

DOBA seniorů

č. 8 / XIII. ROČNÍK SRPEN 2017 18 Kč

Cena v předplatném 16 Kč

DÉŠT MEZINÁRODNÍ SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ NESPLÁCHL



16

ROZHOVOR

PETR REZEK:
Věk nevnímám,
užívám si
života!

18

DS HISTORIE

Vydejte se
spolu s námi
do památníku
v Lidicích

26

FINANCE

Dluhy
a jejich
možné
důsledky

04

DS AKTUÁLNĚ

PŘEDSTAVUJEME DVA ZE ČTYŘ
MÍSTOPŘEDSEDŮ RADY SENIORŮ



VÁŽENÍ A MILÍ ČTENÁŘI,

Rada seniorů má za sebou další velmi významnou akci – a to Mezinárodní sportovní hry seniorů. Od těch loňských se výrazně lišily v jedné věci, a to byl organizátor. Zatímco loňských her se ujal Svaz důchodců, tedy členská organizace Rady seniorů, která má s pořádáním volnočasových aktivit velké zkušenosti, letos pověřil předseda Rady seniorů dr. Zdeněk Pernes organizací předsedu krajské Rady seniorů Plzeňského kraje Leoše Jochece, potažmo jeho krajskou radu. Ve chvíli, kdy tak činil, věřil, že se Západočeši s úkolem popasují a ti jej rozhodně neklamali. Bravurně se popasovali i s nepřízní počasí a bryskně přešli na „mokrou“ variantu. Reportáž z této akce i ohlasy některých účastníků najdete na straně 6. Zároveň bych se na tomto místě chtěla omluvit všem, jejichž ohlasy se do časopisu nedostaly. Neznamená to, že by se nám nelíbily, ale jednoduše přišly pozdě, teprve ve chvíli, kdy bylo vydání srpnové Doby seniorů těsně před odchodem do tiskárny a žádné větší záahy nebyly možné. Tolik na vysvětlenou.

Když už píšu o čtenářských příspěvcích – děkuji za ně. Velmi si jich vážím a snažím se jich zveřejnit co nejvíce už proto, že Doba seniorů by měl být časopis o seniorech, pro seniory a senioři by neměli chybět ani mezi autory.

Moc ale prosím, neposílejte papírové fotografie, které chcete vrátit. Není v mých silách snímky hlídat, archivovat a vracet. Děkuji. Zároveň se omlouvám všem, jejichž příspěvky nejsou zveřejněny, ale na všechny se jednoduše dostat nemůže, pokud mají mít prostor i jiné rubriky.

Na základě vašich četných dotazů jsme začali v minulém čísle zveřejňovat seznam prodejních míst Doby seniorů, vzhledem k jeho délce jej musíme otiskovat postupně, takže je možné, že to bude chvíli trvat, než na něm najdete místo ze svého okolí. Proto připomínám, že kompletní seznam prodejních míst najdete na webových stránkách Rady seniorů www.rscr.cz. Zde najdete také odkaz, kde si můžete objednat předplatné Doby seniorů. Další možností je využít objednávkový kupon, který pravidelně otiskujeme v časopise. Není ale v silách redakce jednotlivým zájemcům předplatné vyřizovat nebo časopisy zasílat. Omlouvám se všem a prosím, aby využili jednu z výše uvedených variant.

Tolik úvodem

U srpnového čísla přejeme příjemnou zábavu
Lenka Desatová

OBSAH

03 DS

- 03 Senioři měsíce – Je nám deset let
- 04 DS aktuálně – Představujeme místopředsedy Rady seniorů
- 06 DS reportáž – Déšť sportovní hry nespláchl
- 31 Adresář poraden RS ČR v krajích
- 31 Seznam prodejních míst Doby seniorů – 2. část

10 ZE ŽIVOTA KRAJŮ

- 10 Výjezdní zasedání krajské Rady seniorů Olomouckého kraje
- 10 Na kolech ze Strakonice do Putimi a zpět
- 11 Komunitní centrum pro pražské seniory
- 11 Když spolu zahradničí děti a senioři...
- 11 Jižní Morava hodnotila
- 12 Trénink na hry na nádvoří
- 12 Pozvánka na Art inspiration
- 13 Německo i západní Čechy
- 13 Ocenění předsedkyně krajské Rady seniorů Vysočina
- 14 Závody důchodců
- 14 Přijetí u hejtmána Plzeňského kraje

15 TIPY NA VÝLETY

16 ROZHOVOR MĚSÍCE

Petr Rezek

18 DS HISTORIE

DS historie Památník Lidice – místo smutných vzpomínek

20 SERIÁL

20. díl – Jaroslav Skála, muž, co „vynalezl“ záchytku

22 BEZ ČEKÁRNÝ

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

28 SOUTĚŽE

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

30 TRIBUNA ČTENÁŘŮ

Dopisy

JE NÁM DESET LET

Dnešní rubriku opět věnujeme kulatému jubileu. Desáté výročí své existence oslavil 23. května klub seniorů kulturního domu Šimanovská z Prahy 14. Stejně jako všem ostatním samozřejmě blahopřejeme i tentokrát a přejeme hodně báječných zážitků do dalších deseti let.

Klub zahájil činnost v květnu 2007 v Domě sociálních služeb v Bojčenkově ulici na Černém Mostě. Na první setkání přišlo 23 seniorů. Ti zde získali informace o chystané náplni plánovaných týdenních schůzek. Snahou bylo, aby seniori našli útočiště tam, kde jim bude příjemné a kde si u malého občerstvení budou moct v klidu popovídat. To se podařilo. Seniori se scházeli vždy ve středu od 15 do 18 hodin a jejich řady se rozrůstaly. Z původních 23 členů je nyní 74, což je jasným důkazem toho, že se seniorům v klubu líbí a rádi do něj chodí. Ovšem svou činnost nesměřovali a nesměřují jen na každotýdenní setkávání. Třikrát ročně vyrážejí na výlety, navštěvují divadelní představení, výstavy a přednášky a další akce, jako například Den země či Olympiádu seniorů. Absolvovali také Policejní akademii a odměnou jim byl pětidenní pobyt v Žihli. Do pravidelného programu klubu patří i cvičení taj-či a cvičení na židlích, vyrábějí dárkové předměty a věnují se zahrádkářství a bylinkám.

Mezi nejoblíbenější akce patří pálení čarodějnic. To se seniori sejdou na farské zahradě, kde opékají vuřty. Dále se velké oblíbené předprázdninová rozlučka při hudbě a s pohostěním a v neposlední řadě také předvánoční besídka, kdy seniorský klub navštíví děti ze školy a všichni společně zpívají koledy.

Navíc nabízejí i zájmové kroužky – výtvarný, turistický, karetní a pěvecký. Pořádají také soutěžní programy, jako například trénování paměti, literární soutěž a další. Pro vítěze je vždy připravena pěkná odměna.

K tomu, aby mohl klub takto fungovat, je samozřejmě zapotřebí mít ve svém středu ochotné a schopné lidi, kteří přípravě a organizaci akcí věnují nezištně svůj čas. Jak nám ve svém dopise napsala kronikářka klubu Jaroslava Makalová, naštěstí jich mají dost a touto cestou by jim všichni velmi rádi poděkovali. Na závěr vyjádřila přání, aby do klubu lidé chodili i nadále velmi rádi a aby jim společně bylo dobře. A ještě básnička od paní kronikářky na závěr.

J. Makalová

My jsme parta seniorů,
máme rádi legraci,
semeleme mrtvé, živé,
zapomenem na práci.

Pak si pěkně zanotujeme,
zacvičíme na židlích,
kafíčko si vypijeme,
slyšet je jen samý smích.

Máme rádi cestování,
vycházky a výlety,
vymýšlíme pobavení,
zapomenem na stresy.

A tak žijem, zaplat' pán Bůh,
v radosti a pohodě,
nelámeme si s ničím hlavu,
necháme to náhodě.

Básnička k 10 letům založení klubu seniorů kulturního domu Šimanovská, Praha 14



země živitelka

24–29/8/2017
České Budějovice

cesta zemědělstvím

zemědělská technika / hospodářská zvířata / drobní chovatelé / potravinářská výroba / lesní a vodní hospodářství / ekologické zemědělství / biostyl / myslivci / rybáři / včelaři / Národní dožínky / Rok venkova / Ekostyl / Mezinárodní výstava družstevnictví / doprovodný odborný a kulturní program



WWW.ZEMEZIVITELKA.CZ

PŘEDSTAVUJEME VEDENÍ RADY SENIORŮ

Občas dostáváme do redakce dopisy, v nichž se pisatelé pozastavují nad tím, proč má Rada seniorů kromě předsedy také několik místopředsdů, zda jsou tyto funkce vůbec potřebné a jestli uvedení činitelé za své platy také něco dělají.

Už několikrát jsme uváděli na pravou míru a činíme to i tentokrát, že platy představitelů Rady seniorů nemají. Jejich funkce jsou čestné. A co v roli místopředsdů dělají a hodlají dělat v nadcházejících čtyřech letech? Na to jsme se zeptali přímo těch, kteří byli do nejvyššího vedení zvoleni na 3. sjezdu RS ČR letos 12. května. Obrázek si tedy budete moci udělat nejlépe sami.

STATUTÁRNÍ MÍSTOPŘEDSEDA ING. MILAN TARABA



1. JAK DLOUHO PŮSOBÍTE V RADĚ SENIORŮ?

Působím v ní už devět let, z toho čtyři roky jako člen Kolegia a pět let jako místopředseda se zaměřením na problematiku bytovou a sociální. Na 3. sjezdu jsem byl zvolen statutárním místopředsedou RS ČR.

2. JAK DLOUHO PRACUJETE VE PROSPĚCH SENIORSKÉ POPULACE?

Od roku 1995 pracuji ve Sdružení nájemníků ČR, do roku 2009 jako statutární místopředseda a od té doby jako předseda. Po celou dobu poskytujeme ve 39 poradnách na území

celé ČR bytové poradenství. Víc než polovina problémů se týká osob v seniorském věku. Není náhodou, že podle statistiky Diakonie považují senioři bydlení za největší problém svého života, zejména pokud jde o náklady na bydlení a nejistoty užívatelských vztahů.

3. CO SE VÁM ZA TU DOBU PODAŘILO, ČEHO SI NEJVÍC CENÍTE?

Za největší úspěch považuji přijetí zákona o službách spojených s užíváním bytu s účinností od 1. 1. 2014. Podle něj je každý vlastník povinen uživateli bytu bez ohledu na druh užívání vyúčtovat hrazené zálohy za služby proti skutečnosti a tím se podařilo, že se každoročně vrací uživatelům bytů tisíce korun. Podle zákona je za nesplnění povinnosti vlastníka doručit vyúčtování do 4 měsíců po skončení zúčtovacího období sankce 50 Kč denně.

4. JAKOU PROBLEMATIKU BUDETE MÍT V NADCHÁZEJÍCÍCH ČTYŘECH LETECH NA STAROSTI?

V nadcházejícím období mi kromě obecné problematiky statutárního zástupce předsedy RS ČR podle rozhodnutí Kolegia zůstává problematika sociální a bytová.

5. CO V JEJÍM RÁMCI CHCETE ŘEŠIT? A JAK VIDÍTE SVÉ ŠANCE NA ÚSPĚCH?

Za největší úkol považuji přijetí zákona o sociálním bydlení, což se dosud za víc než 14 let nepodařilo. Přitom pro život především osamělých seniorek a seniorů s nižšími důchody je to doslova existenční záležitost. RS ČR musí vyvinout maximální úsi-

lí, aby zmíněný zákon byl co nejdřív přijat. K tomu je nezbytné dál posilovat sjednocené seniorské hnutí a jednotu v postupu k exekutivním i samosprávným orgánům státu.

6. CO JE PRO VÁS NEPŘÍPUSTNÉ, Z ČEHO NEHODLÁTE USTUPOVAT?

Nepřípustná je ignorace starší generace společností, chudoba a samota ve stáří. Je třeba vymýtit různé šmejdy a podvodníky, vrátit se k účtce stáří a jeho zkušenostem a rovněž k vícegenerační solidaritě.

7. CO BYSTE CHTĚL ČTENÁŘŮM DS VZKÁZAT?

Čtenářům Doby seniorů bych chtěl popřát, aby tento časopis byl skutečně jejich, přinášel optimismus, rady i poučení. Přál bych si, aby naši čtenáři přispěli k jeho šíření v okruhu svého působení či přátel.

EXTRA INFO

Jméno: Milan Taraba

Věk: 73 let, narozen v Brně

Rodina: manželka, 2 děti, trvalý pobyt v Liberci. Vystudoval Fakultu technické a jaderné fyziky.

Co nejraději dělám ve volném čase: Věnuji se věnuji turistice, sportu a zahradě.

Oblíbené jídlo, oblíbené pití: V oblíbě mám různé zeleninové saláty, ryby a mořské plody. V pití preferuji lehká moravská vína, z nealkoholických nápojů vodu z kohoutku v kombinaci s citronem a mátou.

Životní motto: Neříkej, že to nejde! Řekni, že to neumíš.

JUDr. VÁCLAV ROUBAL



1. JAK DLOUHO PŮSOBÍTE V RADĚ SENIORŮ?

V Radě seniorů působím od roku 2012, kdy se naše Sdružení křesťanských seniorů ČR integrovalo do vrcholné seniorské organizace, to znamená do Rady seniorů ČR.

2. JAK DLOUHO PRACUJETE VE PROSPĚCH SENIORSKÉ POPULACE?

Od roku 2000, kdy na podnět některých seniorů (např. Doc. Dr. Miloše Lokajíčka a dalších) jsem byl vyzván ke spolupráci k založení Sdružení křesťanských seniorů ČR.



3. CO SE VÁM ZA TU DOBU PODAŘILO, ČEHO SI NEJVÍC CENÍTE?

Podařilo se rozvinout činnost Sdružení křesťanských seniorů ČR, a to zejména zapojením některých existujících neformálních společenství seniorů při farnostech. K publicitě této činnosti jistě také přispěl zájem a pomoc pražského arcibiskupství. Podařilo se také získat podporu KDU-ČSL, která nám poskytuje jako sice nepolitické, ale ideově blízké or-

ganizaci na základě sjednané dohody o spolupráci potřebné zázemí pro naše setkávání a schůzovou činnost.

4. JAKOU PROBLEMATIKU BUDETE MÍT V NADCHÁZEJÍCÍCH ČTYŘECH LETECH NA STAROSTI?

Jako místopředseda Rady seniorů ČR mám na starosti zahraniční spolupráci se seniory, a to zejména v rámci Evropské unie seniorů (ESU), kde v roce 2002 byla našemu sdružení nabídnuta integrace a pak i kandidatura v předsednictvu tohoto seskupení seniorů v EU. Do roku 2010 jsem byl místopředsedou ESU, od té doby doposud jsem členem exekutivního výboru ESU. Současnou místopředsedkyní ESU je moje kolegyně z SKS ČR Doc. Ing. Lidmila Němcová, CSc.

5. CO V RÁMCI RADY SENIORŮ CHCETE ŘEŠIT? A JAK VIDÍTE SVÉ ŠANCE NA ÚSPĚCH?

V rámci mezinárodní spolupráce chceme využít daných možností styku se seniory ze států EU a navzájem si vyměňovat zkušenosti. Příležitostí k tomu jsou například regionální konference ESU, k jejichž konání předsednictvo ESU pověřuje jednot-

livé členské seniorské organizace. Naše Sdružení například zajišťovalo v květnu tohoto roku v Praze regionální konferenci na téma Jak zlepšit kvalitu života seniorů.

Náš přínos pro seniory spatřujeme ve vytvoření priorit sociální politiky v zájmu zlepšení podmínek pro založení rodiny a její podporu, zejména při výchově dětí. Právě to vytváří dobré předpoklady pro mezigenerační vztahy – to znamená také pro seniory. Je namístě usilovat o to,

aby senioři měli jak materiální, tak i sociální a zdravotní zabezpečení, nicméně stejně podstatná, a možná i důležitější, je ta otázka, zda senioři ve stáří zůstanou osamoceni nebo zda mají vhodné mezigenerační zázemí. Proto také akcentujeme význam podpory rodiny, neboť dobrá rodina je spolehlivou životní jistotou také pro seniory.

EXTRA INFO

Jméno: JUDr. Václav Roubal

Věk: 91 let (1926)

Rodina: manželka Jana (nar. 1940) a synové Tomáš (nar. 1963), Ivan (1964) a dcera Monika (1971) s rodinami, 6 vnoučat, 1 pravnučka

Co nejraději dělám ve volném čase: Protože život je pohyb, snažím se podle toho žít.

Oblíbené jídlo, oblíbené pití: V jídle a pití nemám zvláštní preference.

Životní motto: Bez Božího požehnání marné lidské namáhání.

6. CO JE PRO VÁS NEPŘÍPUSTNÉ, Z ČEHO NEHODLÁTE USTUPOVAT?

Nehodlám ustupovat z pohledu na komplexnost celého životního osudu každého z nás, neboť, jak se říká, nikdo nežije sám sobě a neměl by tedy také osamoceně odcházet.

7. CO BYSTE CHTĚL ČTENÁŘŮM DS VZKÁZAT?

Zvláště mladším generacím bych rád připomněl, že stáří je bohaté přinejmenším zkušenostmi – ať už pozitivními, či negativními – a že je namístě, aby tyto zkušenosti byly využity a posloužily celé společnosti. Nebylo by však jistě pozitivním vývojem, a to rovněž pro seniory samotné, kdyby senioři představovali početně největší skupinu ve společnosti. To by bylo znamení úpadku rodiny a tím také znamení úpadku a degenerace společnosti. Proto senioři – také i ve svém vlastním zájmu – mají mít jako prioritu úsilí o podporu rodiny, a tedy zdravého vývoje celé společnosti.

Lenka Desatová

Foto: archiv

DÉŠŤ SPORTOVNÍ HRY RA



Počasí si se seniory pěkně pohrálo. Zatímco loni bylo během mezinárodních sportovních her vedro, až se pořadatelé obávali kolapsu soutěžících a narychlo se shánělo další pití, letos se v den D z oblohy spouštěly dešťové kapky a s blížícím se začátkem bubnovaly ve stále vyšší frekvenci...

Do místa konání, kterým bylo, pokud dovolíte trochu nadsázky, hlavní město piva – tedy Plzeň, se účastníci

začali sjíždět v průběhu 10. července. Při registraci dostali podrobné informace o ubytování, stravování i mapky. Pak měla jednotlivá družstva možnost prezentovat svou činnost na připravených nástěnkách a podělit se tak s ostatními o své zkušenosti. Po večeři se pak závodníci mohli seznámit s podmínkami na stadionu, a kdo měl zájem, mohl i potrénovat. Za příjemného podvečera sledovali účastníci modifikovaný fotbal pro seniory. **Ten se vyznačuje podstatně menším hřištěm a zejména tím, že je zakázáno běhat, povolena je pouze chůze.** V poměrně opti-

mistické náladě se večer sportovci i organizátoři rozcházeli, přestože předpověď počasí nebyla optimální – občasná přeháňky, teploty letní.

PRŠÍ, PRŠÍ, JEN SE LEJE...

Když se závodníci i doprovod probudili do dne, na který bylo připraveno velké sportovní klání, jen nevěřicně kroutili hlavami. Lilo jako z konve. Během snídaně s napětím pokukovali ven a při přesunu na stadion se už už radovali, neboť déšť poněkud polevil... Ale před vlastním zahájením, před devátou hodinou, naopak



RDY SENIORŮ NESPLÁCHL



výrazně zesílil a vodní plochy na stadionu se rozlévaly jako jihočeské rybníky. A tak k lítosti všech přítomných nepřicházelo v úvahu, že by mohl proběhnout slavnostní nástup všech družstev na ploše stadionu a tím pádem i velkolepé slavnostní zahájení sportovních her Rady seniorů.

Zahájení tedy proběhlo sice slavnostně, ale méně velkolepě – na kryté tribuně. Nicméně za účasti představitelů vlády ČR, kterou reprezentovaly ministryně práce a sociálních věcí Michaela Marksová a ministryně pro místní rozvoj Karla Šlechtová,

Plzeňského kraje (hejtman a náměstek pro sociální oblast) i města Plzně (primátor a ekonomický náměstek). Hry zahájil předseda Rady seniorů ČR Zdeněk Pernes, který zdůraznil význam aktivních seniorů pro společnost, a poděkoval za podporu přítomným představitelkám vlády, představitelům kraje i města. Paní ministryně Marksová se během své zdravotní zmínila i o postavení důchodců ve společnosti a ministryně Šlechtová zase povzbudila soutěžící seniory. Hejtman Plzeňského kraje Josef Bernard, sám aktivní spor-

tovec (v průběhu krajského kola si některé disciplíny sám vyzkoušel), ocenil aktivitu soutěžících seniorů a přislíbil i nadále seniorům pomáhat a seniorské aktivity podporovat.

Slib soutěžících přečetl pan Jan Kralovec z RS města Domažlic, za rozhodčí slíbila nestrannost a korektnost Zdena Hornofová. Za zahraniční účastníky krátce pohovořil Josef Moes, předseda rady seniorů města Regensburg. Následně prohlásil předseda Rady seniorů Plzeňského kraje Leoš Jochec Mezinárodní sportovní hry seniorů 2017 v Plzni za zahájené. ▶





► MOKRÁ VARIANTA ANEB VZHŮRU DO TĚLOCVIČNY

Bohužel ani v průběhu zahájení se počasí neumoudřilo, a proto byla vyhlášena takzvaná mokrá varianta. Následoval přesun závodníků do dvou tělocvičen. Na program bylo 10 disciplín – běh na 40 m ženy a 60 m muži, hod basketbalovým míčem na koš, běh s tenisovým míčkem na raketě, hod šipkami, transport břemene (5 kg) na kolečku, hod kroužky na kužel, střelba míčku minigolfovou holí na terč, střelba hokejkou a míčkem na malou branku, hod gumovým granátem na cíl ve vzdálenosti 8 m (ženy) a 12 m (muži), střelba vzduchovkou na terč. Ovšem u zvolené mokré varianty došlo k modifikacím. Ze vzduchovky se nestřílelo, místo granátem se házelo kriketákem a u běžeckých disciplín se jednoduše čekalo.

Tělocvičny na jedné straně znamenaly výrazné prostorové omezení, ale na druhé straně přinesly podstatně vřelejší a dynamičtější atmosféru. Fandění bylo v limitovaném prostoru neporovnatelně výraznější, než jak by vyznělo v prostoru stadionu. Lidově řečeno – byl to rachot. Během soutěží se navíc počasí umoudřilo, déšť postupně ustával, a tak po obědě bylo možné vyrazit na stadion a pokračovat v soutěžních disciplínách, které potřebovaly víc prostoru – běh na 40 a 60 m a transport břemene na kolečku.

Po večeri pak bylo na programu slavnostní vyhlášení výsledků. Toho

se ujala ředitelka TOTEMU Vlasta Faiferlíková a její zástupkyně Pavla Bláhová, diplomy a ceny předávali předseda RS ČR Zdeněk Pernes a předseda RS Plzeňského kraje Leoš Johech.

Vyhlašování byly výsledky v jednotlivých disciplínách v kategorii ženy do 70 let, ženy 70+, muži do 70 let a muži 70+, vždy první tři mís-

EXTRA INFO

Pro konání her byl zvolen lehkootletický stadion města Plzně (2013), v těsné blízkosti areálu Středního odborného učiliště elektrotechnického (SOUE), které poskytlo nutné zázemí – ubytování, stravování a co se ukázalo nezbytným, také řešení tzv. mokré varianty. Členové atletického oddílu se i velkou měrou podíleli na úspěšném průběhu soutěže jako rozhodčí jednotlivých soutěžních disciplín.

Do her vyslalo svá osmičlenná družstva 11 Rad seniorů z jednotlivých krajů, 4 družstva organizace s celostátní působností a 5 družstev bylo ze zahraničí (Maďarsko, Německo, Polsko a 2 družstva ze Slovenska). Do soutěže se tedy přihlásilo 20 seniorských týmů.

Hejtmán Plzeňského kraje Josef Bernard pozval na oficiální vyhodnocení akce vítězné družstvo RS Plzeňského kraje a organizátory, kteří se významnou měrou podíleli na přípravě a realizaci Mezinárodních sportovních her Rady seniorů 2017.

ta. Nechyběly ani výsledky jednotlivců v celé soutěži opět ve čtyřech kategoriích. Zlatým hřebem však bylo vyhlášení soutěže družstev. Vítězství vybojoval tým RS Plzeňského kraje, stříbro patří družstvu RS Olomouckého kraje a bronz si odvezla RS Ústeckého kraje. Všichni sportovci, vítězové i poražení, dostali pamětní medaili, a pak už byl čas pustit se do víru tance.

PLZNÍ KŘÍŽEM KRÁŽEM

Sportovní část a rozdání medaili však program akce ani zdaleka nekončil. **Třetí den** byl věnován vybraným plzeňským zajímavostem.



Účastníci se podívali do **Plzeňského Prazdroje**, který je patrně nejpopulárnějším a nejznámějším objektem ve městě. Navštívili **Techmarii** – v rekonstruovaných továrních budovách Škodovky z roku 1917 je ve větší z nich (původně výroba velkých ozubených kol) od roku 2008 science centrum a v menší (původně ASAP – akciová spol. automobilového průmyslu) je od roku 2013 3D planetárium. Dále si prošli **historické centrum Plzně** a prohlédli si



EXTRA INFO

V rámci Mezinárodních sportovních her Rady seniorů se uskutečnilo i významné jednání o mezinárodní spolupráci seniorů ve formátu V4, kterého se účastnili předseda RS ČR Zdeněk Pernes, prezident Jednoty důchodců na Slovensku Ján Lipianský a představitelé seniorů Maďarska i Polska.

radnici. A zájemci mohli nakouknout i do známých **Loosových interiérů**, které byly v poslední době postupně renovovány a zpřístupněny. Méně známý je objekt **Moving station** – pro kulturní účely zrekonstruovaný jeden ze dvou objektů původní

železniční stanice Říšské předměstí, nyní Jižní předměstí. Zájemcům o zkušenosti z práce mezigeneračních a dobrovolnických center byla nabídnuta odborná beseda v TOTEMU.

Třináctého po snídani se pak účastníci Mezinárodních sportovních her Rady seniorů v Plzni rozjeli do svých domovů.

PODĚKOVÁNÍ

Záštitu nad celou akcí převzali hejtmán Plzeňského kraje Josef Bernard a primátor města Plzně Martin Zrzavý. Za úspěchem pak stojí členské organizace Rady seniorů Plzeňského kraje, které se podílely na přípravě

a průběhu her. Jednoznačně dominantní podíl měla členská organizace – mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM, z. s., se svou ředitelkou Vlastou Faiferlíkovou a její zástupkyní Pavlou Bláhovou. Všem patří velký dík!



OHLASY ZÚČASTNĚNÝCH

TÝM VYSOČINA

Ani deštivé počasí, které panovalo během Mezinárodních her seniorů v Plzni, neodradilo soutěžící seniory od podání co nejlepších výsledků. Soutěžili s velkým nadšením. Barvy krajské Rady seniorů kraje Vysočina hájil tým ve složení: vedoucí týmu Pavla Rádová, soutěžící – Jiří Ferda, Miroslav Šuhaj, Karel Toufar, Věra Bauerová, Jana Malcová, Miloslava Matulová, všichni z Jihlavy, Irena Marousková a Jana Reichertová z Humpolce. Večer při slavnostním vyhlášení výsledků se tým radoval ze zlaté medaile v golfu, 2 bronzových medailí v soutěži šipek a střelby na branku v kategorii muži do 70 let, které získal Karel Toufar, a 1 stříbrné medaile za hod kroužků na cíl, tu vybojovala Jana Reichertová v kategorii ženy do 70 let. V soutěži družstev tým Vysočiny skončil na 12. místě. Poděkování patří všem organizátorům i rozhodčím za milé přijetí a zvládnutí „mokré varianty“ sportovních her. I zde platil výrok Emila Zátopky: „**Vítězství je skvělá věc, ale přátelství je ještě lepší.**“

Jana Reichertová

DRUŽSTVO OSŽ

Do Plzně se sjelo na 200 seniorů z pěti zemí, aby mezi sebou soutěžili. Mezi nimi nechyběl ani ten z OSŽ Ostrava. U vyhodnocení jednotlivých disciplín jednotlivců i družstev, které probíhalo pod taktovkou ředitelky Faiferlíkové, jsme oceňovali, že hodnocení bylo prokládáno kulturním vystoupením. Vydařený byl i závěrečný raut a také hudba k poslechu, ale i k tanci.

Ve středu byli účastníci her rozděleni do čtyř autobusů s průvodci, kteří je seznámili s pamětihodnostmi Plzně. Nás jako bývalé železničáře nejvíce zajímala zachráněná železniční stanice a její současné využití.

Rádi bychom poděkovali na tomto místě paní Marii Mrázové, člence Rady seniorů OSŽ, a jejímu manželovi, kteří nás v Plzni provázeli a zajistili i přepravu zavazadel na nádraží Plzeň. Jedinou nepříjemností na cestě domů bylo hodinové zpoždění vlaku z technických důvodů v Praze... Všem organizátorům mezinárodních her patří poděkování. A to, že první místo a putovní pohár vyhrálo právě družstvo plzeňské Rady seniorů, je pro ně zaslouženou odměnou.

Helena Čiklová



VÝJEZDNÍ ZASEDÁNÍ KRAJSKÉ RADY SENIORŮ OLOMOUCKÉHO KRAJE

Krajská Rada seniorů Olomouckého kraje se na své výjezdní zasedání vypravila na Slovensko, do partnerské organizace JDS v Bardějově. Během pobytu se Olomoučtí zúčastnili sportovních her seniorů s mezinárodní účastí, odkud přivezli dvě medaile – jednu za nejlepšího zahraničního

sportovce, druhou za nejstaršího nejlepšího sportovce. Součástí výjezdního zasedání byl i tematický poznávací zájezd na Ukrajinu. I tam totiž žijí senioři, a tak bylo zajímavé poznat historii, kulturu, ale i životní úroveň seniorů za hranicemi Olomouckého kraje a České republiky.

Předsednictvo obou organizací ovšem také pracovalo – sešlo se nad plánem další spolupráce, což bylo na pobytu to nejdůležitější. Krajská Rada seniorů tímto děkuje vedení Olomouckého kraje za podporu volnočasových aktivit seniorů.

Milena Hesová

Foto: autorka

NA KOLECH ZE STRAKONIC DO PUTIMI A ZPĚT

Členové Svazu diabetiků a milovníci cyklistiky se s chutí vydali na výlet na

kolech ze Strakonice do Putimi a zpět, který pro všechny obětavě připravil



člen Svazu diabetiků pan Stanislav Hranička. Během cesty se účastníci zastavili u rybníka Řežabinec, kde se v národní přírodní rezervaci nachází pozorovací věž vodního ptactva. V Putimi si prohlédli bronzovou sochu dobrého vojáka Švejka od akademického sochaře Františka Svátka i četnickou stanici, kde se točila část filmu Osudy dobrého vojáka Švejka. Po obědě jsme vyrazili zpět, všichni dojeli v pořádku a všem se cyklovýlet líbil. Takže už teď se těší na ten další, který je naplánován na ekofarmu do Hoslovic.

Marcela Štveráková

Foto autorka

KOMUNITNÍ CENTRUM PRO PRAŽSKÉ SENIORY

Nezisková organizace Právě teď! o. p. s., nově provozuje komunitní centrum pro pražské seniory a společné aktivity seniorů a dětí. Centrum je otevřeno každý pracovní den v době od 10 do 17 hodin, a to i o prázdninách, kdy je nabídka seniorských aktivit v Praze značně omezená, přestože valná část seniorů zůstává ve městě a program by uvítala. Zveme seniory i další skupiny Pražanů, aby se přišli zapojit do našeho bezplatného programu.

Víc informací o centru včetně prázdninového programu najdete na www.kc-praveted.cz.

Iveta Luxová



JIŽNÍ MORAVA HODNOTILA

V zasedací síni Nové radnice v Brně se sešli delegáti z 18 organizací Svazu důchodců Jihomoravského kraje, aby zhodnotili činnost organizace v letech 2014–2016. V úvodní zprávě zaznělo mimo jiné i to, že se ve všech okresech zvýšil zájem o sportovní činnost. Se vzrůstajícím počtem členů rostl i počet těch, kteří akce organizovali a připravovali, a za to je třeba si jich vážít. Dodejme, že Jihomoravský kraj patřil k průkopníkům této činnosti.

Delegáti pak hovořili o svých zkušenostech z činnosti svých klubů i o plánech do budoucna, vyjadřovali přesvědčení, že vedení krajské organizace, které bude zvoleno, bude stejně úspěšné jako to dosavadní. Ve volbách pak byla předsedkyní krajského výboru Svazu důchodců zvolena Mgr. Alena Kudličková.

Jan Žáček

Foto autor

KDYŽ SPOLU ZAHRADNÍČÍ DĚTI A SENIOŘI...

Unikátní zahradu v mobilních kontejnerech mají na terase Mezigeneračního a dobrovolnického centra Totem, z. s., v Plzni. Starají se o ni totiž děti ze 7. MŠ a senioři dobrovolníci z Totemu. Cestu do zahradnického týmu si našla i seniorka paní Jiřinka, která je upoutána na invalidní vozík. Zahradu ve vyvýšených nádobách a setkání s dětmi jí pomohly nastartovat novou životní etapu. Zahradu je také místem pro společenské akce, ať už zahradní slavnosti pro rodiče a děti, nebo Čajování a čarování z bylinek v rámci Víkendu otevřených zahrad. Zahradu roste a sílí jednak díky lásce a péči, kterou jí věnují Jana Pittnerová a Petra Bláhová, pracovnice Totemu, ale také díky dlouhodobé finanční podpoře Nadačního fondu Zelený poklad a díky finanční podpoře v rámci programu Zelené oázy, kterou vyhlásila Nadace Partnerství a společnost MOL Česká republika. V Totemu se rozhodli věnovat i osvětě a přesvědčit lidi ze sídliště, že zahradničit se dá i ve městě. Letos proto uspořádali několik zahradnických workshopů zaměřených například na pěstování na balkonech či na pěstování takzvané minizeleniny a výrobu smoothie koktejlů z výhonků rostlin.

Vlasta Faiferlíková





TRÉNINK NA HRY NA NÁDVOŘÍ

Rada seniorů Strakonice ve spolupráci s infocentrem pro seniory uspořádala trénink na sportovní hry seniorů. Trénink se konal na opraveném dvorku, který využívá Rada seniorů spolu s infocentrem pro seniory. II. sportov-

ní hry seniorů, na které se pilně trénovalo, se budou konat 5. 9. 2017 na netradičním místě – na III. hradním nádvoří strakonického hradu.

Marcela Štveráková

Foto: autorka

NĚMECKO I ZÁPADNÍ ČECHY

Jako každý rok i letos se humpolečtí senioři vydali ve dvou skupinách za poznáním naší vlasti, tentokrát za krásami západních Čech i části Německa. Cestu na západ si zpestřili návštěvou hradu a zámku Bečov nad Teplou, který je především znám relikviářem sv. Maura. Další zastávkou byl klášter premonstrátů v Teplé. Po prohlídce se vydali do Lázní Kynžvart, kde v příjemném hotelu s milou obsluhou byli po pět dní ubytováni. Druhý den se jelo směr Německo. První zastávkou bylo největší porcelánové muzeum v Hohenbergu. Dále navštívili město Selb, prošli i nejdražší keramickou uličkou, která je zhotovena z 55 000 kusů dlaždiček, a ocitli se na náměstí Martina Luthera u krásné keramické kašny. Na radnici pak zhlédli zvonkohru z 22 porcelánových zvonků, která se rozeznívá každou lichou hodinu v době od 11 do 17. Po návratu do Čech se zastavili v Novém Drahově na ukázce výroby keramiky rodiny Wernerových, která tu má dlouholetou tradici. Během dalších dnů pak navštívili Mariánské Lázně, Kappl a vrch, kde stojí kostel Svaté Trojice (je 3 km od Waldsassenu), vesnici Konnersreuth, kde je rodný dům blahoslavené Terezie Neumann, poutní místo Maria Loreto či Františkovy Lázně.

Poděkování patří především panu Jindřichu Ehrlichovi za vzorně naplánovaný a vedený zájezd, též průvodci panu Walteru Dotzauerovi, který skupinu po tři dny provázel po Německu, Františkových Lázních i Chebu, zodpovídal

dotazy a hlavně komentoval vše, co je v těchto místech zajímavého. Poděkování patří i panu Zdeňku Rejnkovi za precizní řízení autobusu i po velmi úzkých silničkách, kterými se často projíždělo, a za to, že nás dovezl v pořádku zpět. Nermalou pochvalu si zaslouží i samotní senioři, kteří byli velmi ukáznění a dodržovali stanovené časy odjezdů



autobusu, zkrátka byla to dobrá parta účastníků zájezdu, na který budou rádi vzpomínat.

Jana Reichertová

Foto: autorka



POZVÁNKA NA ART INSPIRATION

V muzeu v Karlových Varech otevřeli výstavu, kterou můžete navštívit až do 3. 9. 2017. Má název Art inspiration a najdete na ní průřez oděvní tvorbou Heleny Fejkové. Výstava je zaměřena na kolekce inspirované architekturou, historickými obdobími i výtvarným uměním a je doplněna velkoformátovými fotografiemi Gabiny Fárové, Dušana Šimánka, Marie Votavové, Pavla Hejného, Michala Hančovského a dalších.

Jiří Mika

Foto autor

VÝLETY MIKULOVSKÝCH SENIORŮ

Léto je spojeno spíš s odpočinkem a dovolenými, nicméně pro ty seniory, kteří zůstali a měli chuť, byl v Mikulově připravený bohatý program. Zájemci se mohli vydat i do míst, kam je jinak vstup zakázán – ke Křivému jezeru, které je součástí Lednicko-valtického areálu.

V rámci projektu Poznáváme obce regionu tentokrát navštívili Kobylí a Vrbici, obce proslulé folklorem Hanáckého Slovácka, a v neposlední řadě vinařstvím. V obou obcích je krásné muzeum, v obou jsou rázovité sklepy (na Vrbici sedmiposchoďové), obě obce mají na kopci nepřehlédnutelné kostelíky. Oba výlety si Mikulovští báječně užili.

Dobromila Vlčková

Foto: autorka



OCENĚNÍ PŘEDSEDKYNĚ KRAJSKÉ RADY SENIORŮ VYSOČINA



Už několik let zastává funkci předsedkyně krajské Rady seniorů v kraji Vysočina a zároveň je také šéfkou krajské organizace Svazu důchodců. Paní Pavla Radová patří k aktivním a obětavým seniorům, kteří pro své vrstevníky nezištně a dlouhodobě pracují. Pavla Radová pořádá pro seniory, ale i hendikepované osoby přednášky, kulturní pořady, zájezdy i pobyty a mnoho dalších akcí, při nichž vychází z přání seniorů. Její činnost neunikla dokonce ani představitelům města Jihlava. Za její dlouholetou a obětavou práci ve prospěch jihlavských seniorů jí předali u příležitosti jejích 70. narozenin Cenu Rady města Jihlava.

Eliška Andrýsková

Foto: autorka



Druhé závody mezi organizacemi SD Slukova a Sušice se uskutečnily na sklonku června. Celkem na nich své síly změřilo 48 důchodců, závodilo se ve věkových kategoriích do 70

a nad 70 let. Soutěžilo se v osmi disciplínách – jízda na koloběžce, srážení kuželek, střelba hokejkou na branku, chůze s terénními holemi, běh s kolečkem (na němž byl umístěn sud) k vytyčené metě, srážení plechovek, hod míčkem do otvoru a nesení míčku na tenisové raketě. Nejlepší závodníci vybojovali samozřejmě nezbytné medaile a diplomy, nicméně malý dárek dostal

ZÁVODY DŮCHODCŮ

každý účastník. Za finanční podporu, bez níž by se akce nemohla uskutečnit, organizátoři děkují Západočeskému krajskému výboru a starostovi obce Líně. Závodníky přijel podpořit náměstek plzeňského hejtmána pro oblast sociálních věcí Zdeněk Honz a náměstkyně primátora města Plzně Eva Herinková.

Bohumila Šmolíková

Foto: autorka

PŘIJETÍ U HEJTMANA PLZEŇSKÉHO KRAJE

Po skončení letošních Mezinárodních sportovních her seniorů (*píšeme o nich na stranách 6–9 – pozn. red.*) pozval hejtman Plzeňského kraje Josef Bernard vítězné družstvo a zástupce organizátorů na oficiální vyhodnocení her. Během této schůzky hejtman poděkoval vítěznému družstvu Rady seniorů Plzeňského kraje za skvělý výsledek a organizátorům za zvládnutí náročné akce. Všem přítomným posléze předal děkovné listy a pamětní medaile. Předseda krajské Rady seniorů Plzeňského kraje Leoš

Jochec naopak poděkoval za velice vstřícný přístup Krajského úřadu při přípravách zmíněné akce i za to, že hejtman spolu s primátorem města nad ní převzali záštitu.

Vzhledem k tomu, že pan hejtman má ke sportu velmi kladný vztah, dlouho se pak diskutovalo o soutěžních disciplínách, o hodnocení výsledků, ale i o užitečnosti celoživotního sportování a jeho přínosu pro kondici seniorů. Řeč se ale dostala i na mimosportovní aktivity, kterým se věnují seniorské organizace



a kluby. Nakonec přislíbil hejtman i nadále podporu seniorskému hnutí a popřál pevné zdraví, radost ze sportování i sportovní úspěchy při dalších soutěžích.

Karel Knap

Foto: autor

HURÁ NA SUŠICKO

Svaz diabetiků Strakonice uspořádal pro své členy, jejich rodinné



příslušníky, ale i seniory celodenní výlet na Sušicko. V Sušici účastníci navštívili například kapli svatých Andělů Strážných, kostel sv. Václava a samozřejmě místo i také muzeum Šumavy, kde se mohou návštěvníci seznámit s historií výroby sirek závodu SOLO Sušice.

Po obědě zamířili do obce Žihobce, kde navštívili zámek, v němž se nachází muzeum Lamberská stezka. Dále se pokračovalo do obce

Nezamyslice, která je spojena s rodem Lamberků, kde navštívili kapli sv. Erazima a kostel Nanebevzetí Panny Marie. Dlužno dodat, že všechny návštěvy byly s průvodcem.

Domů se účastníci vraceli unavení, ale plni dojmů, zážitků a nových poznatků a hlavně, co je nejdůležitější, spokojeni. Velký dík za to patří paní Miroslavě Ploché, která vše přepečlivě připravila.

Marcela Štveráková

Foto: autorka

TIPY NA SRPEN

Jaké akce můžete navštívit druhý prázdninový měsíc? Například výstavu starých bicyklů, v Dačicích se seznámíte se šlechtickými neřestmi nebo se s vnoučaty můžete vydat za zvířecími unikáty ostravské zoologické zahrady.

DOBRODRUŽSTVÍ ABECEDY II.

Plánujete s vnoučaty výlet do Rajhradu? Pak si nenechte ujít pokračování interaktivní výstavy Dobrodružství abecedy II. Najdete ji v Památníku písemnictví na Moravě a je věnovaná malým i velkým čtenářům. Nejmenším návštěvníkům se na výstavě představí vývoj písma, budou si moci vyzkoušet psaní na starých psacích strojích nebo si třeba zkusí vytisknout slova v hlaholici. Výstava je otevřená do 5. listopadu letošního roku.

BRNO HOSTÍ VÝSTAVU HLAVOLAMŮ

Poslední zářijový den končí výstava s názvem Hlavalamy. Je otevřená ve VIDA! Science centru v Brně a návštěvníci se na ní seznámí s celou řadou hlavalamů z celého světa. Chybět například nebude oblíbený ježek v kleci či světoznámá Rubikova kostka. Pozornost návštěvníků jistě upoutají i méně známé hlavalamy, například umíky z Japonska. Na výstavě se představí také tajné skříňky nebo kolekce nemožných předmětů. Vystavené hlavalamy jistě v řadě návštěvníků probudí zájem, jak se asi skládají, tvoří, vyrábějí.



ZVÍŘECÍ UNIKÁTY V OSTRAVSKÉ ZOO

Chtěli byste se dozvědět, která ryba je v ostravské zoo nejnařoukanější nebo které ze zvířat nejjedovatější? Odpovědi na tyto i další otázky najdete na výstavě Zvířecí unikáty v Domě



kultury města Ostravy, která je otevřená až do posledního srpnového dne. Ostravská zoologická zahrada chová v současné době na 4000 zvířat ve více než 400 druzích. A každé z těchto zvířat je něčím zajímavé. Chov některých z nich je v ostravské zoo unikátní nejen v Evropě, ale dokonce i na celém světě. Na současnou výstavu bylo pečlivě vybráno 18 zvířat, která se pyšní určitým nej... Součástí výstavy je představení největší kolekce rododendronů a azalek v České republice a na Slovensku a zároveň se návštěvníci něco dozvědí o sbírce na výzkum sloních nemocí.

ŠLECHTICKÉ NEŘESTI NA ZÁMKU DAČICE

V letošním roce zahájil nový cyklus výstav na pokračování s názvem Šlechtické neřesti, který se věnuje nejružnějším radovánkám a slasťem ze života šlechty. Cyklus začíná výstavou Káva a čokoláda na šlechtických sídlech Čech a Moravy. Káva i čokoláda byly už v minulosti sice velmi oblíbené, někdo je bral jako lék, jiný však spíš jako neřest, která škodí zdraví. Výstava je otevřená do 3. září.

HISTORICKÁ KOLA V ČECHÁCH POD KOSÍŘEM

Až do konce října si můžete prohlédnout výstavu historických kol na zámku Čechy pod Kosířem. Představí se na ní první bicykly, které možná

v porovnání s těmi současnými působily jako velké a těžce ovladatelné dopravní prostředky. Takováto první dřevěná kola se vyráběla přibližně před 200 lety. Od té doby došlo v jejich vzhledu k výrazným, na první pohled viditelným změnám. Vynález kola se datuje přibližně do počátku 19. století, kdy bádenský lesmistr baron von Drais sestrojil jakýsi běhací stroj. Současné bicykly připomínal jen vzdáleně, jeho stroji se později říkalo draisina a „cyklista“ se na něm odrážel nohama od země. Jedna podobná draisina je k vidění i na této výstavě, jejím výrobcem je pravděpodobně olomoucký měšťan Anton Schigart. Pochází z první poloviny 19. století, má dřevěný rám, čalouněné sedlo a dračí hlavu. V 60. letech 19. století se pak objevil Michauxův velociped. Ten poháněly jakési kliky s pedály umístěnými na předním kole, které bylo větší. Roku 1885 spatřil světlo světa novější typ bicyklu, pedály měl umístěné ve středu rámu a kola už měla menší průměr.

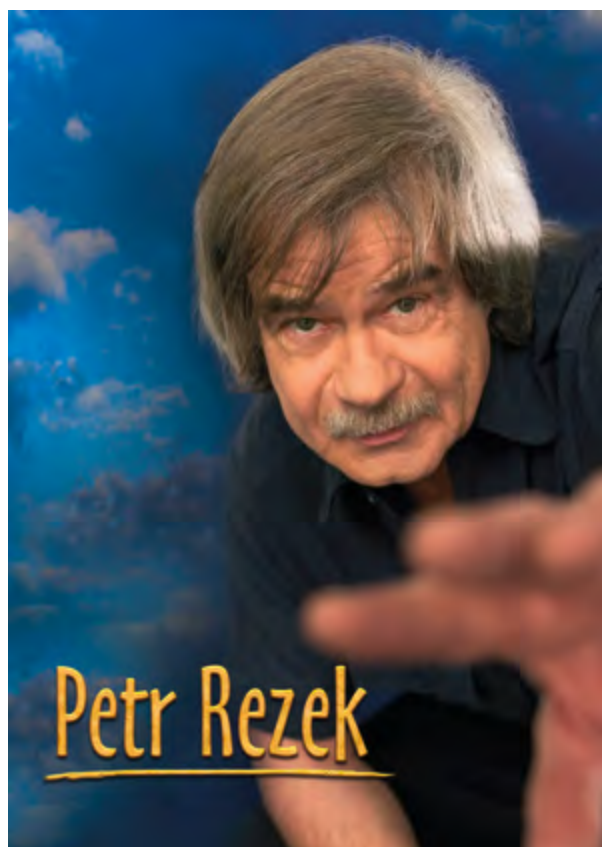
KŘIVOŘEZÁNÍ NA KŘIVOKLÁTĚ

Křivořezání má na hradě Křivoklát dlouholetou tradici, tak si letos na dolním nádvoří hradu nenechte ujít letošní už 22. ročník setkání řezbářů. Letos jsou ústředním řezbářským motivem křivoklátské pověsti. Celé akce by se měly zúčastnit tři desítky řezbářů z České republiky. Křivoklátské Křivořezání startuje v neděli 30. července a končí v sobotu 5. srpna. A pokud přemýšlíte, jak se na Křivoklát nejlépe dopravit, máme pro vás jeden tip – zkuste z Prahy využít Rakovnický rychlík. Tento nostalgický vlak jede z Prahy přes Beroun na Křivoklát. Rychlík vyjíždí z Prahy hlavního nádraží každou sobotu v 8.42 hodin proti proudu řeky Berounky.

Simona Lišková

PETR REZEK

VĚK NEVNÍMÁM A UŽÍVÁM SI ŽIVOTA



Ve spolupráci s Hanou Zagorovou a kapelou Boom Band Jiřího Dvořáka vystupuje na koncertech po celé republice. Všude je vítají vyprodané sály a natěšení diváci napříč generacemi. Při poslechu Petrových romantických písní z osmdesátých let (Prší krásně, Tulák po hvězdách, Jsi...) se my starší vracíme do vzpomínek na své mládí a pobrukujeme si spolu s ním. Zpěvák, kytarista, skladatel a moderátor Petr Rezek oslaví letos 75. narozeniny. V loňském roce získal od nadace Život umělce cenu Senior Prix za celoživotní příspěvek kultuře.

borně zpívala. Hudba byla nedílnou součástí naší rodinné pohody.

KAM JSTE ZAMÍŘIL PO ZÁKLADNÍ ŠKOLE A KDE JSTE S HUDBOU ZAČÍNAL?

Hudbě jsem se aktivněji začal věnovat až

Karla Černocho, který mi „propůjčil“ mikrofón na několik písniček. Konkrétně z repertoáru Bee Gees. Ve sborech jsem Karla doprovázel například ve známých hitech Zrcadlo a Stůj, občane. A právě v Juventusu jsem začal koketovat se zpěvem víc než s hrou na kytaru. Všechno to probíhalo jaksi přirozeně, měl jsem muziku v genech po tátovi.

KDYŽ JSTE SE ROZHODL PRO HUDBU JAKO PROFESI, BYL JSTE PŘESVĚDČENÝ, ŽE TO VYJDE, NEMĚL JSTE STRACH, JESTLI JE TO SPRÁVNÁ CESTA?

Po třech letech amatérského koncertování jsme Juventus zprofesionalizovali. Karel už slavil velké úspěchy, takže jsme byli přesvědčeni, že naše volba věnovat se jenom hudbě, je správná.

ZA SVOU MUZIKANTSKOU KARIÉRU JSTE SPOLUPRACOVAL S MNOHA TEXTAŘI I HUDEBNÍMI SKLADATELI, ALE PÍSNÍČKY JSTE SI PSAL I SÁM. KTERÁ Z VAŠICH AUTORSKÝCH SE PODLE VÁS NEJVÍC Povedla?

KDY JSTE DOSTAL SVOU PRVNÍ KYTARU A KDO BYL VAŠÍM PRVNÍM „OBECENSTVEM“?

Asi ve čtrnácti jsem se seznámil s kytaristou Ferrym Friedrichem, který hrál ve slavné skupině Kučerovci. Ferry byl přítelem mých rodičů, často nás navštěvoval, a právě on mě inspiroval k touze učit se první akordy. Mým kritickým obcenstvím byla pochopitelně moje rodina.

FANDILI RODIČE VAŠÍ HUDEBNÍ KARIÉRE, ZPÍVALO SE U VÁS DOMA?

Rodiče mě na mé hudební cestě vždy podporovali, otec byl muzikant, vedl svůj taneční orchestr v Libochovicích. Také moje sestra se potatila, vý-

po vojně. Po skončení základní školy jsem vystudoval strojnickou průmyslovku a skoro tři roky jsem pracoval jako konstruktér výrobních přípravků. Moje úplné začátky se ale datují právě do doby vojenské služby. Založili jsme malou rytmickou skupinu a s chybami jsme kopírovali hity rádia Luxemburk. Musel jsem samozřejmě i zpívat, v mém repertoáru nechyběly písně divadla Semafor.

JAK JSTE POKRAČOVAL PO VOJNĚ A KDY PŘIŠEL „PŘEROD“ Z KYTARISTY NA ZPĚVÁKA?

Amatérskou kariéru jsem začínal jako kytarista skupin Karkulka a Juventus. V Juventusu jsem potkal

Vždycky na koncertech zdůrazňuji, že velký podíl na mém zdárném startu profesionální kariéry měli hudební skladatelé Pavel Žák, Jaroslav David Navrátil, Víta Hádl, Karel Vágner, Zdeněk Merta, Bohuslav Ondráček a hlavně textaři Zdeněk Borovec, Michael Prostějovský, Pavel Vrba, Pavel Žák, Zdeněk Rytíř, Vláda Čort a Eda Pergner. Tito lidé měli spoustu daleko lukrativnějších nabídek a projektů, a přesto věnovali svůj čas a um mně, čehož si nesmírně vážím. Samozřejmě jsem napsal řadu písní sám, troufám si říct, že úspěšných, například Život je film, Lidí je víc, Břízy, Pilot, Právě já...

VAŠIMI PĚVECKÝMI KOLEGY BYLI I VIKTOR SODOMA, PETRA ČERNOCKÁ...

S Viktorem jsem zpíval v orchestru Shut up Ringo Čecha, tady vznikly hity Parní stroj, Papoušek Kakadu, Ježek se má, písně ve stylu poněkud úsměvného „buble gumu“. Pak následovala spolupráce s Petrou Černockou a skupinou Kardinálové Zdeňka Merty. Všichni tito kolegové mi moc pomohli v mé příští kariéře.

ASI NEJVÍČ POPULARITY VÁM PŘINESLA SPOLUPRÁCE S ORCHESTREM KARLA VÁGNERA...

V roce 1976 jsem přijal angažmá už jako zpěvák v orchestru Karla Vágnera. Tady jsem se poprvé setkal s Hanou Zagorovou. Karel mi nabídnul spolupráci na koncertech Jaromíra Mayera, kde jsem „zaskakoval“ jako kytarista. On sám hrál na basovou kytaru a celou kapelu vedl. V té době mimo jiné vzniklo i několik našich duet, která jsou dodnes populární a na koncertech se k nim vždycky vracíme – písně Ta pusa je tvá, Duhová víla, Vánoční tajemství vyšly na deskách, hrály se v rádiích, byly k vidění v televizi.

V ROCE 1981 JSTE SE VYDAL NA VLASTNÍ HUDEBNÍ CESTU SE SKUPINOU CENTRUM A V ROCE 89 JSTE SE Z PÓDIÍ VYTRATIL. CO JSTE DĚLAL, A NAPADLO VÁS, ŽE SE JEŠTĚ NĚKDY KE ZPĚVU VRÁTÍTE?

Po šestileté spolupráci s Hankou Zagorovou jsem přijal nabídku od rockové kapely Centrum, se kterou jsem zažil osm báječných let. Nikdy na ně nezapomenu, bez ohledu na to, že se tato parta se stále různími se názory v létě 1989 definitivně rozpadla. Tenkrát jsem se rozhodl svou pěveckou činnost ukončit. Studoval jsem skladbu, harmonii a kontrapunkt u profesora Milana Jíry a věnoval jsem se komponování scénické divadelní hudby ve spolupráci s režisérem Jaromírem Janečkem. Kromě toho jsem pracoval v rozhlasu jako moderátor. Asi po deseti letech mě znovu oslovila Hana Zagorová a jsem jí moc vděčný, že mě vrátila na koncertní pódia. Od března 2000 jsem jejím stálým hostem na koncertech, které doprovázela skupina Miloše Nopa a od roku 2009 Boom Band Jirky Dvořáka.

VÝBĚR Z DISKOGRFIE PETRA REZKA

GRAMOFONOVÉ DESKY

- S písní svou přicházím
- Ó mámo
- Podél cest
- Píseň labutí
- Jsi
- Obyčejnej kluk
- Modrá zem
- Tulák po hvězdách

CD

Prší krásně
Kdysi dávno chtěl jsem létat
Pop galerie

MĚNÍ SE S PŘIBÝVAJÍCÍM VĚKEM VÁŠ PŘÍSTUP KE KONCERTŮM? JAKÝ JE PRO VÁS ROZDÍL MEZI KONCERTY TENKRÁT A DNES?

Současné koncerty vnímám daleko emotivněji než v minulosti. Nevím, jestli je to kvůli větší zodpovědnosti,

která v člověku roste s přibývajícím věkem. Jedno však vím a cítím docela určitě – obrovskou pokoru k tomu, co dělám a jak moje počínání vnímá publikum.

PŘI VYSTOUPENÍCH NA JEVIŠTI BĚHÁTE, „BLBNETE“, JSOU TO FYZICKY VELMI NÁROČNÉ KREACE – BÝVÁTE HODNĚ UNAVERNÝ?

Ano, na jevišti kladu důraz na pohyb... mám to rád, kinetická energie je nezbytnou součástí koncertu a lidé to oceňují. Jsem aktivní sportovec, pohyb je pro mě přirozeností.

JAK VYUŽÍVÁTE „MODERNÍ TECHNIKU“, INTERNET A RŮZNÉ SOCIÁLNÍ SÍTĚ, JSTE JEJICH PŘÍZNIVCEM, NEBO ODPŮRCEM?

Jak se vypořádávám s „moderní technikou“? Je to nezbytná součást mé práce. Ostatně, mám malé nahrávací studio, které je vlastně mým velkým koníčkem.

JAK VZNIKLO VAŠE PŘÁTELSTVÍ S JIŘÍM GRYGAREM, ZAJÍMÁTE SE NĚJAK AKTIVNĚJI O ASTRONOMII?

S věhlasným astrofyzikem Jurou Grygarem jsme dlouholetí přátelé. Jura mi kdysi napsal krásný scénář k tematickému koncertu Tulák po hvězdách. Pak jsme vydali CD Vesmírný příběh aneb Velký třesk. Jura byl autor textu, já jsem jeho dílo zhudebnil a namluvil.

CO BYSTE RÁD VZKÁZAL NAŠIM ČTENÁŘŮM, VLASTNĚ SVÝM VRSTEVNÍKŮM? JAKÝ JE VÁŠ RECEPT NA SPOKOJENÝ ŽIVOT V SENIORSKÉM VĚKU?

V loňském roce jsem dostal ocenění Senior Prix za dlouholetou uměleckou činnost. Velmi si toho vážím a je pro mě velkým povzbuzením do budoucna. Ale nevím, jestli jsem ten pravý, kdo má dávat recept na spokojený život v seniorském věku. Víte, já žádný seniorský věk nevnímám, jen si hýčkám svůj životní program... Ano, životní program je ten pravý recept... když ho člověk ztratí, je zle!

Děkuji za rozhovor.
Eva Procházková

Foto: archiv Petra Rezka

PAMÁTNÍK LIDICE

– MÍSTO SMUTNÝCH I VESELÝCH VZPOMÍNEK



Mezi nejvýznamnější místa v České republice bezpochyby patří Lidice. Dějiny se tudy prošly a otřásly světem. V letošním roce jsme si připomněli výročí 75 let od vyhlazení obce Lidice.

Vyvraždění lidických mužů, odvezení lidických žen do koncentračních táborů, usmrcení většiny dětí v Chelmu a dání několika málo na převýchovu, bylo součástí odplaty nacistů za atentát na Reinharda Heydricha. Tato informace otřásla celým světem. Téměř okamžitě se ve Velké Británii zrodila iniciativa Lidice Shall Live (Lidice budou žít). Její organizátor sir Barnett Stross chtěl projevit své sympatie s nevinnými občany Lidic a také ukázat, že proti zlu se musí protestovat a bojovat, jak činili i mnozí spojenečtí vojáci. Brali Lidice jako symbol boje proti nacismu, a dokonce při náletech na německá města na bomby psali křídou Lidice.

SBÍRKA NA LIDICE A PAMÁTNÍK

Po skončení války se díky sbírce a za podpory obnoveného Československa podařil čin, který nemá ve světě obdobu – Lidice byly obnoveny. Na místě původní obce vyrostl památník a vedle nová obec. Památník je skvělou ukázkou poválečné architektury.

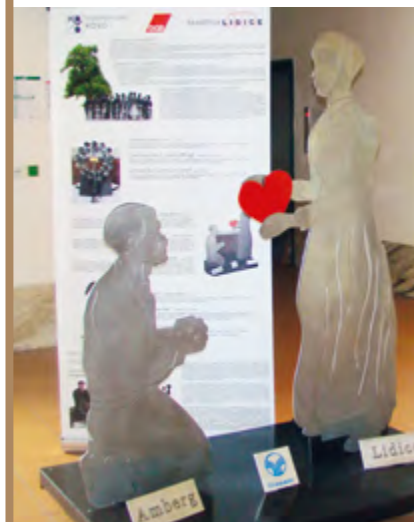
Autor projektu František Marek navrhl stavbu důstojnou a pokornou, což se málokterému architektovi podaří. Památník není stavbou jen sám o sobě, ale je branou do pietního území Lidic. Zároveň vznikl jedinečný růžový sad, který dnes obsahuje víc než 24 000 růžových keřů a patří mezi nejvýznamnější na světě.

SBÍRKA VÝTVARNÉHO UMĚNÍ

Čtvrtstoletí po tragické události vstoupil do osudu památníku Lidice sir Barnett Stross a spolek Lidice budou žít do třetice, a to vyhlášením sbírky výtvarného umění. Cílem byla snaha oslovit umělce z celého světa, aby darováním svých děl položili základ k lidické sbírce a posléze ke vzniku galerie, která by se tak stala místem symbolizujícím solidaritu umělců s lidickou tragédií.

Letos si připomínáme 50. výročí sbírky a za tu dobu se podařilo získat díla umělců, kteří dnes patří ke špičce v mezinárodním měřítku. Mnohá díla vyvolala téměř zděšení. Obraz od Gerharda Richtera Strýček

EXTRA INFO



Lidickou tragédii si připomínali lidé na mnoha místech v ČR. I v Domě odborových svazů na pražském Žižkově byla ve třetím patře instalována malá výstava.

Rudi, který zachycuje muže v nacistické uniformě, k takovým obrazům patřil. Diskuse, kterou vyvolal, přiměla řadu lidí se nad historií zamýšlet.

EXTRA INFO

Vzdělávací oddělení Památníku Lidice nabízí programy pro školní skupiny, ale nejen pro ně. Mohou se jich zúčastnit i další organizované skupiny, například senioři. Dozvědí se víc o tom, jakým způsobem žili lidičtí obyvatelé před tragédií, jak tragédie Lidic ovlivnila konkrétní osudy některých obyvatel a seznámí se také s příběhy návratů lidických žen a dětí.

Památník Lidice ale není jen smutná historie. Nabízíme oblíbené fotografické workshopy pro milovníky fotografie, aktuální přednášky či další doprovodný program k aktuálním výstavám, tvořivé výtvarné dílny pro veřejnost.

Pořádáme také projekty a soutěže zaměřené na různá témata. Pro žáky a seniory pořádáme už několik let fotografickou soutěž s názvem Memento Vitae. Předmětem této soutěže je zachytit pocit z památného místa (Ležáky, Lidice, Lety, Ploština, Javoříčko, Prlov a jiné), které je spojeno s nacistickou represí na území České nebo Slovenské republiky.

Víc informací o soutěži najdete na:

www.lidice-memorial.cz/projekty-a-souteze/fotograficka-soutez.

Aktuální nabídku Památníku Lidice můžete sledovat na webových stránkách: **www.lidice-memorial.cz**.

Na vaši návštěvu se těší pracovníci Památníku Lidice.



slet i v jiných souvislostech. K významnému výročí připravil Památník Lidice novou expozici pod názvem

Remember Lidice (Vzpomeň Lidic). Jejím základem jsou díla z nové donace 44 děl umělců z celého světa

shromážděných příznivcem Památníku Lidice berlínským galeristou René Blockem. K nejslavnějším dílům se tak letos připojují Lawrence Weiner, Rosa Barba, Sunah Choi, VALIE EXPORT, Alfredo Jaar, Sarkis a mnozí další.

MEZINÁRODNÍ DĚTSKÁ VÝTVARNÁ VÝSTAVA

Možná někteří z vás nevědí, že Lidice ukrývají i další poklady, které byste jinde na světě jen těžko hledali. Jedním z nich je Mezinárodní dětská výtvarná výstava Lidice, soutěž a výstava pro děti od 4 do 16 let. Každý rok se jí účastní 25 000 dětí z 80 zemí světa, a to nejen z Evropy, ale i z míst tak vzdálených, jako je třeba Thajsko, Hongkong, Venezuela nebo Kazachstán. Pokud se do Lidic vydáte třeba s vnučaty, budete překvapeni pestrostí dětských prací na letošní téma Cestování, zaujmou vás různé dopravní prostředky, ale i cestovatelé a průvodčí, nechybějí ani zvířata, která s cestováním souvisejí – koně, osli či velbloudi. Děti kreslily, vyrývaly, tiskly, ale i fotografovaly, filmovaly a tvořily z různých materiálů, rozmanitost výtvarných technik je obrovská. Na výstavě nechybí cestovatelský koutek, kde se děti dozvědí o známých českých cestovatelích. Připraveny jsou i doprovodné programy pro školy.

Foto: archiv památník Lidice



DOBA
seniorů

OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

Roční předplatné 192 Kč / Cena za kus jen 16 Kč

Objednávací ☐

Předplatné formou dárku ☐

složenkou odeslat na adresu odesílatele objednávky

jméno:

příjmení:

ulice:

číslo popisné:

město:

PSČ:

telefon:

e-mail:

DOBU SENIORŮ objednávám od čísla (včetně)

ZPŮSOB PLATBY

☐ složenkou

☐ SIPO: spojovací č.

☐ fakturou: IČO/DIČ

☐ bank. převodem č.ú.

podpis:

Objednávkový kupon vystřihněte nebo okopírujte a zašlete na adresu A.L.L. Production, s. r. o., Box 21, 112 21 Praha 1. Pokud budete posílat v obálce, připište pod adresu příjemce heslo

„Předplatné Doby seniorů“. Obratem dostanete složenku, kterou předplatné uhradíte. Můžete využít i bankovní převod. Peníze odešlete na konto, které je uvedeno na složenke. Zde najdete i Váš variabilní symbol, který nezapomeňte vyplnit. V případě nejasností nebo dotazu zavolejte do zákaznického centra ALL Production, s. r. o., na tel.: **840 306 090**, kde Vám potřebné údaje rádi sdělí. Dotázat se můžete i prostřednictvím tohoto e-mailu: **dobaseniuru@predplatne.cz**.

Objednat předplatné DS lze přes internet na adrese:

www.predplatne.cz/katalog/spolecenske-casopisy

Předplatným můžete udělat radost svým blízkým a přátelům.

JAROSLAV SKÁLA, MUŽ CO „VYNALEZL“ ZÁCHYTKU



Lidově se tomu místu říká záchytka, celým názvem protialkoholní záchytná stanice. Jde o zdravotnické zařízení sloužící k nedobrovolnému přenocování opilých lidí, kteří ve stavu opilosti ohrožují sebe nebo jiné osoby, veřejný pořádek nebo majetek, nebo jsou ve stavu budícím veřejné pohoršení.

EXTRA INFO

JAROSLAV SKÁLA

Narodil se 25. května 1916 v Plzni. Vystudoval medicínu a Institut tělesné výchovy a sportu. Od roku 1946 do roku 1982 pracoval na psychiatrické klinice Lékařské fakulty UK a od roku 1948 vedl její protialkoholní oddělení. V roce 1951 založil unikátní zařízení – protialkoholní záchytnou stanici.

Mezinárodně uznávanou veličinou se stal během šedesátých až osmdesátých let. Mimo jiné byl v období 1966 až 1976 expertem Světové zdravotnické organizace. Zaváděl nové způsoby terapie a proslul svými nekompromisními nároky na pacienty. V roce 2002 jej prezident Václav Havel vyznamenal medailí Za zásluhy II. stupně.

Zemřel 25. listopadu 2007.

Když jsme pátrali při vytváření našeho seriálu po českých objevech, vynálezech, unikátech a raritách, zkrátka po tom, v čem jsme byli první nebo jedineční, narazili jsme i na zmínky o protialkoholní stanici. A protože k létu patří zahradní párty a grilování a tedy i alkohol, nechali jsme jej právě do letních měsíců.

Stanice zajišťuje bezpečné vystřízlivění pod dozorem lékaře. Je ovšem všeobecně známo, že tato služba není zadarmo, takže noc na záchytce se může nešťastníkovi pěkně prodražit. Cena za noc se v jednotlivých měsících může lišit. Závisí totiž na tom, kdo službu provozuje. Na „nejlevnější“ záchytce vyjde noc na šest set, na nejdražší pak rovnou 4300 Kč.

NEJDŘÍV BYLO JEN ODDĚLENÍ, ZAČÍNALO SE NA ZAHRADĚ...

Za zrodem protialkoholních stanic v Česku stál psychiatr Jaroslav Skála. Dlužno dodat, že k psychiatrii jej nasměroval spíš osud než že by to byl jeho dětský sen. Původně studoval Institut tělesné výchovy a sportu

kal na psychiatrické klinice. A ta jej poslala v roce 1946 na mezinárodní konferenci o alkoholismu do Bruselu. Skálu problém alkoholismu zaujal a po návratu z konference začal hledat v odborné literatuře a s kolegy diskutoval o možnosti aplikace nových metod léčby alkoholismu. Výsledkem pak bylo v roce 1947 zahájení averzivní léčby emetinem.

5. února 1948 pak doktor Skála založil pro pacienty a absolventy odvykací léčby svépomocný KLUS (Klub Lidí Usilujících o Strízlivost), inspirovaný myšlenkami amerických Anonymních alkoholiků. K založení protialkoholního oddělení v pražské nemocnici U Apolináře pak došlo 7. září 1948. Tehdy do budovy, sou-



i medicínu. Zatímco Institut absolvoval v roce 1939, studium medicíny dokončil až po válce. Před ní mu v tom zabránilo uzavření českých vysokých škol německými okupanty. Oborem, který ho nejvíc zajímal, byla interna, jenže první místo zís-

sedící s kostelem sv. Apolináře, přišel doktor Jaroslav Skála spolu s několika pacienty-alkoholiky z psychiatrické kliniky. Pacienti si přinesli postele a Skálovi psací stůl, aby mohl začít ordinovat (první den na zahradě). Takhle zahájilo činnost protialko-

holní oddělení, které se posléze stalo centrem vzniku a vývoje celého nového oboru medicíny u nás.

Traduje se, že zpočátku zde uplatňoval svéráznou terapii. O nově přichozí se museli starat pacienti protialkoholního oddělení. Skála chtěl, aby viděli na vlastní oči a pocítili na vlastní kůži, jaké to je, když opilý přichází do styku se svým okolím. V následujících letech Skála se spolupracovníky postupně vypracoval komplexní léčebný program, režim a systém doléčování, který se stal vzorem u nás i v zahraničí. Některé prvky programu byly zcela unikátní.

ZŘÍZENÍ PROTIALKOHOLNÍ ZÁCHYTNÉ STANICE

V roce 1951 pak inicioval Skála zřízení protialkoholní záchytné stanice. Zařízení mělo tehdy hlavně preventivní charakter a nabízelo alkoholikům léčbu závislosti. Pacientovi tam byla po strávené noci nabídnuta možnost využít další odbornou pomoc. Otevřeno bylo 15. května 1951 a historické prameny uvádějí, že první pacient sem zavítal o tři dny později, tedy 15. května. Byl jím ruský námořní inženýr.

EXTRA INFO

Je zajímavé, že první léčebna na našem území vznikla už roku 1909 v Kunčicích na Moravě. Vedl ji páter Konařík. Ten později vedl v letech 1922–1923 podobnou léčebnu v Tuchlově u Teplic. Jaroslav Skála se pokládal za následovníka pátera Konaříka, ale měl rozdílný vztah k pacientům. U Jaroslava Skály to nebyla jen čistá křesťanská láska, ale láska vyžadující. Heslem bylo: **Dáváme, ale vyžadujeme.**

Vzhledem k tomu, že se záchytka ve svém tříměsíčním zkušebním provozu osvědčila, začala se postupně podobná zařízení šířit po celé republice. Vzorem bylo ale oddělení i pro zahraničí, například záchytka v americkém St. Louis má zmínku o první pražské záchytce i ve své zakládací listině.

Jaroslav Skála byl pověstný svým přísným polovojenským režimem k pacientům. Ti jej však, stejně jako

EXTRA INFO

ALKOHOLISMUS JE DRUHOU NEJČASTĚJŠÍ PŘÍČINOU HOSPITALIZACE NA PSYCHIATRII.

Léčbu alkoholismu v Česku v současné době zajišťují psychiatrické léčebny a protialkoholní oddělení nemocnic. Z dat Ústavu zdravotnických informací a statistiky vyplývá, že alkoholismus je druhou nejčastější příčinou hospitalizace v psychiatrických léčebnách, ročně je v nich hospitalizováno asi 12 000 alkoholiků.

Podle odborných odhadů je v Česku přinejmenším 300 000 alkoholiků. Alkohol pije denně asi šest procent dospělých, dalších téměř 16 procent si ho dopřává několikrát týdně.

Česká republika se řadí mezi špičku v konzumaci alkoholických nápojů. Ve spotřebě alkoholu se mezi nejvyspělejšími ekonomikami světa umístila v roce 2015 na čtvrtém místě. Dokonce předstihla i tak vyhlášenou alkoholovou zemi, jakou je Rusko. V konzumaci alkoholu předběhli Čechy jen Estonci, Rakušané a s více než 14 vypitými litry kralující Litevci. Méně než Češi však pijí například Rusové.

jeho spolupracovníci, chovali ve velké úctě, i když jej nazývali nadějí a postrachem českých alkoholiků. Nedílnou součástí jeho léčby byly pohybové aktivity. Ostatně, ke sportu měl sám velmi blízko. Ve svých dvanácti letech vstoupil do Sokola a od roku 1932 se zúčastnil všech sletů a spartakiád. A následně, jak bylo řečeno, absolvoval Institut tělesné výchovy a sportu.

Doktor Skála se ale zabýval rovněž výzkumem, prevencí a léčbou závislosti na psychoaktivních látkách – stál i u zrodu moderní adiktologie – oboru, který se zabývá výzkumem, prevencí a léčbou závislosti na psychoaktivních látkách a jiných škodlivých návyků... Rovněž založil a v letech 1956–1981 vedl Sekci pro otázky alkoholismu a jiných toxikomanií, v roce 1993 se stal spoluzakladatelem Společnosti pro návykové nemoci. Kromě alkoholologie se zabýval i psychoterapií, kterou označoval za svoje hobby.

Záchytka byla také důležitá tím, že zde proběhl rozsáhlý výzkum o zachycení řidičů pod vlivem alkoholu. Výsledkem toho byla právní úprava, která může za to, že dnes platí nulová tolerance alkoholu za volantem.

TRISTNÍ SOUČASNOST

Ačkoli je Jaroslav Skála dodnes uznáván jako kapacita a mnoho jeho léčebných postupů je stále využíváno, současné záchytky v Česku svůj původní úkol bohužel neplní. Tím totiž bylo právě ono nabídnutí pomoci. Jinými slovy, záchytné stanice, které

na území Československa fungovaly do roku 1989, měly za úkol problémové pijáky směřovat k léčbě a zabránit vzniku závislosti. Tuto funkci v současnosti neplní ani plnit nemohou. Nemají totiž kam pacienta k léčbě nasměrovat, neboť síť ambulaní pro tuto léčbu se rozpadla. Takže v současnosti je největším strašákem poplatek za pobyt. Jenže to odraď pijáky občasně, ti si prostě příště dají pozor, ale lidi opravdu závislé ani tohle neodradí a pokud na zaplacení pobytu nemají, dostanou se jen do kolotoče dalších problémů... To už je ale na docela jiný příběh.

EXTRA INFO

Při přípravě materiálu jsme narazili i na zdroje, které prvenství při zbudování záchytné protialkoholní stanice přisuzují Rusku. Uvádějí, že první záchytka byla otevřena v ruském městě Tula už v roce 1902 a v následujících letech záchytka vznikaly i v dalších ruských městech.

MEDAILE ZA ZÁSLUHY

Výčet odborných adiktologických aktivit Jaroslava Skály by byl rozsáhlý, mimo jiné je autorem víc než sto čtyřiceti vědeckých prací. Za celoživotní dílo mu prezident Václav Havel udělil v roce 2002 medaili Za zásluhy II. stupně. Zemřel ve věku 91 let 26. listopadu 2007 v Praze.

Lenka Desatová

Foto: archiv

SOUSED NÁS SLEDUJE KAMEROU, JAK SE BRÁNIT?

Dobrý den, už půl roku mě trápí jednání souseda. Namontoval si na svůj dům bezpečnostní kamery. Jenže problém je v tom, že je nemá zaměřené jen na svůj majetek a okolí, ale některé jsou namířené přímo do našich oken a na cestu k domu včetně předzahrádky a vchodu. Sleduje nás i naše návštěvy. Náš dům je totiž zasunutý a prakticky si vidíme až do kuchyně, jak se říká. Sledoval nás už dřív, stál za záclonou vždy, když k nám došla návštěva. Z venkovního pohledu je zřejmé, že instalované kamery míří na náš pozemek a okna. On však opakovaně tvrdí, že ne. Naše sousedské vztahy jsou kvůli tomu velmi napjaté. Máme nějakou možnost obrany, co je třeba udělat?

Děkuji za odpověď. Hanka

PRÁVNÍ PŘEDPISY, KTERÉ UPRAVUJÍ V DOTAZU UVEDENOU PROBLEMATIKU, JSOU:

1. zákon č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů,

2. zákon č. 89/2012 Sb., občanský zákoník.

Aktuální znění těchto právních předpisů naleznete na www.zakonyprolidi.cz.

Z PRÁVNÍ ÚPRAVY VYPLÝVÁ NÁSLEDUJÍCÍ:

Je oprávněně možné předpokládat, že soused nainstaloval na svůj dům bezpečnostní kamery, aby mohl snímat Váš dům či pozemek. Tímto konáním může docházet k zpracovávání Vašich osobních údajů či osobních údajů osob, které Vás navštěvují.

Pokud tomu tak je, musel by být zaregistrován u Úřadu pro ochranu osobních údajů. Zda tomu tak je, najdete na www.uoou.cz. Najdete zde i podrobnější informace o kamero- vých systémech. Na těchto stránkách je také umístěn veřejně přístupný registr všech subjektů, které jsou řádně registrovány, a tedy i oprávněny zpracovávat osobní údaje. Zda je zde registrován i Váš soused, můžete jednoduše zjistit zadáním jeho příjmení do vyhledavače tohoto registru. Lze předpokládat, že ho zde jako oprávněného správce osobních údajů nenajdete. Bude-li tomu tak,



doporučuji Vám kontaktovat Úřad pro ochranu osobních údajů, na tuto skutečnost ho upozornit a tento úřad požádat, aby v této věci s Vaším sousedem zahájil správní řízení. Pokud bude prokázáno, že Váš soused protiprávně zpracovává cizí osobní údaje, může mu udělit pokutu. Je ale třeba upozornit, že i pro případ, že soused v registraci není, může jít o některou z výjimek uvedených v zákoně o ochraně osobních údajů. Ale i existenci takové výjimky by prošetřil právě Úřad pro ochranu osobních údajů.

V tom případě by bylo zbytečné činit další krok, tj. obrátit se na soud. Pokud byste spor prohrála, musela byste platit náklady soudního řízení Vy. Soud by pak postup souseda vyhodnotil zřejmě tak, že je v souladu se zákonem.

V případě, že Úřad na ochranu osobních údajů prokáže, že bezpečnostní kamery na domě Vašeho souseda skutečně protiprávně snímají Váš pozemek, vchod a okna, jak uvádíte, a soused bude ve své činnosti pokračovat, jste oprávněna se bránit občanskoprávní cestou, a to podle § 81/2 a § 86 občanského zákoníku.

PRO JEHO DŮLEŽITOST SE O TOMTO ZMIŇUJI PODROBNĚJI:

- ▶ nikdo nesmí zasáhnout do soukromí jiného, nemá-li k tomu zákonný důvod;
- ▶ zejména nelze bez svolení člověka narušit jeho soukromé prostory, sledovat jeho soukromý život nebo pořizovat o tom zvukový nebo obrazový záznam, využívat takové či jiné záznamy pořízené o soukromém životě člověka třetí osobou, nebo takové záznamy o jeho soukromém životě šířit. § 82/1 ustanovení občanského zákoníku chrání osobnost člověka, která byla dotčena.

Každý člověk pak má právo domáhat se toho, aby bylo od neoprávněného zásahu upuštěno, a to i soudně, může žádat, aby byl odstraněn jeho následek.

Pokud byste se rozhodla k tomuto kroku, doporučuji Vám sjednat si advokáta, který celou věc posoudí, sepíše pro Vás všechna podání a zastoupí Vás u soudu. Pokud budete potřebovat vhodného advokáta, je možné ho vyhledat na www.cak.cz.

JUDr. Zdeňka Vejvalková

odborná právní poradkyně RS ČR Brno

PROBLÉM SENIORKY S CENOU ZA VYTÁPĚNÍ 2015 TRVÁ

Paní užívá nájemní byt o započitatelné ploše 32,7 m². V roce 2016 obdržela vyúčtování ceny za jeho vytápění a po porovnání se sousedkami z okolí usoudila, že je cena nehorázná. Navštívila proto bytovou poradnu Rady seniorů České republiky, kde má podle časopisu Doba seniorů právo na poradenství jako seniorka bezplatně.

FORMULACE PROBLÉMU

Pro zúčtovací období roku 2015 je nutné k rozpočítání spotřeby tepla v bytovém domě a ke konečnému zúčtování proti zaplaceným měsíčním zálohám použít tehdy platný předpis, vyhlášku Ministerstva pro místní rozvoj České republiky č. 372/2001 Sb. Poradce nejprve zkontroloval, zda vyúčtování od správce obsahuje podrobnosti taxativně v předpisu uvedené a nutné pro kontrolu správnosti. Zjistil následující údaje:

- ▶ Celkem účtovaný náklad za bytový dům 607 631,52 Kč
- ▶ Celkem dodané teplo k vytápění domu 1788,48 GJ
- ▶ Započitatelná plocha za dům 3633,68 m²
- ▶ Měrná cena tepla za vytápění domu 0,4922 GJ/m² započitatelné plochy
- ▶ Přepočtené náměry bytových měřičů tepla 284 268,25 jednotky
- ▶ Přepočtený náměr měřiče tepla v bytě 7097,57 jednotky, použito však 7655,37 jednotky
- ▶ Rozdělení nákladů na vytápění do složky základní a spotřební v poměru 60 ku 40 %
- ▶ Účtovaná cena za vytápění bytu 7655,37 Kč

Úkolem bylo překontrolovat, zda jsou údaje potřebné ke kontrole úplné, a zjistit, zda je účtovaná cena v pořádku.

POSTUP PORADCE

Poradce v rámci bezplatného poradenství zjistil, že údaje potřebné ke kontrole jsou úplné. Výpočtem zjistil, že z ceny požadované správcem a z dalších údajů ve vyúčtování obsa-

žených je měrná spotřeba tepla k vytápění bytu přesně ve výši 140 %. Pro zjištění, proč byl počet přepočtených jednotek správcem uměle navýšen, nabídl klientce podrobnější výpočet.

PODROBNĚJŠÍ VÝPOČTY

Vyhláška č. 372/2001 Sb. umožňovala konečným spotřebitelům, kteří při vytápění dosáhnou vyšší měrné spotřeby tepla, než je střední hodnota pro zúčtovací jednotku, správcem upravit cenu za vytápění tak, aby jejich měrná spotřeba byla v rozmezí plus minus 40 % od hodnoty střední. A naopak u spotřebitelů se spotřebou pod 60 % průměru cenu navýšit k dosažení alespoň 60 % průměru.

Bylo tedy poradci ihned podezřelé, zda správce v tomto případě k navýšení přikročil, byť z nejasných důvodů. Poradce se zkusmo výpočtem pokusil stanovit výslednou cenu služby vytápění s použitím původních přepočtených dílků bytového měřiče, a z ní pak stanovit měrnou spotřebu tepla na m² započitatelné plochy bytu. Zjistil, že v takovém případě by byla měrná spotřeba tepla k vytápění bytu ne 140 % ale 128,9 % hodnoty střední měrné spotřeby za dům. Nebyl tedy žádný důvod klientce počet přepočtených dílků na bytovém měřiči navyšovat, protože už nad průměrem byla, horní hranici nepřekročila, a nebylo tedy třeba ji dále cenu služby zdražovat.

Navýšením dílků a tím ceny služby omylem správce tak klientka mohla přijít o 557 Kč.

DOPORUČENÍ PORADCE

Uplatnit reklamaci vyúčtování a požadovat na pronajímateli zdůvodnění, proč byly přepočtené dílky navýšeny, když k tomu podle platné

vyhlášky zjevně důvod nebyl. Klientce poradce doporučil, pokud nebude reklamace řádně projednána a výpočet zdůvodněn, aby uhradila nedoplatek ve výši o 557 Kč nižší a prohlásila tento nedoplatek za formu zálohy do vyjasnění případu.

VÝSLEDEK PO ROCE

Klientka nelenila a pokusila se kromě reklamace o nápravu mimosoudně písemnou formou na České energetické inspekci, na Energetickém regulačním úřadu, na Živnostenském odboru městské části atd., ale vždy s výsledkem, že, jak svorně uvedli, „nemohou do smluvního vztahu jít mezi ní a pronajímatelem zasahovat“. Podle posledního zjištění rozhovorem s klientkou poradny správce i pronajímatel stále trvají na prohlášení, že z jejich strany je „vše v pořádku a nehodlají ve věci nic činit, kromě toho, že budou evidovat její dluh“.

Mezitím byla vyhláška č. 372/2001 Sb. zrušena a nahrazena novým předpisem téhož ministerstva č. 269/2015 Sb. Ta mění ochranné rozmezí středních hodnot měrné spotřeby tepla na vytápění na minus 20 % až plus 200 % střední hodnoty. Zároveň mění postup pronajímatele, v jakém pořadí se musí rozdělit celkový náklad na vytápění mezi konečné spotřebitele této služby.

Seniorka se tedy může dočkat ještě dalších překvapení, kde už může jít řádově ne o stokoruny ale o tisícikoruny vyžadované navíc. Nedokonalé předpisy a nekompetentnost úřadů jí zřejmě budou i nadále ztrpčovat život, pokud se nerozhodne, ač nerada, s pronajímatelem soudit.

Ing. Karel Hanauer

bytová poradna Rady seniorů ČR Praha

BÁJEČNÁ LEVANDULE

Využití této modrofialové kvetoucí voňavé bylinky je opravdu pestré, ať už v kuchyni, v kosmetice nebo jako osvědčená dekorace do interiéru.

Právě v tomto období jsou rozlehla levandulová pole, kterých je ve Středomoří a především pak ve francouzské oblasti Provence bezpočet, nádherně voňavá, ale také pomalu mizí, protože nastává období sklizně tohoto modrofialového výrazného aromatického pokladu.

Levandule je hojně využívána v kosmetickém průmyslu už desítky let. Především pro svou typickou relaxační vůni je oblíbenou složkou toaletních a parfémovaných vod. Ceněná je také pro výbornou snášlivost u každého typu pleti. Právě to je nespornou výhodou levandule. Jaké má tedy v kosmetice konkrétní využití? Napomáhá k regeneraci kožních buněk, omlazuje a hydratuje pokožku, proto se hodí jako jedna ze složek do přípravků určených pro zralou, unavenou nebo dehydratovanou pleť. Má hojné protizánětlivé účinky, a tak se často přidává do kosmetiky určené pro mastnou, problematickou či aknézní pokožku. Ulevuje také podrážděné pokožce po opalování i při lehčích popáleninách a má také dezinfekční a antibakteriální účinky. Hodí se například i na popraskané koutky rtů, které regeneruje a urychluje jejich hojení.

DOKONALE UKLIDNÍ MYSL

Levandule také výrazně ulevuje od stresu, při podráždění, nervozitě, depresích nebo celkovém psychickém vypětí. V takovém případě se nejčastěji doporučuje uvolňující levandulová koupel, ať už s přidáním několika kapek levandulového oleje nebo třeba koncentrované levandulové pěny do koupele. Lázeň je nejvhodnější podstoupit večer krátce před spaním, protože levandule zklidní mysl a lépe se pak usíná a i spánek pak bývá klidnější a ráno se díky tomu cítíte mnohem více odpočatí. Klidnější spánek dokáže navodit také levandule v podobě osvěžovače vzduchu, kdy se levandulová vůně rozpráší po ložnici a pomůže organismu navodit zklidnění. Levandulový olej se výborně hodí k relaxačním masážím. Například po smíchání s olivovým olejem pomůže taková směs zmírnit napětí ve svalech. Olej z levandule má anti-mykotický efekt, využijete jej proti plísňové i kvasinkové infekci.

LEVANDULE U VÁS DOMA

V domácím prostředí můžete svépomocí využít účinků sušené levandule a sami si tak připravit třeba čerstvou levandulovou koupel, obklad nebo

šikovného pomocníka proti šatním molům nebo komárům.

Tak například levandulový odvar (spaříte dvě polévkové lžíce sušených květů levandule v půl litru horké vody, po 10 minutách scedíte) využijete na ekzémy, špatně se hojící ranky, ke zklidnění pokožky po štípnutí od komára nebo na sluncem podrážděnou kůži.

Nebo si můžete připravit vlastní levandulovou koupel – 5 až 6 hodin levandulových květů (mohou být i sušené) spařte v pětilitrech vody, nechte pak přibližně dvacet minut odstát, přecedte a vzniklý odvar použijte jako přísadu do uvolňující koupele.

Šikovní ruce si mohou samy doma vyrobit oblíbené levandulové polštářky. Uložené pod polštářem nejenže zlepšují kvalitu spánku, ale třeba v prádelníku krásně provoní prádlo, v šatníku účinně odpuzují moly a v bytě se nebudou držet komáři ani mravenci. Nejlépe z plátna ušijte čtvercové či obdélníkové polštářky, velikost záleží na vás, zkuste třeba 10 cm × 8 cm, sešijte ze tří stran, naplňte je sušenými lístky levandule, zašijte i čtvrtou stranu a polštářky máte hotové.

Simona Lišková

S levandulí ku zdraví

Levanduli můžete pěstovat na zahrádce nebo třeba na balkóně v truhlíku. Působí nejen jako okrasná bylina, ale zároveň ji využijete také v kuchyni. Nejčastěji se s ní asi setkáte jako s přísadou do provensálského koření, hodí se i jako koření k masu nebo rybám. Prospívá také zdraví, protože napomáhá tvorbě žaludečních šťáv a zlepšuje tak trávení. Ulevuje při zácpě i nadýmání. Nápomocná je i při mírném nachlazení. Čaj s levandulí zmírňuje nachlazení a ulevuje při alergické rýmě.

STŘÍHÁNÍ DRÁPKŮ – KDY A JAK NA TO?

Stejně jako si lidé stříhají nehty, je potřeba věnovat pozornost i psím drápkům. Nejen z tohoto důvodu je nutné každého pejska odmalinka zvykat na manipulaci s tlapičkami i na samotné stříhání drápků. Mnoho psů má ze stříhání drápků panický strach, přitom je na vině nejčastěji nedostatečný trénink v mládí nebo první negativní zkušenost spojená s touto činností.



Drápky je třeba u všech zvířátek pravidelně kontrolovat a podle potřeby zkracovat. U štěňátek se doporučuje z důvodu návyku na tuto proceduru častější zkracování samotných špiček, aby tuto činnost brala jako samozřejmost, která jim neublíží. Zkracování drápků nemá význam pouze estetický, ale zejména zdravotní. Přerostlé drápky znamenají zvýšené riziko poranění samotného drápu. Ať už se jedná o jeho zlomení, nebo jen zatržení kvůli jeho uvíznutí v nějaké nerovnosti terénu. Na našem pracovišti se s těmito problémy setkáváme poměrně často, a to zejména během letních měsíců. Dalším negativním důsledkem přerostlých drápků je křivení postavení prstů a může se i stát, že drápek zaroste do polštárku nebo přímo do kůže. I když vám taková informace bude připadat přehnaná, tak se bohužel nejedná o nic neobvyklého. Zejména u dlouhosrstých plemen si majitelé nevšimnou, že je drápek enormně dlouhý, pokud ho pravidelně nekontrolují.

Samotné drápky častěji přerůstají pejskům menších plemen, protože mají nižší hmotnost a tudíž si je méně obrousí. Dalším faktorem, který se na obroušování podílí, je četnost hrabání a také druh povrchu, po kterém se nejčastěji pohybují. Pejsci, kteří často chodí jen po měkkém povrchu, jako je trávník nebo hlína, mají menší možnost si drápky obrousit než ti, kteří se pohybují po zpevněných plochách, jako je třeba chodník. Samotnou kapitolou jsou tzv. páté drápky na vnitřních stranách končetin, jelikož nepřijdou do kontaktu se zemí a neobroušují se



tak jako zbylé drápky. Někteří pejsci mají ve zvyku o drápky sami pečovat a okusovat si je, u těchto jedinců mají majitelé o starost méně. U ostatních je potřeba sledovat délku drápků a podle potřeby je zkrátit nebo vyhledat odbornou pomoc. Zejména majitelé pejsků s černými drápkami se je bojí sami zkracovat. V takovém případě je ideální se domluvit s veterinárním lékařem nebo navštívit psí salon. Na obou místech drápky ochotně zkrátí a hlavně by vám měli poskytnout informace o vhodném způsobu zkracování doma.

Správně dlouhé drápky nejsou slyšet, když pes našlapuje na plovoucí podlahu nebo na dlažbu, v opačném případě jsou už delší, než je vhodné. Při dlouhodobém přerůstání drápků dochází také k přerůstání výživné cévky v drápu a drápek se pak nedá zkrátit na vhodnou délku bez toho, aby se zastříhlo do živého. U světlých drápků je krásně vidět vyživující céva

jako růžová část v drápu a zbylá část je bílá až žlutobílá. Přesahující bílou část je možné bez obav odstříhnout stejně jako lidské nehty. Na trhu je mnoho druhů kleští a gilotinek, každému vyhovuje něco jiného. V obou případech si ale zvolte nástroj, který bude dostatečně ostrý a bude drápky skutečně stříhat, a ne třepit. Roztřepený drápek může vést později k jeho nalomení směrem k drápkovému lůžku.

Věnujte drápkům svého pejska stejnou péči, jakou věnujete svým nehtům. Nejen že si tuto pozornost zaslouží, ale zejména tím dokážete předejít mnoha problémům.

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

DLUHY A JEJICH DŮSLEDKY

ANEB DESATERO ZODPOVĚDNÉHO DLUŽNÍKA



Doba už je taková. Na jedné straně nás masírují reklamy na oblečení, na elektroniku, exotické dovolené... Na straně druhé neustále posloucháme, jak výhodné a snadné je si půjčit peníze. Splátky s nulovým navýšením, úrok už od 1 %, nakupte teď a platte později... Člověk snadno získá pocit, že normální je zadlužit se, a se splátkami se to pak vždycky nějak udělá.

Je to ale opravdu tak? Od rodičů a prarodičů jsme přece všichni slýchávali – napřed šetři a potom utrácej, nebo – kupuj si jen to, co si můžeš dovolit. Jak to tedy je? Existuje něco jako dobré a špatné dluhy? A co když to se zadlužením přeženu a najednou nemám na splátky? A je vůbec důležité si pro svůj život vytvářet nějaké finanční strategie? Vezměme to pěkně popořádku.

FINANČNÍ PLÁNOVÁNÍ

Lidé bohužel často nakupují impulzivně, jen málokdy přemýšlejí o tom, jestli danou věc skutečně potřebují, nebo jestli ji musejí mít hned.

Prvním krokem k vyrovnané finanční bilanci je přitom schopnost vůbec nevytahovat peněženku a držet své chutě na uzdě. Větší nákupy bychom měli důkladně plánovat, rozmyslet. Nestyďme se využívat slevové akce a hlídáme si ceny, třeba s využitím různých internetových srovnávačů.

Uveďme si příklad. Paní Novotná už dlouho chtěla nový mobilní telefon. Ten starý měl poškrábaný displej a mizernou výdrž baterie. Její operátor jí nabídl nový tarif a k němu mobil za zvýhodněnou cenu. Paní Novotná se rozhodla nabídku zkontrolovat se svým sy-

nem. Ten jí spočítal, že nový tarif je pro ni nevýhodný a na internetu našel stejný telefon téměř o pětinu levněji.

ZDRAVÉ A NEZDRAVÉ ZADLUŽENÍ

Existuje něco jako zdravé a nezdravé dluhy? Ano, samozřejmě. Někdy je opravdu dobrý nápad se zadlužit. Můžeme se řídit jedním zlatým pravidlem: Nikdy se nezadlužujeme kvůli věcem, které spotřebujeme dřív, než je zaplatíme.

Opět si pomůžeme příkladem. Například hypotéka na byt, ve kterém budeme bydlet desítky let, může být

zdravým dluhem. Ale půjčka na luxusní vůz, který během prvního roku ztratí na ceně třetinu, možná zas až tak skvělý nápad není.

JAKÉ OTÁZKY BYCHOM SI MĚLI KLÁST, NEŽ SE ZADLUŽÍME?

1 POTŘEBUJEME DANOU VĚC?
Vyplatí se zvážit, zda skutečně danou věc potřebujeme, nebo jsme jen podlehlí promyšlenému tlaku reklamy.

2 MÁME SESTAVENÝ ROZPOČET?
Základním nástrojem pro finanční rozvahu je rodinný rozpočet. Jeho vytvoření není nic složitějšího a zvládnout by to měl každý. Jde o to, si opravdu poctivě sečíst vše, za co rodina vydává peníze. Proti výdajům postavíme příjmy a hned máme lepší představu, jak jsme na tom. Je důležité myslet nejen na pravidelné výdaje (nájem, spoření), ale také třeba na vstupenky do kina či divadla, dárky nebo léky. I když tyto věci kupujete jen občas, napiště všechno do kolonky výdaje. Nezapomeňte na alkohol a cigarety. A pak se zamyslete. Zvládnete ze zbylých peněz ještě ufinancovat pravidelné splátky?

3 ZKUSTE ÚVĚR NA „NEČISTO“
Pokud máme pocit, že si úvěr můžeme dovolit, zkuste si alespoň tři měsíce dávat stranou částku, jakou byste museli splácet. Pokud vám to nečiní žádné potíže, nejspíš si úvěr můžete dovolit, a navíc si během zkušebního období vytvoříte i určitou rezervu.

4 CO NÁS MŮŽE V PRŮBĚHU SPLÁCENÍ POTKAT?
Na některé věci se můžeme připravit předem, na jiné nikoliv – ale měli bychom je přece jen brát v úvahu při plánování svých nákupů a případných dluhů.

5 MÁME REZERVY?
Jak si můžeme alespoň částečně zajistit finanční stabilitu i v různých nečekaných situacích? Zásadní je tvorba rezerv v dobrých časech. Pokud se nám daří a ještě nám něco zbývá, měli bychom myslet na zadní vrátka. Existují spořicí účty či programy pravidelných investic, které umožňují odkládat si každý měsíc něco stranou.

6 POJIŠTĚNÍ
Zvažte sjednání pojistky, třeba pro případ vážné nemoci nebo zranění. Důležité je nastavit si parametry svých pojistných smluv přesně podle potřeb konkrétních lidí a rodin a nepodepsat první pojistnou smlouvu, kterou nám předloží pojišťovací agent.

7 JAK VYBÍRAT VĚŘITELE?
Pokud se rozhodnete zadlužit, důkladně zvažte, jakou půjčku a od kterého poskytovatele si vezmete. Obvykle platí, že nejlevnější úvěr – většinou bezúročný – nám dá rodina nebo blízcí přátelé, o něco dražší jsou úvěry v bankách a nejdražší vyjdou půjčky od nebankovních společností.

8 JAKÉ PODMÍNKY JE TŘEBA ZVÁŽIT?
Než úvěrovou smlouvu podepíšete, udělejte si důkladný průzkum trhu. Na co se soustředit? Nejlepším ukazatelem výhodnosti nebo nevýhodnosti je veličina RPSN neboli roční procentní sazba nákladů. Ta sděluje, kolik za rok zaplatíte za svou půjčku a zahrnuje i veškeré platby, jako jsou poplatky za vedení úvěrového účtu atd. Než si vezmete úvěr, vyžádejte si výši RPSN od několika poskytovatelů. Úvěr s nejnižší RPSN by měl být pro nás ten nejvýhodnější.

9 ZNÁTE SMLOUVU? ROZUMÍTE JÍ?
Pokaždé si důkladně prostudujte návrh úvěrové smlouvy. Nikdy se nenechte tlačit k rychlému podpisu! Nejlepší je si smlouvu odnést domů a tam si ji v klidu prostudovat. Nechce-li nám to poskytovatel úvěru umožnit, rychle od něj pryč! Soustředte se zejména na různé závazky a smluvní pokuty. Pokud jsou neadekvátní dlužné částce – například pokud chce poskytovatel úvěru kvůli půjčeným deseti tisícům do zástavy náš dům – pak smlouvu nepodepisujte!

Opět si pomůžeme příkladem. Například hypotéka na byt, ve kterém budeme bydlet desítky let, může být zdravým dluhem. Ale půjčka na luxusní vůz, který během prvního roku ztratí na ceně třetinu, možná zas až tak skvělým nápadem není.

10 SPLÁCÍME DLE SMLOUVY?
Každý asi ví, že dluhy je potřeba platit. Ovšem pozor, je také nutné je platit řádně a včas! Pokud ve smlouvě podepíšete, že splátku uhradíte k určitému datu, je to vaše povinnost. Jinak se ocítáte v prodlení a věřitel má právo vymáhat pokutu, případně žádat splacení celého dluhu. Tady už jasně vidíte, proč je nutné mít k dispozici finanční rezervu. Co se stane, pokud jste si svou situaci špatně spočítali, zadlužili se a teď máte problémy se splácením? Základní pravidlo zní: se svým věřitelem komunikujeme pokud možno ještě před tím, než problémy nastanou!

Příště: Co dělat, když už nám dluhy přerostou přes hlavu

Rubriku připravuje:
Sdružení českých spotřebitelů,
tel. 261 263 574,
e-mail: spotrebitel@regio.cz,
www.konzument.cz



Materiál byl zpracován s podporou ČSOB Nadačního programu vzdělávání 2016 pro potřeby neslyšících.
Příklad do znakového jazyka najdete na www.konzument.cz/rady-pro-neslysicich.php.

SUDOKU

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

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



BÁSNIČKA

ROZRUCH U SNÍDANĚ

U krajíce dítě stálo,
zplna hrdla křičelo,
aby to nebylo málo,
tukalo si na čelo.

Vysvětlení kdo zde hledá,
tomu krajíc napoví,
že posypal pepřem děda
chleba s máslem vnukovi.

I babička Žaneta
vzdychla : „To je popleta!“

Jarmila Plesná

VTIPY

Jarní schůzka. On přijde pozdě, ona soptí:
„Jak si to představuješ? Přijdeš si klidně
o tři čtvrtě hodiny pozdě a já tu už na tebe
tři minuty čekám!“

„Pane primáři, jsem vám tak vděčný,“ pravil
multimilionář, „že jste mi ještě dal naději.
Víte co? Nenabídnu vám za léčení žádné
peníze, ale budu na vás pamatovat ve své
závěti...“ „Oh, to je od vás milé!“ zaradoval se
primář. Potom sáhl po receptu a zamumlal:
„Musím zde ještě nějakou maličkost opravit...“

Zazvoní telefon. Otec zvedá sluchátko. Než
se stačí ohlásit, ozve se ve sluchátku hlas:
„To jsi ty, žabičko?“
„Ne,“ odpovídá otec, „tady je majitel rybníka!“

Arabské včely neprodukují ahmed, ale dají
vám džihadlo.

To, co říkáte muži, vchází jedním uchem tam
a druhým ven. Co říkáte ženě, vchází oběma
ušima a vychází ústy.

VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ

Správnou odpověď nám zaslali a štěstí při losování měli **Vladimír Svoboda, Zlín, Milena Michnová, Ostrava 9, Milada Bartoňová z Dolan, Jaroslava Strončeková z Brna a Nad'a Šandová z Hradce Králové.**

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

Tajenku z dnešního čísla pošlete na adresu či e-mailem redakce do **15. srpna 2017**. Pokud chcete soutěžit o výhry, nezapomeňte napsat korespondenční adresu, kam ji může sponzor křížovky zaslat! Mailová adresa opravdu nestačí!

SUDOKU (21), vyhrává Jiří Jarolím z Hradce Králové

	OTISK CHODIDLA	1	ODRŮDA BRAMBOR	DÁMSKÝ KLOBOU- ČEK	M	DIVOCE zast.	DUŠEVNÍ NEKLID	ZÁPLATA ob.														
JÍZDOU ZDOLAT					DOLNÍ STR. LAPAR. zkr.																	
OBYVATEL TABORA					ZNAČKA PRAČEK																	
HOVOŘIT TO SAMÉ																						
PODNIK. ŘEDI- TELSTVÍ zkr.				ZNAČKA HOŘČICE NÁSTR. DŘE- VORUBCE																		
AUGEROVA ELEKTR. SPEKTRO- MET. zkr.					ORGÁN ZRAKU ČÁST NOHY				VOZIDLO													
M	NÁSTROJ K MLÁČENÍ POŠT. DORU- ČOVATELKA				STŘEDOVÁ PŘÍMKA TLAK KRVĚ zkr.				Ptá se babička vnuka: Ty si ten banán neoloupeš? Ne, proč?													
STRAŠIT						ZDE ASIJEK			STARO- ŘECKÁ OBĚT	1000 KG sloven.	SPZ OSTRAVA	ŘÍMSKÁ 6	HLAVNÍ MĚSTO TURECKA	POVRCH ATLE- TICKÝCH DRAH								
MALÁ IVETA							VYTVÁŘET TETOVÁNÍ INDONÉS- KÝ MYS															
CHEMICKÝ PRVEK zn. S					SLONOVA KOST ŘÍMSKY 550																	
NOC				DRAHO- KAM DÁBEL								ZNAČKA KRYPTONU ŽIVOČIŠNÝ TUK										
SPZ OLO- MOUC			SLABOST řidč. ČERVENÝ angl.							LOTYŠSKÉ PLATIDLO HUDEBNÍ NÁSTROJ												
DOUPĚ					OBAL NA PASTU JIHO- EVROPAN					POVRCH STROMŮ VZDÁVÁNÍ ÚCTY BOHŮM												
OPOTŘE- BOVATI JÍZDOU						ANI bás. MODLA			KYJ nář. ATLETICKÝ KLUB zkr.													
ŠEDNOUTI řidč.							ZVUK něm. ČLOVĚK EROTICKÝ ZALOŽENÝ					BOHAT- STVÍ expr. řidč.	STOUPE- NEC ALOPATIE	HRADBA zast.								
KE			PŘED- LOŽKA UDÁNÍ ROKU MĚS. A DNE				ŠALIT SPODEK NÁDOBY															
NĚMECKÝ AUTOKLUB				ANGLICKÝ ŠLECHTIC PÍKA					POPĚVEK AVIVÁŽNÍ PŘÍPRA- VEK													
M	NÁR. ASTR. KOMITÉT býv. zkr. BOTA nář.				PŘED ROKEM OBJEM V NORSKU				SYMBOL LÁSKY KDYŽ zast.													
RUSKÝ PROZAİK					DÁMSKÝ KLOBOUK ZNAČKA TELLURU					SPZ OPAVA INICIÁLY BORNA												
ZBAVITI OSTŘÍ								JÍŽNÍ OVOCE														
TŘMEN zdrob.								SLEVA NA CENĚ						ENATA LABUN VIN. BITOV LAUT. EBA RED. AVD								

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.

DOBŘÝ DEN,

jsm pravidelným odběratelem Doby seniorů a se zájmem sleduji tribunu čtenářů. Posílám svůj názor k důchodové problematice a potěší mě, pokud ho v časopise zveřejníte. Chtěl bych vyjádřit pocity starého dědka, který zažil ve své zemi všechny změny důchodových systémů počínaje prezidentem Masarykem.

Jak sedláci u Chlumce jsme dopadli my, co se narodili v minulém režimu a s klíči nad hlavou na Letné v roce 1989 hulákali: „Nebudeme jako oni!“

Ne Babiš, ale už Jakeš, kterého jsme neměli rádi, nás vyzýval, abychom „makali“. Makali jsme poctivě. I když nás rok 1968 velmi ochudil, neemigrovali jsme. Zůstali jsme v ČSR. Doma jsme makali, a často za hubičku, ale pomáhali jsme v produktivním věku rozvíjet tehdy naše národní hospodářství. V něm je ztělesněná naše práce, která představuje miliardové hodnoty. Kde jsou ti, kteří umožnili rozkrádání, vytunelování, za hubičku zprivatizování tohoto státního majetku? Ten jejich současným majitelům přináší výhody v podobě zisků. Ten byl dříve zdrojem státního rozpočtu na školství, zdravotnictví, důchody... Ti, kteří mají tento stav našeho dnešního hospodářství na svědomí, nám vyměřují naše milosrdné důchody. Zvyšování poslaneckých odměn o tisíce schvalují. Jednohlasně. Pro poslední zvýšení důchodů z Kalouskovy TOP 09 nezvedl ruku ani jediný poslanec.

Radě seniorů bych doporučil, aby v důchodové komisi prosadili nejjednodušší a přitom nejspravedlivější systém, a to stanovení zvýšení důchodu o stejné procento, jako se zvyšuje průměrná mzda.

Ing. František Kerhart, Hořovice

VÁŽENÝ PANE KERHARTE,

děkujeme za Váš příspěvek, který otiskujeme. Co se týče práce působení Rady seniorů v Odborné komisi pro důchodovou reformu, rádi bychom připomněli, že předseda RS ČR dr. Zdeněk Pernes v ní má pouze poradní hlas. Přesto se mu podařilo přesvědčit přítomné, aby nakonec souhlasili se změnou valorizačního schématu tak, jak o něj Rada seniorů usiluje. Tedy aby se v něm promítl nejen růst reálných mezd, jak o něm píšete, ale aby zároveň zohlednil i inflaci a přihlédl ke spotřebnímu koši důchodců, který se liší od spotřebního koše lidí ve věku produktivním. Už to samo o sobě považujeme za velký úspěch. Rada seniorů bude nadále prosazovat zájmy seniorů v oblasti penzí, hodlá se aktivně spolupodílet na stále diskutované důchodové reformě.

Redakce

VOLEBNÍ ROK A VOLBY VŮBEC

Letošní rok se stal rokem volebním nejen v naší organizaci Svazu důchodců, ale i v celé republice, pokud se týče volby do ústavodárného shromáždění, tedy Parlamentu České republiky. V prvním pololetí ve Svazu důchodců České republiky proběhly volby v místních a městských organizacích a v listopadu pak na X. sjezdu Svazu důchodců budou schvalovány nové stanovy a zvoleno nové vedení SD ČR.

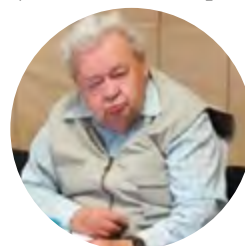
V moderních demokraciích je za normu považováno volební právo. To však nebylo až do roku 1919 rovné, což znamenalo, že existovali privilegovaní voliči s větším vlivem na výsledky voleb. Teprve v roce 1920 bylo v Ústavě Československé republiky zakotveno všeobecné, přímé, rovné a tajné volební právo.

Všeobecné volební právo znamená, že každý svěřápný občan od určitého věku smí volit své zástupce bez ohledu na původ, pohlaví, náboženské přesvědčení a rasu. Přímé znamená, že volič volí přímo, nikoliv prostřednictvím volitelů. Rovné, že každý hlas váží stejně, a tajné, že volič nemusí zveřejnit, komu odevzdal svůj hlas.

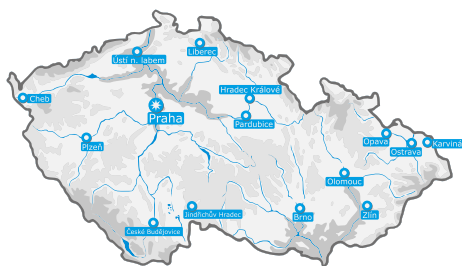
Zejména to posledně zmiňované tajné hlasování bylo v minulosti záměrně opomíjeno. Je to přímo charakteristické pro totalitní režimy. Tajné hlasování bylo nahrazeno hlasováním tzv. aklamací. To se využívá i dnes, ale ne v případech, kdy se jedná o závažné rozhodování. Například za protektorátu byly významné a známé osobnosti vystaveny nezáviděníhodné situaci při hlasování o odsouzení atentátu na Reinharda Heydricha. V takové situaci, kdy šlo o život, se nelze divit, jak všichni hlasovali. Podobné praktiky se uplatňovaly i v letech nedávno minulých, například při podpisu anticharty nebo při demonstrativním vhazování volebních lístků do volebních urn. V těchto případech sice nešlo o život, ale „jenom“ o ztrátu společenského postavení, zaměstnání či postižení rodiny a dětí. „Nežádoucí“ postoj se odrazil v nepříznivém posudku či v komplexním hodnocení. Volbu aklamací obvykle prosazuje ten, kdo si není jistý svým zvolením, a také ten, kdo chce získat přehled o svých stoupencích a odpůrcích, aby to následně mohl použít nebo zneužít. Pouze při tajném hlasování se nemusí nikdo obávat šikany či nějakého postihu. Přitom je naprosto přirozené, že různí lidé mají různé názory na volené zástupce nebo řešení problémů. To, že není výsledek hlasování jednomyslný, je pro mne důkazem svobodného rozhodování. Každý má právo na svůj názor a měl by jej také projevit v pravou chvíli na pravém místě.

Ing. Jaroslav Groh

19. července zemřel ve věku 88 let
člen Kolegia Rady seniorů ČR
a prezident Asociace Vojáci společně,
pan **Mgr. Ladislav Řidl**. Vedení Rady seniorů
děkuje za jeho dlouholetou spolupráci
a dovoluje si kondolovat pozůstalým.



ČEST JEHO PAMÁTCE!



234 462 074-7



www.rscr.cz



Rada seniorů České republiky
(Dům odborových svazů)
130 00 Praha 3



Rada seniorů
České republiky
zapsaný svaz spolků

PORADNY RS ČR

Brno

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

České Budějovice

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

Hradec Králové

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

Kladno

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

Ostrava

Dům odborových služeb, U Tiskárny 578/1, 3. patro
Telefon: 596 104 221-2,
723 697 356 Ing. Karel Žák
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

Plzeň

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

Ústí nad Labem

Poradna SON a KR seniorů ÚK
Velká Hradební 2, 400 01
Ústí nad Labem, telefon 702 819 424

Zlín

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

PRODEJNÍ MÍSTA 1. ČÁST – kompletní seznam najdete na webových stránkách Rady seniorů www.rscr.cz

STÁNEK–THI MY HOA NGUYEN	Hvězdova /aut.zast.Pankrác	Praha 4–Nusle
TABÁK–GELATI	Hlavní 2459/108	Praha 4–Záběhlce
TRAFIKA	Papírníkova 627/2	Praha 4–Kamýk
TABÁK–BÖHM	U Kamýku /aut.zast.Lhotecký les	Praha 4–Kamýk
TABÁK	Durychova /u Alberta	Praha 4–Kamýk
TRAFIKA	Novodvorská 434/149	Praha 4–Lhotka
STÁNEK–BÖHM	Durychova /MHD Cílkova	Praha 4–Kamýk
VALMONT – 131	Lhotecká	Praha 4–Modřany
POTRAVINY	Plevenská 3112/3	Praha 4–Modřany
CITI TABÁK–FINEX GLOBAL	Hasova 1999/5 /v Penny	Praha 4–Modřany
TABÁK–ZEMEK	Soukalova 3355/3 /poliklinika	Praha 4–Modřany
STÁNEK–FRONĚK	Levského /stánek u č.12	Praha 4–Modřany
POTRAVINY–VAN NGOC NGUYEN	Jeremenkova 1018/64	Praha 4–Braník
TABÁK	Šustova 1930/2	Praha 4–Chodov
POTRAVINY	Zlešická 1846/1	Praha 4–Chodov
VALMONT–PRAHA/OC Chodov	Roztylská 2321/19 /OC Chodov	Praha 4–Chodov
VALMONT 184	Dobronická/kříž.Vídeňská–OC Kunrat	Praha 4–Kunratice
POTRAVINY–JIŘÍ BARTOŠ	Osvětová 670	Praha 4–Šeberov
TABÁK	Ke Kateřinkám /MHD Ke Kateřinkám	Praha 4–Chodov

TABÁK	M–Opatov /vestibul	Praha 4–Chodov
TABÁK	Kosmická 743/13	Praha 4–Háje
TABÁK	M–Háje /aut.nádraží–vchod metro	Praha 4–Háje
VALMONT – 0149	Opatovská /MHD Horčíčkova	Praha 4–Háje
STÁNEK	M–Háje /aut.nádraží	Praha 4–Háje
TRAFIKA – HÁLKOV	Opatovská /aut.zast.Horčíčkova	Praha 4–Háje
CITI TABÁK–FINEX GLOBAL	Leopoldova 1683/23 /v Albertu	Praha 4–Chodov
TRAFIKA–BALIAMIS	Opatovská /aut.zast. Metodějova	Praha 4–Chodov
POTRAVINY–JP PRAHA	Plaská 612/14	Praha 5–Malá Strana
TABÁK	Na bělidle 65/42	Praha 5–Smíchov
TABÁK VRONSKÝ	Štefánikova 320/42	Praha 5–Smíchov
POTRAVINY JP	U Santošky 1046/2	Praha 5–Smíchov
POTRAVINY	Hennerova 226/9	Praha 5–Motol
TRAFIKA	Peroutkova 1212/2	Praha 5–Smíchov
TRAFIKA–PAJER	Plzeňská 187/183	Praha 5–Košíře
TABÁK	Tilleho náměstí 792/2	Praha 5–Hlubočepy
TRAFIKA	Vrážská /roh Věščínská	Praha 5–Radotín
TRAFIKA	Mukařovského 1986/7	Praha 5–Stodůlky
CITI TABÁK–FINEX GLOBAL	Metro Stodůlky /vestibul	Praha 5–Stodůlky

Šéfredaktor Ing. Lenka Desatová. Adresa redakce a inzerce: Nám. W. Churchilla 2, Praha 3–Žižkov, 130 00, e-mail: dobaseniuru@rscr.cz.
Kontakt výlučně pro inzerci: obchod@reflexadvertising.cz. S redakcí se můžete také spojit prostřednictvím pražské poradny RS ČR. Vydává Rada seniorů ČR (www.rscr.cz). Grafická úprava: Matouš Johanides. Tisk: Triangl, a. s. Rozšiřují PNS a Česká pošta, předplatné agentura A.L.L. Production, s. r. o., box 732, 111 21 Praha 1, tel.: 234 092 851, e-mail: dobaseniuru@predplatne.cz. Registrace MK E 16412, ISSN 1801-5859. Články vyjadřují názory autorů a nemusejí být totožné s názorem redakce. Nevyžádané texty a fotografie se nevracejí.

JSME VŠUDE TAM, KDE STARŠÍ GENERACI O NĚCO JDE

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



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

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

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

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