lišková

Článek vznikl ve spolupráci s Národním ústavem lidové kultury

Foto: archiv Národního ústavu lidové kultury

NEKVALITNÍ A ZNEHODNOCENÉ KEŘE I TRVALKY REKLAMUJTE

Dobrý den, koupil jsem sazenice křovin a trvalek po internetu. Od dodavatele mi došly květiny uschlé a jejich kořeny nahnilé. Pokud jde o keře, jsou to očividně nekvalitní jedinci, jejichž růst je velmi pochybný. Příště vynechám krásné katalogy a nabídky a půjdu si vybrat přímo do prodejny osobně. Nevím, co s takovým materiálem. Mohu ho reklamovat? Lze to i u rostlin a jak to udělat? Mám nárok na úhradu nákladů, které budu mít se zpětným zasláním balíku rostlin dodavateli? Děkuji za radu.

H. T., Brno

ODPOVĚĎ: Reklamovat lze i rostliny, ať květiny, sadbu zeleniny, ovocné, či okrasné keře, nebo i stromky.

Reklamační zákon se řídí příslušným ustanovením občanského zákoníku a zákonem na ochranu spotřebitele – viz www.zakonyprolidi.cz.

Před reklamací si přečtěte reklamční podmínky prodejce a všeobecné obchodní podmínky.

Objednané rostliny, ale taktéž rostliny koupené v kamenném obchodě, má každý zákazník právo reklamovat. Pokud nakupuje přes internet, telefon či písemně pomocí katalogu, uzavírá tzv. distanční smlouvu a u ní má právo do 14 dnů od smlouvy bez udání důvodu odstoupit. Což bývá výhodnější než reklamační.

U rostlin je třeba poznamenat, že prodejce garantuje kvalitu nejen dodaného zboží – sadby či jiných rostlin, ale i kvalitu růstu.

U internetového obchodu odpovídá i za to, když třeba kvůli špatnému zabalení zásilky je zboží poškozeno. Může jít i o jiné vady, např. předpřipravené rostliny v obale zahnívají.

Zákazník musí obdržet kvalitní, správně vzrostlou a nepoškozenou zásilku!

V případě, že tomu tak není, rostliny jsou neduživé, malého vzrůstu, poškozené hnilobou, ulámané nebo bylo zasláno jiné zboží, máte právo je reklamovat nebo od smlouvy odstoupit. Doporučuji ihned, nejpозději ve lhůtě uvedené výše, od smlouvy odstoupit. Jde o jednodušší variantu. Totéž platí, i pokud zakoupené zboží, to znamená rostlinu zasadíte, a ta neroste, jak by měla, i když je správně ošetřována. Na veškerý rostlinný materiál (mimo rostliny s krátkou vegetační dobou – např. přísadu zeleni-

ny) musí být poskytnuta záruka podle občanského zákoníku 24 měsíců ode dne dodání (neplatí u letniček).

Některé vady či poškození rostlin nelze reklamovat, jde-li např. o rostlinu, která odumřela v důsledku špatné či nedokonalé péče o ni. Jako je špatné hnojení, silný postřik, nedostatečná zálivka, neodborné tvarování, zničení škůdci. Nelze ji reklamovat ani tehdy, pokud došlo ke zničení rostliny např. vandaly nebo samotným zákazníkem či zvířetem – jako je zlomení stromku, okus zvěří. Reklamační vám nebude uznaná ani v případě, že rostliny budou poškozené přírodními živly (silný vítr, krupobití, nadměrný déšť či naopak sucho) a látkami škodlivého charakteru (za větrného počasí provedený postřik sousedního pozemku – zde by bylo nutno uplatnit škodu způsobenou na porostu u vlastníka sousedního pozemku).

Při reklamaci musíte vyčkat, zda prodejce reklamaci uzná. Je třeba ho kontaktovat telefonicky (ihned nebo co nejdříve). Většinou vyžaduje potvrzení reklamace písemně (za tímto účelem mívá na svých internetových stránkách umístěn reklamční protokol či formulář), může požadovat i vrácení reklamovaného zboží. Je třeba se dohodnout přímo s prodejcem nebo s jeho reklamčním oddělením. Některý prodejce může souhlasit s tím, že stačí vadné či poškozené zboží vyfotit a zaslat pouze fotografii přes jeho e-mail.

Nezapomeňte přidat informaci o tom, jaké řešení reklamace navrhuje. Pokud je zboží poškozeno tak, že rostliny jsou zničené, jedná se tzv. o neodstranitelnou vadu. V tom případě máte možnost požadovat

výměnu konkrétní rostliny za jinou, nepoškozenou, zdravou. Máte právo na výměnu za rostlinu stejného druhu, barvy atd. Nemá-li prodejce jinou rostlinu stejného druhu, máte právo požadovat vrácení peněz včetně zaplaceného poštovného spojeného s reklamací.

Nezapomeňte! O vrácení poštovného je třeba požádat. Některý dodavatelé se mohou vrácení poštovného bránit (např. uvedou ve svých reklamčních podmínkách, že poštovné nevracejí), ale tuto povinnost jim ukládá přímo zákon. Nemohou se jí vyhnout a i pro ty, co toto uvádějí, platí povinnost tyto náklady uhradit. Musí však jít o oprávněnou reklamaci. Pokud by e-shop odmítal poštovné nahradit a odvolával by se na to, že vás na tuto skutečnost upozornil, jednal by v rozporu s občanským zákoníkem, konkrétně § 2174, který stanoví, že ke smluvnímu ujednání, které omezuje kupujícího v uplatňování práv z vad, se nepřihlíží. To znamená, že se na něj pohlíží jako by neexistovalo. Z toho plyne, že vám musí náklady spojené s reklamací včetně poštovného uhradit.

Dále je nezbytné konkretizovat zásilku, kterou vám prodejce zaslal. Za tím účelem připojte číslo dodací faktury, název a kód reklamovaného zboží, den jeho dodání, případně i den odeslání. Nezapomeňte uvést své kontaktní údaje (telefon, e-mail, adresu, jméno a příjmení, podpis).

Již z tohoto soupisu informací týkajících se reklamace lze dovodit, že odstoupení od smlouvy je pro spotřebitele skutečně výhodnější. Odstoupení nemá zákonem stanovenou formu. **JUDr. Zdeňka Vejvalková**
odborný poradce RS ČR
poradna Brno

JAK JEDNODUŠE OHODNOTIT SPOTŘEBU TEPLA K VYTÁPĚNÍ

Mnozí koneční spotřebitelé služby vytápění dostávají výpočet ceny této služby za předchozí kalendářní rok. Tato služba je ze všech poskytovaných s užíváním bytu nejdražší. Proto stojí za to se nad vyúčtováním zamyslet, zda počínání uživatele bytu či nebytového prostoru bylo přiměřené.

Za nejjednodušší kritérium mnozí považují účtovanou cenu, ale ta závisí na mnoha okolnostech, které spotřebitel služby neovlivní, jako je plošná výměra užívaného prostoru, výška stropu, orientace oken ke světovým stranám, jednotková cena tepla účtovaná podle množství a kvality paliva pro celý dům, úroveň zateplení vnějších stavebních konstrukcí včetně podlahy a stropů a také teplota vnějšího vzduchu. Jde tedy o kritéria sice podstatná, ale převážně objektivní, která spotřebitel prakticky ovlivnit nemůže.

Kritériem, které lze považovat za ryze subjektivní, tedy zcela závislé na počínání spotřebitele a jeho rodinných příslušníků, je např. výše vnitřní teploty, režim větrání, tlumení či netlumení vytápění v noci apod.

Oba faktory se pak projeví velice ilustrativně jako jednotková spotřeba tepla vztahovaná na započitatelnou plochu spotřebitelova bytu či nebytového prostoru vyjádřená v gigajoulech na metr čtvereční (GJ/m²).

Tato hodnota nemusí být jednoznačně z vyúčtování patrná, a proto je třeba ji zjistit a pravidelně ji porovnávat se stejným ukazatelem za předchozí roky. Z toho pak lze usuzovat, zda hodnota roste nebo klesá.

Nejjednodušším způsobem zjištění průměrné měrné spotřeby tepla na vytápění je vydělit celkovou účtovanou cenu v Kč jednotkovou cenou tepla pro dům v GJ/m² a výsledek pak podělit plošnou výměrou započitatelné plochy příslušného bytu nebo nebytového prostoru.

Je již několik let známo a nelibě spotřebiteli vnímáno, že uvedené kritérium musí každý správce rozpočítávající cenu vytápění hodnotit, aby podle vyhlášky č. 269/2015 Sb. zjistil, zda je hodnota pro každého

spotřebitele v předepsaném rozmezí 80 až 200 % průměrné hodnoty za celý dům, nebo zda leží mimo tento interval. Pokud zjistí výpočtem, že je mimo interval, musí cenu tepla o něco zdražit nebo zlevnit, aby tak interval byl dosažen. Pak těmto bytům vypočítá cenu za vytápění. Tu v souhrnu odečte od celkové ceny za dům a teprve zbytek nákladů rozpočítá mezi spotřebitele ostatní. Pokud postiženým bytům cenu zdražil, musí ostatním zlevnit, a naopak, pokud cenu zlevnil, musí ostatním naopak zdražit. Protože za dům jako zúčtovací jednotku nesmí správce majiteli domu ani vydělat, ani prodělat.

Proč je spodní mez, která musí být nejméně dosažena, právě 80 % průměrné hodnoty? To autoři vyhlášky technicky a fyzikálně oprávněně vysvětlují faktem, že teplo je forma energie, která se šíří nejen prouděním a sáláním z radiátorů, ale také sdílením s byty a prostorami sousedícími jak vodorovně, tak svisle. Právě aby úsporně vytápějící spotřebitelé nesdíleli příliš teplo od ostatních, musí být jejich měrná spotřeba tepla k vytápění alespoň 80 % z hodnoty průměrné, a to bez ohledu na to, kolik by vyšlo z odečtu měřičů tepla či indikátorů. Přílišné šetření vytápěním také může vést k výskytu teploty uvnitř vnějšího zdiva pod rosný bod. Tím se zdívo často i neviditelně devastuje, nehledě na možný výskyt plísní. Tím by byl majetek vlastníka domu či bytu poškozován, což by nebylo žádoucí.

Teď konkrétně k výpočtu. Příslušnou měrnou spotřebu tepla za vytápění našeho bytu už jsme stanovili. Zbývají dva další kroky. Zjistit hodnotu průměrnou a pak vlastní spotřebu podělit její setinou, abychom

měli jistotu, že je účtována cena správně podle vyhlášky, jak uvedeno. Průměrnou měrnou spotřebu tepla za vytápění musí správce ve vyúčtování uvést. Pokud tak neučinil, stačí spotřebu tepla v gigajoulech za dům podělit započitatelnou plochou všech bytů a nebytových prostor. Vydělením příslušné měrné spotřeby bytu nebo nebytového prostoru setinou hodnoty průměrné se může stát, že vyjde šetřícím spotřebitelům podíl právě 80, protože správce cenu musel uměle navýšit. Pokud by vyšla hodnota 200, tak cenu tepla správně uměle snížil.

Uvedený postup orientace v režimu vytápění jistě zvládnou i ti spotřebitelé, kteří považují vyúčtování ceny tepla za vytápění za složité a někteří je berou dokonce jako naprosto nepochopitelné.

Spotřebitelé seniorského věku, kteří nejsou s ročním vyúčtováním spokojeni nebo hodlají podat reklamaci, mohou před zaplacením nedoplatku nebo přijetím přeplatku navštívit nejbližší bytové poradny Rady seniorů České republiky, kde jim může být vše bezplatně vysvětleno. Seznam poraden je pravidelně uveřejňován v měsíčníku Doba seniorů, nebo lze poradnu vyhledat na internetu www.rscr.cz.

Pokud mezi tím už nedoplatek vyrovnali nebo přeplatek přijali, má se za to, že jsou se způsobem stanovení ceny za vytápění srozuměni. Nicméně i tak jim lze návštěvu poradny doporučit, protože se mohou příště pochybení, které je stálo zbytečné peníze, vyvarovat.

Ing. Karel Hanauer
bytová poradna Rady seniorů ČR
Praha

MANDLOVÝ OLEJ – JEMNÝ POMOCNÍK PRO KRÁSU

Mandle oceníte nejen ve sladkém pečivu nebo jen samotné, ale jejich blahodárné účinky si bude užívat také vaše pleť i vlasy. Pyšní se totiž vynikajícími pésticími účinky.

Z mandlí je v kosmetickém průmyslu ceněn především mandlový olej. Vyrábí se z plodů mandloně obecné, která roste především ve Středomoří, severní Africe a západní Asii. Mandloně však najdeme také u nás, daří se jim zejména na jižní Moravě, kde je nejznámější madloňový sad v Hustopečích. Mandloně mají světle růžové kvítky podobně jako broskvoně a patří mezi první bohatě kvetoucí stromy na jaře.

Mandlový olej je vynikající přísadou v péči o suchou, citlivou a dehydratovanou pleť. Obsahuje mimo jiné „vitamin krásy“, antioxidační vitamin E, proto se výborně hodí k péči o zralou pleť s vráskami. Dále je bohatý na minerály, jako je například draslík, vápník nebo hořčík. Má výrazné regenerační, zklidňující, vyživující a zvláčňující účinky, takže je skvělým přírodním pomocníkem při zklidnění a regeneraci pokožky podrážděné sluncem. Muži jeho vlastností ocení coby regenerační přípravek po holení.

POSILUJE KŘEHKÉ NEHTY

Mandlový olej se používá jako přísada také do odličovacích přípravků. Pomůže tak účinně a zároveň šetrně zbavit pleť make-upu i všech nečistot. Jestliže máte hodně vysušenou

až popraskanou pokožku na rukou či nohou, právě mandlový olej suché kůži rychle uleví. Navíc vyživuje a posiluje slabé nehty. Mandlový olej je totiž bohatý na biotin neboli vitamin B7, a napomáhá tak zpevňovat třepící se nehty. Blahodárně působí intenzivní regenerační kúra – krém s obsahem mandlového oleje naneste v silnější vrstvě na ruce, natáhněte bavlněné rukavice a nechte působit přes noc, případně alespoň dvě až tři hodiny. Pokožka se zbaví nepříjemného pnutí a bude krásně vláčná a hydratovaná. Nehtům zase prospěje několikaminutová lázeň v teplejším mandlovém oleji. Mandlový olej je také oblíbeným pomocníkem k masážím obličeje i celého těla, dobře se vstřebává do pokožky a zvláčňuje ji.

PORADÍ SI SE SUCHÝMI VLASY

Potýkáte se často se suchými a křepatými vlasy nebo s roztřepenými konečky vlasů? Pak zkuste zábal z mandlového oleje. Vlasy umyjte, pak vetřete do vlhkých vlasů trochu mandlového oleje, zabalte vlasy do ručníku a nechte přibližně dvacet minut působit. Poté smyjte vlažnou vodou, pokud se vám budou zdát vlasy mastné, použijte trochu šamponu. Mandlový olej vlasy vyživí,

dodá jim pružnost, lesk a celkově podpoří jejich zdravý vzhled. Zároveň pomůže proti suché pokožce hlavy, kterou hydratuje, a taktéž napomáhá proti lupům, a tak vás zbaví suchých šupinek. Používejte dvakrát za měsíc jako intenzivní vyživující kúru.

Ještě než začnete mandlový olej používat, raději vyzkoušejte přímo na kůži, nemáte-li na něj třeba alergie – kápněte trochu oleje na vnitřní stranu zápěstí. Pokud zůstane pokožka bez reakce, můžete se pustit do jeho používání.

EXTRA INFO

MANDLOVÝ OLEJ V KUCHYNI

Nepatří mezi hojně používané oleje, takže je možná tak trochu nedoceněný. V kuchyni se obvykle používá mandlový olej lisovaný za studena. Má totiž blahodárné účinky na naše zdraví. Příznivě účinkuje na trávení, zklidňuje žaludek a napomáhá snižovat cholesterol. Mandlový olej se hodí také k přímé spotřebě, například do salátových zálivek, je vhodný i na ochucení dušené zeleniny, masa, uplatní se také při přípravě ryb nebo při přípravě dezertů.

Simona Lišková

VHODNÁ ÚPRAVA SRSTI DRSNOSRSTÝCH PLEMEN PSŮ



Na první pohled by se mohlo zdát, že péče o srst drsnosrstých plemen psů je nenáročná a vhodná i pro úplné začátečníky. Opak je ovšem pravdou. Tento druh osrstění se vyznačuje mimořádnou vlastností proti běžné srsti. U hrubosrstých plemen psů nedochází k typickému cyklu línání podle ročního období. Samotná srst dorůstá a odumírá průběžně po celý rok. A právě zvláštní struktura chlupu ztěžuje samovolné vypadávání ze srsti. Z tohoto důvodu není vhodné plemena psů s tímto druhem osrstění upravovat běžným způsobem.

V první řadě stojí za to se zmínit, o jaká nejčastěji chovaná plemena psů se jedná. Mezi typické zástupce, kteří vyžadují pravidelné trimování srsti, se řadí např. hrubosrstý jezevčík, Jack Russel teriér, Parson Russel teriér, knírač, drsnosrstý foxteriér, west highland white teriér, belgičtí a bruselští grifonci.

Trimování je technika, při které dochází k vytrhávání staré srsti včetně kořínků. Díky tomu srst lépe regeneruje, stává se odolnější a hlavně působí zdravým dojmem. Někteří majitelé drsnosrstých plemen psů nechávají své psy mylně upravovat

pouze česáním a následným ostrháním. Úprava hrubé srsti střiháním způsobuje zhoršování její kvality a často i změnu zbarvení. Srst se postupně stává náchylnější vůči navlhání, ztrácí svou odolnost vůči nečistotám a někdy může dojít i k tomu, že srst začne kudrnat.

Velmi důležité je pejska na tuto úpravu navykhnout od malička. Pouze v takovém případě bude trimování vnímáno jako běžnou součástí pravidelné péče. S první lehčí úpravou u štěněte je možné začít okolo 6. měsíce věku. V tomto období je ještě úprava nenáročná a relativně rychlá. Tudíž pro štěně není příliš stresující ani časově náročná. Intervaly mezi jednotlivými procesy trimování bývají asi čtyři měsíce. Lze se orientovat podle toho, že jakmile lehce zatahnete za chomáček chlupů směrem po srsti a on vám zůstane mezi prsty, tak nastal ten správný čas. Dalším poznávacím znamením může být změna struktury srsti na tenčí a zesvětlení zbarvení. Frekvence je u každého psa individuální podle rychlosti růstu srsti. Nikdy netrimujte ještě před vznikem nového srstnatého podkladu!

Pro většinu majitelů je technika trimování psí srsti příliš pracná a časově náročná. V takovém případě je lepší vyhledat psí salon, který nabízí i tuto úpravu srsti. Trimování by měl vždy provádět pouze zkušený trimér, který chlupy trimovacím nožem nepřetrhne, ale opravdu je vytrhne celé včetně kořínku.

Správná a pravidelná péče o srst se odrazí i na celkovém zdravotním stavu vašeho pejska. Kůže je v ideálním případě dostatečně vzdušná a zároveň správně chráněná před vlivy nepříznivého počasí. Špatná úprava srsti může způsobit nejen změnu vzhledu pejska, jak bylo popsáno výše. Ale narušením vlastností srsti se pejsek stává náchylnější ke vzniku zánětů kůže, nachlazení a dalších zdravotních problémů spojených s narušením izolační a ochranné vrstvy.

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

KOŇSKÉ PŘÍPRAVKY? RADĚJI NE!

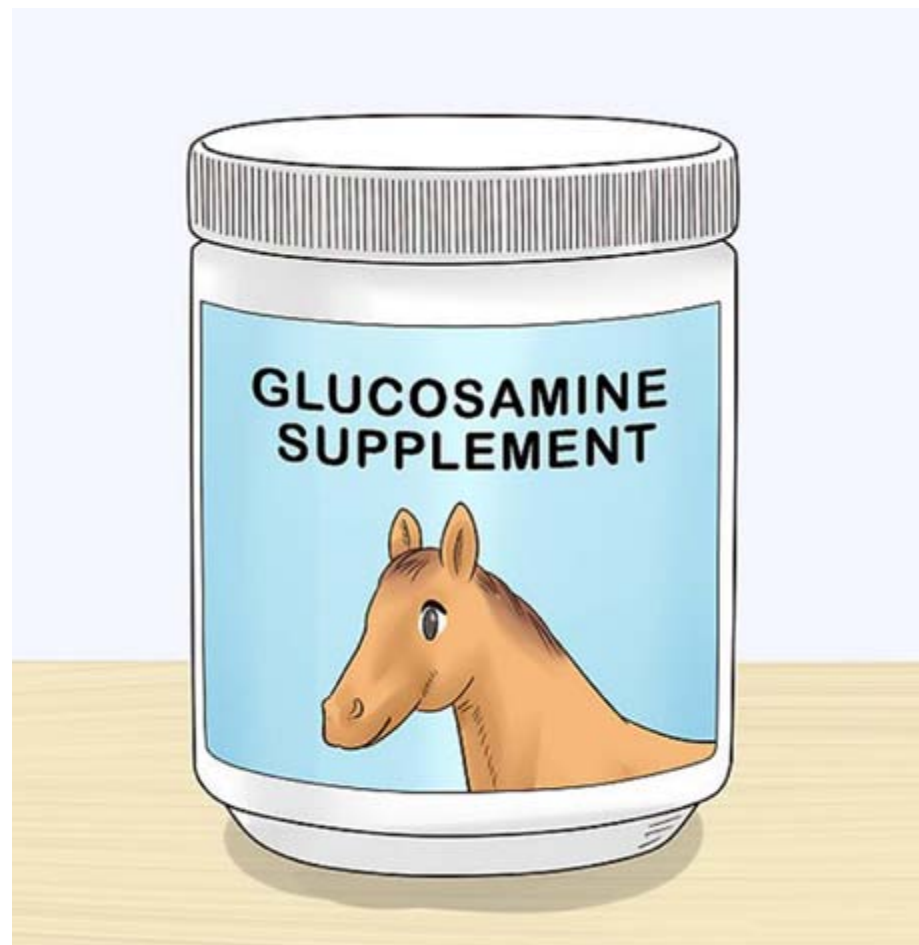
Poslední léta je možné pozorovat, že se lidé postižení artrózou v různých formách (kteří zhusta podcenili prevenci a na starší kolena trpí bolestmi) začali obracet „k zázračným“ přípravkům, které jsou přitom určeny pro koně.

Možná že to na začátku celé vzniklo pod dojmem známé „koňské masti“, která však s těmito přípravky nemá nic společného. Faktem je, že koně také často trpí kloubními problémy, a proto se pro ně vyrábějí přípravky podle veterinárních receptur. Obsahují mimo jiné velké dávky látky zvané MSM (metylsulfonyletan), která slouží jako zdroj organicky vázané síry pro tvorbu příčných vazeb v kolagenních vláknech (fibrilách). Pokud je podáván společně s kolagenními peptidy, podporuje regeneraci kolagenních tkání. Sám o sobě má analgetický až anestetický účinek a jeho užívání ve vysokých koňských dávkách sice tlumí bolesti kloubů, to však umožňuje jejich další přetěžování a prohlubuje se tak poškozování kloubů.

VYPÍNÁNÍ BOLESTI

Laicky řečeno – analgetika tlumící bolest vypínají kontrolku, kterou právě bolest je. Vypnutí bolesti je asi ten nejzásadnější důvod. Lidé, kteří se chtějí zbavit bolesti, víc neřeší. Jsou ochotni akceptovat i nepříjemnou hořkou chuť, kterou většinou koňské přípravky mají. Neuvedomují si nejen to, že bolest sice zmizí, ale za jakou cenu? Problémem je třeba dávkování, které může hravě způsobit předávkování organismu různými látkami. Kůň je jiný tvor než člověk, proto má úplně jiné nároky na vitamíny a podpůrné prvky. Můžete se tedy velmi rychle předávkovat zmíněným MSM, ale také selenem, zinkem, mědí, manganem, železem, ale třeba také toxickými těžkými kovy arsenem, olovem, kadmiem, které mohou pocházet ze surovin nevhodných pro lidské přípravky.

RNDr. Martin Štula nedávno zveřejnil v časopise Pharma News ur-



čeném lékárníkům článek O koních, lidech a těžkých kovech. Ten uvádí, že móda užívání veterinárních přípravků na klouby je velmi riziková, protože hlavní roli zde hraje také kadmium a olovo, což jsou kumulativní jedy. „Podle v praxi používané vyhlášky 544/2002 Sb. mohou veterinární přípravky obsahovat násobně až řádově vyšší hodnoty těžkých kovů než potraviny určené lidem. Těžké kovy se v organismu kumulují. Po jedné dvou dávkách se nic nestane, jenže kloubní přípravky se užívají dlouhodobě... Kadmiem narušuje inzulínový cyklus, kde vytěsňuje potřebný zinek. Narušuje i metabolismus vápníku a způsobuje měknutí kostí. Spolu s olovem se

koncentruje v ledvinách a játrech, které poškozují,“ varuje ve svém příspěvku doktor Štula.

Pokud to tedy s péčí o klouby a potažmo o celé své tělo myslíte vážně, obraťte svou pozornost na prověřené humánní přípravky, za kterými stojí medicínské studie, doporučení odborníků z lékařských společností a podobně. Veterinárními preparáty se svým zdravím spíš hazardujete a krátkodobá úleva se může překloupit v mnohaleté problémy s rizikovými následky.

Ale o tom si už povíme v příštím čísle, kdy se o těchto produktech nejen něco dočtete, ale budete o ně moci i soutěžit.

Martin Stanko

POJIŠTĚNÍ MAJETKU

4. DÍL

V minulých článcích jsme se dozvěděli, že náš byt, domeček, chatu či chalupu pojišťujeme na živelní nebezpečí.



Dalším pojistným nebezpečím je krádež a vandalismus. Všechny pojišťovny vedle živelního pojištění nabízejí v jednom produktu i pojištění krádeže, loupeže a vandalismu. U pojištění krádeže si musíte dávat velký pozor na dvě věci.

První jsou limity plnění. Pojištění krádeže se nepojišťuje na pojistné částky, ale na limity plnění. Co je limit plnění? Je to maximální hranice, do které pojišťovna v případě škody plní, a to buď na jednu škodu, nebo na všechny škody za pojistné období. Je důležité vědět, zda limit plnění, který máte ve smlouvě stanoven, je jen na jednu škodu a pro souhrn všech škod platí jiný, nebo zda váš limit platí pro jednu i všechny škody. Limit plnění je nejvyšší možná částka, kterou od pojišťovny dostanete, tudíž pokud dojde k odcizení kol z garáže a v pojistné smlouvě je limit plnění na kola 20 000 Kč, vyplácí pojišťovna na pojistném plnění maximálně tuto částku, i kdyby hodnota kol byla dvojnásobná.

Většina pojišťoven má ve svém produktu pojištění domu a domácnosti limity plnění na krádež

přednastaveny ve formě nějakého procenta z pojistné částky buď na domácnost, nebo na dům a vedlejší stavby. Pokud jsou tyto limity pro váš majetek nedostatečné, musíte požádat pojišťovnu o jejich navýšení. To znamená, že si musíte dávat pozor, zda limit plnění třeba pro kola skutečně odpovídá hodnotě kol, která vlastníte. Stejně je to s elektronikou. Pokud vlastníte Apple televizi, notebook a zrcadlovku, limit plnění na krádež elektroniky ve výši 15 000 Kč nebude stačit. Na limity plnění si dávejte pozor nejen u kol a elektroniky, ale i u cenností, ať se jedná o šperky, nebo peníze, sbírky, nebo věci zvláštní hodnoty (např. obrazy), u zahradního nářadí, jako jsou sekačky nebo motorové pily, ale i u stavebních součástí, jako jsou například okapy, kované dveře a podobně. U všech těchto věcí si je třeba limit plnění pro krádež ohlídat, tak aby pojistné plnění v případě škody pokrylo opravu poškozených nebo nákup nových věcí.

Dalším kamenem úrazu v případě krádeže je zabezpečení. Krádež je definována jako zmocnění se věci

s podmínkou překonání překážek. Pojišťovny překážky nazývají zabezpečením a způsoby zabezpečení, které odpovídají různým limitům plnění, uvádějí v pojistných podmínkách nebo v ujednáních smlouvy. Prakticky to funguje tak, že pro limit plnění například 100 000 Kč na cennosti je klient povinen mít rozvorový zámek dveří a bezpečnostní fólie v oknech. Při krádeži se zjistí, že toto zabezpečení nebylo splněno a že vaše zabezpečení (obyčejné dveře a okna bez fólií) odpovídá limitu 10 000 Kč. Pojišťovna vyplatí plnění, které v době škody odpovídalo limitu pro aktuální zabezpečení, tj. 10 000 Kč. To se vám asi moc líbit nebude. Proto je velmi důležité, aby vám pojišťovna nebo ten, kdo s vámi smlouvu uzavírá, vysvětlil, jaké zabezpečení musíte pro vámi zvolené limity splňovat. Také by vám měl říci, co se stane, pokud zabezpečení nesplníte. Já doporučuji investovat pár stovek do zabezpečení, to jest bezpečnostních dveří, zámku a případně fólií, než riskovat, že zloděj sebere, na co přijde, a pojišťovna uhradí jen zlomek škody.

Ve chvíli, kdy podepíšete pojistnou smlouvu, souhlasíte nejen s limity plnění, ale i se způsoby zabezpečení, a nastane-li škoda, již se ničeho nedovoláte. Proto věnujte limitům na pojištění krádeže obzvláště velkou pozornost.

Stranu připravuje:

Ing. Eva Gmentová, LL.M.
Specialista na vzdělávání
v oblasti korporátního pojištění



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

SUDOKU

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

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

VTIPY

Zákazník si stěžuje v restauraci:
„Číšníku, ta ryba, co jsem si objednal, není dopečená!“
„To není možné,“ říká číšník, „sám jsem byl při její přípravě!“
„Tak jak je možné, že mi chce splnit 3 přání?“

VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ

Správné řešení tajenky z dubnového vydání DS: dnes jsem ještě v hospodě nebyl. Na výhry se mohou těšit: **Bohumil Růna z Prahy 6, Zdenka Jaklová z Hradce Králové, Jarka Seimlová z Prahy 9, Marie Novohradská z Kladna a Radmila Navrátilová z Tábora.**

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

SUDOKU (14) – Jarmila Hašková
Dostane od sponzora rubriky nakladatelství Portál publikaci Lidé lži.

SOUTĚŽ O 3 TERMOFORY HUGO FROSCH CLASSIC.

Správně odpověděli ti, kdo napsali, že obal na lahev Termofofor Hugo Frosch Classic lze prát v pračce. **Na výhru se mohou těšit** Štěpán Kovářik z Prahy, Kamila Steinerová z Hradce Králové a Jana Knoppová z Ostravy.

Tajenku a řešení sudoku z dnešního čísla pošlete na adresu či mail redakce do **15. května 2019**. Pokud chcete soutěžit o výhru, nezapomeňte napsat korespondenční adresu, kam ji může sponzor křížovky poslat. Mailová adresa opravdu nestačí!

DÍK RODIČŮM

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

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

Zdenka Olšinová



	VEŠLÁŘ UDÁVÁJÍCÍ TEMPO	JIHOAM. PAPOU- ŠEK	1	OLGA dom.	SBOHEM	VÝZKUM VEŘEJ- NĚHO MÍNĚNÍ	PODZEM- NÍ CHODBY	M	SPZ HRADEC KRÁLOVÉ	CELNÍ KÓD RUMUN- SKA	OCHUTIT SOLÍ	2	POUSTEV- NÍK kníž.	AMERICKÁ LET. SPOL. angl. zkr.
BUJNOST řidč.								PLODEN- STVÍ VINNÉ RÉVY						
HLUPÁK expr.								SKELET PŘED- LOŽKA						
PLEMENO					SPORTOVNÍ NAČINÍ					KRÁL PTACTVA				
NORSKÁ JEDN. HMOT- NOSTI				ŽEN. JMÉNO 2.2. DŮLNÍ VOZÍK slang.					PODVOD UCTIVÁNÍ					USEŇ Z KOŽÍ KŮŽE
ČÁST OBLEČENÍ								HODNO- TITEL ČÁST ŠA- CHOVNICE						
M	VÝMĚŠEK Z TĚLA	PIŠEČNÝ PŘESYP ARIANA dom.					UVOLNITI ASIJSKY NOSIČ BŘEMEN							
DUSNO						REVOLVER TIŠTĚNÝ VZOREK						USPOŘÁ- DANOST BOMBA		
KAZIT expr.					PRODEJNÍ STŮL MISTROV. STUPEŇ V DŽUDU					IN. ZPĚV. JANDY OBYDLÍ DUCHOV- NÍHO			VĚTNÁ SPOJKA	OBR
TAŽENÍ				VESPOD REKRE- AČNÍ OBYDLÍ					NÁNOŽNÍK řidč. VESELÍ					
M	PROUD bás.	VZDYCHATI ob. NÁSADEC U FAGOTU						ČÁST HORNÍ KONČETINY ŮDER NOHOU						
SOLMIZ. SLABIKA			SPOJKA SOUŘADICÍ NÁZ. ZN. POLOMĚRŮ				PÁLENÝ CUKR NÁZ. ZN. VODÍKU							
DRUH PCHÁČE					SOULAD							TIBETSKÝ KULTOVNÍ OBJEKT VÁNOČNÍ MAŠKARA		
ÚKRYT JEZEVCE					VEDOUČÍ					NĚKDO kníž. ZKRATKA TRHAVINY				
						M	ZDOBENÝ VYSOKÝ ČEPEC zast.	TRAMPSKÉ PŘÍSTŘEŠÍ KŘÍŽNÍK Z RUSKÉ REVOLUCE					BEZ USTÁNÍ	RYTMIC- KÝ POHYB
						VĚTVÍČKA nár.								
						OUHA			UPRAVENÁ LAŤKA OHRADA					
						NÁSTROJ ŽNEČKY				TENKÁ LOUČ. nár. JEDNA I DRUHÁ sloven.				
						KRUH				JIZVA lékař. ZNAČKA INDIA				
						BAHENNÍ BYLINA								
						PRÁVNĚ CHRÁNĚNÝ VYNÁLEZ							SAMOPÁS ORE OSET OBO ROSKOP	ŠPÁN ULE, KALIŠ HUNT KULI, RO NAL, KID



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

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

VÁŽENÁ REDAKCE,

ze všech stran slyším, že slovenská prezidentka nemá zkušenosti, že to s ní Slováci moc nevyhrají.

To není o zkušenosti. To je o morálce. Jakými lidmi se obklopuje a jakým lidem vládne. Boj za lepší Slovensko musí začít každý od sebe.

Polovina Čechů nepotřebuje, aby Česko bylo morálnější zemí. Aby Češi byli spokojenější a šťastnější. Tak se motáme pořád v kruhu.

Úředníci, kteří jsou placeni za práci pro lidi, za to, že pomáhají občanům řešit jejich problémy, jen slibují, i když dobře vědí, že se k jejich případu už nikdy nevrátí. Slibem to pro ně skončilo.

Jak revizní lékaři řeší stížnosti pacientů... To by se Češi umístili na posledních místech v hodnocení. Ministři zdravotnictví stačí říct, jak by to mělo být, ale to, že skutečnost je úplně jiná, ho nezajímá. Hlavně ve zdravotnictví se motáme pořád v kruhu. Nejsme spokojeni se zdravotní péčí, stresujeme se. Kvůli stresu máme vysoký tlak, často zbytečně. Od lékařů slyšíme: „Věk, věk, věk...!“ Kdybychom žili šťastnější život, nikdo nás nešidil, neokrádal, zbylo by nám peněz pro zábavu.

Nespokojenost, stres nám způsobují tolik zbytečných zdravotních problémů. A potom je málo lékařů. Někteří lékaři nás léčí jako řemeslníci. Hlavně abychom museli přijít znovu, aby pořád měli práci, aby byli žádaní. Žádná etika, žádná profesní čest. Myslela jsem, že Piráti jsou

slušní mladí lidé, že budou hájit poctivost a pravdu. To byl omyl. Piráty jsme my důchodci ve vládě nepotřebovali. Nic pro nás neudělali.

Neměli bychom zkusit dát víc hlasů SPD Tomia Okamury? Co když právě oni to myslí s naším spokojenějším životem vážně. Neznásilňují nás. Neperou nám do hlavy, co si máme myslet, co je dobré a co zlé. Nedělají z nás blbce jako ODS a TOP 09.

V dnešním Česku se nežije těm chytrým lidem, kteří něco umějí a něco dokázali. V dnešním Česku se žije nejlépe vychytralým lidem, kteří umějí jen podvádět a krást. Vždyť babky důchodkyně jsou stvořené k okrádání. Já vidím změnu ve školství. Dát učitelům platy poslanců, hlavně na základních školách. Polovinu poslanců zrušit. Na to, že řeší pořád jen sebe a nedělají nic pro kvalitnější život českých občanů, je jich tam zbytečně moc. Také žádná etika, žádná profesní čest, nemrzí je, že nejsou užiteční.

Důchody podle zásluh. Většina poslanců toho pro spokojený život občanů udělala tak málo, že si ani nezaslouží průměrný důchod. Ombudsmanka je také spokojená, že nemá pravomoce, a proto nemusí pomáhat lidem. Žádná etika, žádná profesní čest.

Zkuste prosím poradit lidem-důchodcům, koho volit, abychom se měli aspoň tak dobře jako Slováci s paní Čaputovou.

Emilie Boháčová, Kopřivnice

Vážená paní Boháčová,

děkujeme za váš názor, být ne se vším souhlasíme, například to, že ministra zdravotnictví nezajímají problémy v jeho rezortu. Ze schůzky s ním i ze slov jeho spolupracovníků nemůžeme tento názor sdílet.

Jednoznačné vyjádření koho volit, Rada seniorů nedává z principu. Předseda dr. Zdeněk Pernes vždy poukazuje

na to, co ze svých slibů politici splnili a co zůstalo v rovině slibů, někdy i možná zapomenutých. Vždy ale doplňuje, že senioři jsou dostatečně zkušení, vnímaví, a že si celou situaci zcela jistě vyhodnotí.

Lenka Desatová

DOBA
seniorů

OBJEDNÁVKOVÝ KUPON

Roční předplatné 192 Kč / Cena za kus jen 16 Kč

Objednávací ☐

Předplatné formou dárku ☐

jméno:

složenku odeslat na adresu odesílatele objednávky

příjmení:

DOBU SENIORŮ objednávat od čísla (včetně)

ulice:

☐ složenkou

číslo popisné:

☐ SIPO: spojující č.

město:

☐ fakturou: IČO/DIČ

PSČ:

☐ bank. převodem č.ú.

telefon:

podpis:

e-mail:

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

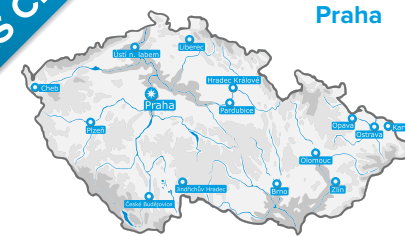
**DALŠÍ ČÍSLO DS
VYCHÁZÍ
31. KVĚTNA 2019**

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

Šéfredaktor Ing. Lenka Desatová. Adresa redakce a inzerce: Nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3-Žižkov, e-mail: dobaseniuru@rscr.cz. Kontakt výlučně pro inzerci: obchod@reflexadvertising.cz. S redakcí se můžete také spojit prostřednictvím pražské poradny RS ČR. Vydává Rada seniorů ČR (www.rscr.cz). Grafická úprava: Tereza Kopecká. Tisk: Triangl, a. s. Rozšiřují PNS a Česká pošta, předplatné společnost Digital – ICT, s. r. o., Ve Žlíbku 1800/77, Hala A7, Praha 9-Horní Počernice, tel.: 234 092 851, e-mail: dobaseniuru@predplatne.cz. Registrace MK E 16412, ISSN 1801-5859. Články vyjadřují názory autorů a nemusejí být totožné s názorem redakce. Nevyžádané texty a fotografie se nevracejí.

PRO VŠECHNY SENIORY ZDARMA

**PORADNY
RS ČR**



Praha 234 462 074-7 www.rscr.cz

Rada seniorů České republiky
Náměstí W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3

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



**Rada seniorů
České republiky**
zapsaný svaz spolků

BRNO:

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

ČESKÉ BUDĚJOVICE:

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

HRADEC KRÁLOVÉ:

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

KLADNO:

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

OSTRAVA:

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

PLZEŇ:

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

ZLÍN:

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

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

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



Babička roku

2019
**CELOREPUBLIKOVÉ
FINÁLE v OLOMOUCI**

Mediálním partnerem bude TV

Šlágr

Záštitu převzal **Ladislav Okleštěk** hejtman Olomouckého kraje

Podrobné informace na **www.BabickaRoku.cz**

Srdečně Vás zvou partneři a pořadatelé:



**Rada seniorů
České republiky**
rápový svaz spolků



MINISTERSTVO PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ

