

DOBA seniorů

Č. 03 / XX. ROČNÍK BŘEZEN 2024 25 Kč

Cena v předplatném 23 Kč

04

DS AKTUÁLNĚ

Reakce
Rady seniorů ČR
na aktuální témata

08

DS RÁDCE

Jak se orientovat
při výběru
potravin

24

PRÁVNÍ PORADNA

Nedoručení
dobírkových
peněz

16

ROZHOVOR MĚSÍCE

MIROSLAV REJHA

„K LOUNSKÉ TŘINÁCTCE MÁM OTCOVSKÝ VZTAH“



03

SENIORI MĚSÍCE

Klub seniorů Řepiště oslavil půlstoletí

VÁŽENÍ A MILÍ SENIOŘI,

hned na úvod, prosím, přijměte naši omluvu. Některým z vás se dostalo do rukou nekompletně vytištěné poslední, tedy únorové, vydání Doby seniorů. Za což se vám velice omlouváme, a pokud takové číslo máte, obraťte se s touto informací na redakci časopisu Doba seniorů (dobaseniuru@rscr.cz) a zašleme vám správně vytištěné vydání časopisu.

V aktuálním čísle Doby seniorů se i tentokrát věnujeme tématům, o nichž si povídají senioři a která se jich často bezprostředně týkají. Některé nepřesné informace v tomto případě uvádíme na pravou míru.

Rozhovor nám poskytl dlouholetý kapelník a také zakladatel dechové kapely Lounská třináctka Miroslav Rejha.

Připravili jsme pro vás také jednu zajímavost, o níž jste možná již dříve slyšeli – zveme vás do Prahy na historický kolotoč. Je určený nejen dětem, ale mohou se na něm svést také dospělí. V rubrice DS Seriál se můžete dočíst o typickém mužském slováckém tanci s názvem verbuňk.

A samozřejmě ani tentokrát nechybí výherní křížovka a sudoku.

Přejeme vám pohodové čtení a příjemnou zábavu u březnové Doby seniorů.

Jana Pištěková

OBSAH

03 SENIOŘI MĚSÍCE

03 Klub seniorů Řepiště oslavil půlstoletí

04 DS AKTUÁLNĚ

04 Reakce Rady seniorů ČR na aktuální témata

08 DS RÁDCE

08 Jak se orientovat při výběru potravin

10 AKTIVIZAČNÍ PROGRAMY PRO SENIORY

10 Jihočeská sportovní liga seniorů pokračuje

06 DS PŘEDPLATNÉ

31 ADRESÁŘ BEZPLATNÝCH PORADEN RS ČR

11 ZE ŽIVOTA KRAJŮ

11 Trénink paměti v Hradci Králové

11 Seniorské putování Slovenskem

11 Pohodové posezení s hudbou

11 Poučná zdravotní přednáška pro třeboňské seniory

12 Vimperští se vzdělávali o Šumavě

12 Filmový kvíz všechny zaujal

12 Babička roku 2024 Plzeňského kraje

13 DS REPORTÁŽ

13 Pobyt ve Wellness hotelu MAS očima seniorů

14 TIP NA VÝLET

14 Boubínský prales – prastaré srdce Šumavy

ROZHOVOR MĚSÍCE



strana 16

16 ROZHOVOR MĚSÍCE

16 Miroslav Rejha

19 DS ZAJÍMAVOST

19 Historický kolotoč se opět roztáčí v Praze na Letné

20 DS SERIÁL – 78. DÍL

20 Verbuňk – tanec, který je jenom pro kluky

22 BEZ ČEKÁRNÝ

22 Bytová poradna

24 Právní poradna

25 Kosmetika

26 Zdraví

27 KULINÁŘSKÝ SLOVNÍK

27 Co by nemělo chybět na velikonočním stole?

28 SOUTĚŽE A ZÁBAVA

28 Sudoku

29 Křížovka

30 DS POZVÁNKA

30 Repliky českých korunovačních klenotů

KLUB SENIORŮ ŘEPIŠTĚ OSLAVIL PŮLSTOLETÍ

Krásné jubileum společně oslavili senioři z moravskoslezské obce Řepiště, a to 50 let trvání klubu seniorů v obci.



Setkání řepištěských seniorů k tomuto výročí se uskutečnilo na stejném místě, kde před půlstoletím místní senioři svůj klub založili – v obecní hospodě U Máně. Účastníci zavzpomínali na zásadní momenty z bohaté padesátileté historie klubu a také na ty, kteří postupně stáli v čele klubu a pracovali ve výborech. Pestrý program sestavilo 15 skupin gratulantů ze spolků a institucí, z hostů a sponzorů, kteří jsou s činností řepištěských seniorů spojeni. Svá blahopřání 135 současným členům vyjádřilo 91 účinkujících slovy, dary nebo předvedením svých dovedností v bohatém kulturním programu.

Slavnostním překvapením bylo ocenění Klubu seniorů Řepiště Pamětním listem obce Řepiště, který předal starosta obce Rostislav Kožušník s místostarostkou Lucií Matuškovou. K tomu z rukou předsedy Krajské rady seniorů Moravskoslezského kraje Pavla Gluce obdržel klub Čestné uznání Krajské rady seniorů Moravskoslezského kraje se Skleněným oceněním za dlouholetou aktivní činnost, spolupráci a zabezpečení sportovní, kulturní, zájmové činnosti svých členů a podporu zdravého stárnutí seniorské populace. Za mimořádnou aktivitu, reprezentaci

klubu a obce, výpomoc, podporu či spolupráci odměnila předsedkyně Klubu seniorů Řepiště Emilie Valgová řadu členů i nečlenů, spolky, instituce, hosty a sponzory klubovou plakétou. Za vydatné podpory obce Řepiště vytvořili přítomní členové, hosté a účinkující skvělou a nezapomenutelnou slavnostní atmosféru.

Klub seniorů Řepiště je ve své činnosti dlouhodobě velmi aktivní. Pro své členy pořádá ročně přes třicet vlastních klubových akcí a zároveň se zapojuje do další téměř třicítky akcí jiných organizátorů, ať už jde například o sportovní hry, nebo třeba vědomostní kvízy. Představil také nový emblém symbolizující otevřené klubové srdce pro všech-

ny starší zájemce o připravované aktivity. Výbor seniorům navíc slíbil navýšení počtu pořádaných akcí a rozšíření jejich zájmového spektra, aby si každý mohl vybírat podle své chuti.

Nejoblíbenější oblast činnosti poznávacích zájezdů byla tematicky zaměřena do vzpomínkového bloku „Tak se robilo“, který tak připomněl místa, jež v poslední době senioři z Řepiště společně navštívili.

Celoročním hlavním podporovatelem činnosti místních seniorů je obec Řepiště, jež mimo jiné zajistila pro starší generaci zdarma divadelní představení „Folklorní podvečer“ a „Zachraňme Večerníčka!“ a také iniciovala čtvrt hodinové vysílání v Českém rozhlasu Ostrava věnované současným aktivitám řepištěských seniorů.

V oblasti seniorského sportování byly k 50. výročí zaměřeny dva bowlingové turnaje, Řepištěský seniorský víceboj v deseti disciplínách a turnaje v boloballu a v mólky pořádané výborem klubu. Řepištěští senioři se navíc zúčastnili ještě i dalších sportovních akcí a věří, že nejinak tomu bude také v letošním roce.

Tomáš Staniček

Foto autor a Miroslav Lysek



REAKCE RADY SENIORŮ ČR NA AKTUÁLNÍ TÉMATA



Stalo se zvykem, že Rada seniorů ČR věnuje pozornost podnětům a informacím, které dostává nejen od svých členů, ale seniorů celkově. I v předchozím období jsme se zabývali několika takovými podněty, a protože je možné, že jste na ně narazili i vy, přinášíme k nim aktuální a ověřené informace.

PLATBY V HOTOVOSTI – PROBLÉMY V SUPERMARKETU

Obrátili se na nás seniori s následujícím příběhem:

V jednom řetězci jsem byla u pokladny odmítnuta pokladní, když jsem chtěla zaplatit v hotovosti nákup 60 Kč 1000korunovou bankovkou. Že nemá zpět a ať zaplatím kartou. Když jsem se zeptala: A co když kartu nemám? Že si tedy nákup nemohu vzít, odpověděla, že nebudu první. Banky jim nedávají drobné! Neřešila jsem to na místě s vedoucí, je to třeba nešvar v různých místech republiky. Mnoho seniorů z různých malých obcí jede do většího města k lékaři a podobně. Nemají karty, jen hotovost, třeba se dozví i špatné zprávy a potřebují si nakoupit jen malý nákup s velkými bankovkami. Považuji to za diskriminaci seniorů, kteří byli zvyklí převážně platit v hotovosti a neznají moderní techniku anebo jí nevěří. V jiných obchodech je upozornění, že do 100 Kč karty neberou.

Když jsme se zeptali právníka, zda je takový postup v pořádku, informoval nás, že nikoli:

Zákon č. 136/2011 Sb., o oběhu bankovek a mincí a o změně zákona č. 6/1993 Sb., o České národní bance, ve znění pozdějších předpisů (dále jen „zákon o oběhu bankovek“), konkrétně jeho ustanovení § 5, stanoví následující:

(1) Každý je povinen přijmout tuzemské bankovky a mince bez omezení, ledaže je oprávněn jejich příjem odmítnout.

(2) Příjem tuzemských bankovek nebo mincí může odmítnout

1. úvěrová instituce provádějící pokladní operace, jestliže se jedná o bankovky nebo mince znející na korunu české prohlášené Českou ná-

rodní bankou za neplatné a jestliže uplynula doba stanovená na základě zákona upravujícího činnost a postavení České národní banky, po kterou je povinna provádět jejich výměnu,

2. každý s výjimkou České národní banky a úvěrové instituce provádějící pokladní operace, jestliže se jedná o pamětní bankovky, pamětní mince nebo o tuzemské bankovky nebo mince prohlášené Českou národní bankou za neplatné,

3. každý s výjimkou České národní banky a úvěrové instituce provádějící pokladní operace, jestliže se jedná o více než 50 tuzemských mincí v jedné platbě.

Doplnil, že podle ČNB navíc platí, že výčet v ustanovení § 5 odst. 2 zákona o oběhu bankovek je taxativní, a proto v zásadě každý provozovatel je povinen přijímat tuzemské bankovky a mince.

Uvedl ale také, že sám se s podobným případem rovněž setkal, a to pro změnu v řetězci Albert, kdy mu navíc pokladní tvrdila, že nemá povinnost bankovku vůbec přijmout. Když se ohradil, že si zřejmě plete nákup s požadavkem na rozměnění, trvala pokladní na svém a důležitě doplnila, že na to právě měli školení.

Proto Rada seniorů ČR oslovila nejen vedení oněch řetězců, ale i prezidenta Svazu obchodu a cestovního ruchu s prosbou, aby učinil nápravu. Prezident Ing. Tomáš Prouza odpověděl na náš apel obratem: „Velmi děkuji za tento podnět, který mne osobně velice zaskočil. Na podobnou praxi jsme v řadách našich členů dosud nenarazili a takový postup by byl v naprostém rozporu se zájmem každého obchodníka nabídnout svému zákazníkovi co nejvyšší kvalitu služby. Plně souhlasím, že přijetí platby v hoto-

vosti ze strany obchodníků je v České republice stanoveno zákonem, který určuje i konkrétní výjimky z této povinnosti. Patrně se shodneme, že na případy, které ve Vašem dopise zmiňujete, se tyto zákonné výjimky neuplatní.

Obchodníci tedy mají stanovena zcela jasná pravidla, jak v případě hotovostních plateb postupovat. Jsem přesvědčen, že možná pochybení, na která upozorňujete, jsou pouze izolovanými případy. Předám tyto informace v každém případě našim členům ze strany obchodníků, kteří mohou případná pochybení řešit přímo ve svých provozech či znovu vedoucí svých prodejen upozornit na situaci, na které upozorňujete.

Zároveň budu velice rád, pokud budete ochotna se mnou sdílet konkrétní příklady, včetně data a konkrétního obchodníka, kdy nebyla povinnost přijetí hotovosti ze strany obchodníka naplněna. Velmi nám to pomůže zajistit, aby se podobná praxe v budoucnu neopakovala.“

NEPLATNÉ POJISTKY?

Mezi seniory se začal šířit e-mail upozorňující na neplatnost pojištěk životního pojištění v tomto znění:

Další podvod na smlouvách životního pojištění

- Neplatná pojistná smlouva nezakládá nárok na pojistné plnění.
- Neplatná pojistná smlouva nezakládá právo snižovat daňový základ o uhrazené pojistné.
- Soudy konstatují, že pojistné smlouvy obsahují zákonem zakázaná zneužívající smluvní ujednání.
- Soudy konstatují uzavírání pojistných smluv za použití nekalých obchodních praktik ze strany zprostředkovatelů.

• Soudy konstatují neplatnost pojistných smluv bez ohledu na to, zda se neplatnosti strany sporu dovolávají.

Dosud běžících neplatných, nemravných nebo podvodných pojistných smluv jsou stále miliony. Jen Kooperativa jich má skoro 2 miliony, smlouvy Flexi, smlouvy 3BN, 4BN, 6BN, 7BN, smlouvy Evoluce atd.

Klienti mají nárok na vrácení celého pojistného z neplatných pojistných smluv.

Jenže pojišťovnám se pochopitelně nic platit nechce. Nějaký nápad? Ale samozřejmě! Přítel na telefonu, pojišťovací zprostředkovatelů.

Hned od prvních dnů roku se začne v režii pojišťoven odehrávat příběh o starostlivých finančních poradcích, kteří ve velkém začnou kontaktovat své stávající klienty. Nepřekvapivě hlavně ty s toxickými smlouvami životního pojištění. A začnou s nimi řešit revize těch smluv a následně také návrhy na náhradu novými smlouvami (či alespoň podpis výhodného dodatku ke stávající smlouvě).

Proč?

1. Protože je potřeba nechat klienty podepsat, aby se vzdali nároku vůči pojišťovně. Nejlépe ve formě nějaké-

ho transparentního odstavce na straně 31 nové pojistné smlouvy.

2. Protože jim za to pojišťovny slíbily neuvěřitelné provize činící bezmála 400 % z ročního pojistného. Ano, opravdu jde o téměř čtyřnásobek ročního pojistného, který ovšem na nové smlouvě uhradí klient ve srážkách poplatků.

3. Protože jim pojišťovny vyhrožují stornem provizí u všech kauz, ve kterých budou muset klientům vracet pojistné. Je snazší oblbout klienta a nechat mu podepsat papír, ve kterém se vzdává veškerých nároků vůči pojišťovně. Preventivně. Co kdyby náhodou obešel svého finančního poradce a běžel sám za advokátem?

Až vás tedy bude kontaktovat pojišťovák a začne řešit revizi životního pojištění, máte jistotu, že patříte do skupiny těch s problémovými smlouvami. Okamžitě kontaktujte advokáta a čtěte analýzu platnosti pojistné smlouvy. V případě neplatnosti máte nárok na celé uhrazené pojistné. Anebo za tím advokátem běžte rovnou. Peníze z vráceného pojistného se můžou hodit.

P. S. Pro pojišťovací zprostředkovatele provize jsou fajn. Ale § 2950

občanského zákoníku je taky fajn, a jestli chcete klientům hradit jejich nároky namísto pojišťoven, hurá do toho!

Obrátili jsme se na Kooperativa pojišťovnu, s níž Rada seniorů ČR spolupracuje, s žádostí o stanovisko k těmto informacím. JUDr. Michal Kalvoda, ředitel právního úseku Kooperativa pojišťovny nám odpověděl:

Děkujeme za zájem o poskytnutí informací přímo od Kooperativy. V této souvislosti Vás ujišťujeme, že:

Za naším pojištěním si stojíme a platnost našich pojistných smluv nezpochybňujeme. Klient se proto může spolehnout, že při pojistné události od nás dostane plnění (samozřejmě jen, pokud půjde o škodu krytou pojištěním, tzn. nebude se na ni vztahovat třeba výluka). Je možné, že klient už nějakou pojistnou událost měl a pojišťovna mu vyplátila plnění, a to je důkaz, že pojišťovna dodržuje své závazky a smlouvu považuje za platnou.

Proti Kooperativě nebylo vydáno žádné soudní rozhodnutí, které by konstatovalo neplatnost našich pojistných smluv o investičním životním pojištění.

Pokud soudy rozhodly o neplatnosti konkrétních smluv, týkalo se to jiných pojišťoven. Závěry příslušných soudních rozhodnutí nelze automaticky vztahovat na naše pojistné smlouvy. Obsah pojistných smluv, pojistných podmínek i souvisejících informací se napříč trhem vždy odlišoval.

O případné neplatnosti pojistné smlouvy by mohl rozhodnout jedině soud či finanční arbitr, nikdo jiný (tj. ani finanční úřad). Dokud se tak nestalo, je klient oprávněn uplatňovat daňové výhody životního pojištění. Pokud je cílem klienta předčasně ukončit smlouvu o životním pojištění, tedy v rozporu s podmínkami pro čerpání daňových výhod, má to samozřejmě za následek povinnost zpětného dodanění. To se však netýká klientů, kteří již dovršili 60 let, nebo kterým vznikl nárok na invalidní důchod třetího stupně.

Upozorňujeme na to, že v e-mailu i médiích je kladen důraz na daňové souvislosti, ale není vůbec řeč o po-



jistné ochraně klientů. Je třeba se na pojištění dívat komplexně. Podstatným obsahem smluv je nejen investiční, ale zejména riziková složka, např. pojištění pro případ smrti, úrazu, trvalých následků, invalidity či vážné nemoci nebo výpadku příjmu v důsledku dlouhodobé pracovní neschopnosti, která garantuje pojistnou ochranu klientů.

Buďte prosím obezřetní, než se rozhodnete využít služeb specializovaných subjektů, které přesvědčují své potenciální klienty o údajné neplatnosti jejich smlouvy. Odkoupení pohledávky nikdy není zdarma. Klienti se navíc zbytečně mohou připravit o pojistnou ochranu. Pokud má klient o své smlouvě pochybnosti a obrátí se na nás s dotazem či stížností, budeme se jí zabývat i u klienta, který není zastoupen advokátem. Při posuzování stížností klientů jsme maximálně objektivní, a shledáme-li vlastní pochybení, nabízíme klientovi individuální řešení.

Doufáme, že toto vysvětlení budete považovat za dostačující.

JINÉ LIMITY NA LÉKY?

Další podnět přišel v dopise Limity na léky – senioři 2024.

Citujeme: „Jestlipak víte, že nám naše vláda hezky v tichosti zvedla limity pro platby za léky.“

Doposud platil limit pro osoby nad 65 let 1000 Kč a nad 70 let 500 Kč za rok. A překročenou částku zdravotní pojišťovna automaticky vracela složenkou nebo jiným dohodnutým způsobem. Dle nové zákonné úpravy je limit 5 000 Kč! (65 i 70 let) a pojištěnec se sám musí o svůj nárok přihlásit, jinak nedostane nic.“

Žádný takový zákon ale RS ČR k připomínkování nedostala, nicméně s dotazem jsme se obrátili na ředitele odboru komunikace s veřejností Ministerstva zdravotnictví. Když jsme ani za 14 dní nedostali odpověď, odeslali jsme na Ministerstvo zdravotnictví dotaz datovou schránkou

a oslovili i největší českou pojišťovnu VZP. Do uzávěrky vydání se sice ani jeden subjekt neozval, nicméně na stránkách OZP jsme zprávu k těmto mailům našli již v listopadu 2023: **Rádi bychom Vás upozornili na lživé a poplašné e-maily, které se v posledních týdnech šíří zejména mezi seniory. Zpráva se týká limitů doplatků na léčiva.** Uvádí, že vláda změnila limity pro platby za léky a způsob vrácení přeplatků. **NENÍ TO PRAVDA!**

Limity pro platby za léky jsou stále stejné.

Mladší 18 let	1 000 Kč
19-64 let	5 000 Kč
Od 65 do 69 let	1 000 Kč
Starší 70 let	500 Kč

Vracení přeplatků probíhá stále automaticky.

ELEKTRONICKÉ PŘEDPLATNÉ

Elektronické předplatné objednávejte na dobaseniouru@rscr.cz, na mail s dotazem vám budou zaslány fakturační údaje a po připsání platby vám bude odesílána Doba seniorů elektronicky.

► CELOROČNÍ

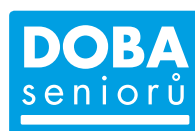
12 VYDÁNÍ
10 Kč / VYDÁNÍ
CENA CELKEM 120 Kč

► PŮLROČNÍ

6 VYDÁNÍ
13 Kč / VYDÁNÍ
CENA CELKEM 78 Kč

► JEDNOTLIVÁ VYDÁNÍ

15 Kč / VYDÁNÍ



OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

Roční předplatné 276 Kč / Cena za kus jen 23 Kč

Objednávací

☐

Předplatné formou dárku

☐

složenkou odeslat na adresu odesílatele objednávky

DOBU SENIORŮ objednáвам od čísla (včetně)

☐

ZPŮSOB PLATBY

☐ složenkou

☐ SIPO: spojovací č.

☐ fakturou: IČO/DIČ

☐ bank. převodem Č.ú.

podpis:

Objednávkový kupón vystříhnete nebo okopírujete a zašlete na adresu SEND Předplatné spol. s r. o., Ve Žitbku 1800/77, hala A3, 193 00 Praha 9. Pokud budete objednávku posílat v obálce, připešete pod adresu příjemce heslo „Předplatné Doby seniorů“. Obratem dostanete složenku, kterou předplatné uhradíte. Můžete využít i bankovní převod – peníze v takovém případě odešlete na konto, které je uvedeno na složence, a jako váš variabilní symbol (VS) uveďte ten, který rovněž najdete na složence. Pokud objednáváte předplatné úplně poprvé a neznáte číslo konta ani VS a chcete platit bezhotovostním převodem, zavolejte do zákaznického centra SEND Předplatné spol. s r. o. (tel.: 225 985 225), kde vám potřebné údaje rádi sdělí. Předplatným můžete udělat radost i svým blízkým či přátelům.



„Dosáhnout
a být na dosah“

TÍŠŇOVÁ PÉČE

NON-STOP pomoc v krizových situacích (pády, zranění)

Nepřetržitá 24/7 Tísňová péče „Anděl na drátě“ je určena převážně seniorům a osobám se zdravotním postižením, u kterých se zvyšuje riziko pádu, náhlé nevolnosti, slabosti či kolapsu. Zdraví i život pak závisí na rychlém zajištění pomoci.

Princip služby spočívá v tom, že klient má stále u sebe (na ruce) malé elektronické zařízení (hodinky, náramek). Po jeho stisknutí se ozve hlas asistenta a ten po vyhodnocení situace zvolí postup a formu zajišťované pomoci. Profesionálně proškolený asistent je s klientem v neustálé komunikaci až do úplného vyřešení celé situace.

Zařízení dokáže samo rozpoznat a upozornit na nestandardní situace (náhlý pád či déle trvající nehybnost) i když klient nestihne aktivovat tlačítko. Zároveň se lokalizuje (GPS/GSM) místo v jakém se klient nachází. Asistent i v těchto případech volá na zařízení a ověřuje stav klienta.

Senior a jeho rodina tak mají jistotu, že se mu vždy dostane rychlé a optimální pomoci v domácím i venkovním prostředí. Uživatel tím získá větší sebedůvěru a nemusí se omezovat ve svých aktivitách a oblíbených činnostech kvůli obavám z nečekaných problémů.

Linka pomoci a bezpečí pro seniory

Součástí služby je také non-stop linka pomoci při úzkostných, tísnivých a depresivních pocitech, strachu ze samoty, sdílení radosti i starostí osamělých seniorů. Dále také poskytování sociálního poradenství a zprostředkování kontaktu se společenským prostředím.

Čtení z knihovny Anděla na drátě

S pomocí předních českých herců byl vytvořen rozmanitý obsah audiozáznamů knihovny Anděla na drátě. Při pravidelných voláních a aktivizačních hovorech se uživatelům nabízí výběr z obsáhlé knihovny audiozáznamů různých žánrů. Rozšířili jsme tím možnosti naší komunikace o čtení a příspěvky od známých umělců a herců. Ty jsou zajímavým rozptýlením, seniory potěší a pomáhají tak lépe překonat důsledky společenské deprivace plynoucí z nucené izolace a samoty.

Bez mobilního telefonu, bez měsíčních plateb za SIM kartu

Další přidanou hodnotou je možnost přijímat hovory na zařízení od rodiny a přátel ale hlavně vlastní, neomezené volání ze zařízení (odchozí hovory) do všech sítí (v ceně služby). Klient tak nepotřebuje telefon a ušetří za kredit či paušál SIM karty.

Cílem služeb „Anděl na drátě“ je vedle ochrany zdraví a života klientů, také podpora komunikace se svými blízkými a přáteli. Přispívá tím ke zlepšování tělesné i psychické kondice seniorů a napomáhá k prodloužení hodnotnějšího a spokojenějšího života v jejich přirozeném domácím a sociálním prostředí.

Všechny tyto služby stisknutím jediného tlačítka



Cena služby: 380 Kč měsíčně

Cena zařízení (jednorázově):

Hodinky nebo Přívěšek

2 990 Kč včetně DPH



SOS KOMUNIKAČNÍ ZAŘÍZENÍ NYNÍ ZDARMA

Ušetříte tak 2 990 Kč

Platí při objednání služby do 31. 3. 2024
Doporučujeme rozhodnutí neodkládat,
množství uchazečů je limitováno

JAK SE ORIENTOVAT PŘI VÝBĚRU POTRAVIN

Kvalita je pojem velmi relativní, každý ji vnímá odlišně na základě osobních priorit. A platí to také při výběru potravin. Dostupných informací o jejich kvalitě je celkem dost, jak je správně využívat a jak se rozhodovat právě při výběru potravin? To na následujících řádcích vysvětluje Libor Dupal ze Sdružení českých spotřebitelů.

Existuje řada hledisek, podle nichž spotřebitel vybírá a kupuje potraviny. Jeho rozhodování ovlivňují vědomé, ale často i podvědomé aspekty. Které to jsou, co může při rozhodování o koupi spotřebitelům pomoci? Nejen pro nákup potravin totiž platí – jen poučený spotřebitel se dokáže účinně chránit. Představujeme vám deset tipů, které vám mohou při nákupu potravin pomoci:

1. VÝBĚR PODLE NÁZVU VÝROBKU

Každý výrobek má svůj název, ten ovšem v některých případech nemusí být dostačující či vševypovídající. Mnohem důležitější je tak zvaný popisný název výrobku, což je popis potraviny s řadou povinných údajů. Ten umožňuje spotřebitelům poznat skutečnou podstatu potraviny a odlišit ji od jiných produktů, se kterými by mohla být zaměněna. Z těchto údajů lze zjistit zejména obsah rozhodných složek, jakou technologií byl produkt vyroben či ošetřen a další.

2. UMĚT ROZUMĚT VÝŽIVOVÝM A ZDRAVOTNÍM TVRZENÍM NA OBALECH POTRAVIN

Informace o výživových vlastnostech umožňují spotřebitelům, včetně těch se zvláštními požadavky na výživu, provádět informovaný výběr potravin. Výživové hodnoty se zpravidla uvádějí v tabulce, kde jsou uvedeny údaje o energetické hodnotě, obsahu tuků a nasycených mastných kyselin, obsahu sacharidů (cukry, škroby) a cukrů (sacharóza, laktóza, glukóza, fruktóza), bílkovin a soli. Vyjadřují se na 100 g nebo 100 ml potraviny. Informace o výživových vlastnostech výrobku jsou již řadu let povinné.

Naopak dobrovolnou informací, ale striktně regulovanou na evropské úrovni, je připojení nutričních (výživových) tvrzení a zdravotních tvrzení, ať již na obalu, či v reklamě. Například výrobek s tvrzením „bez cukru“ nesmí obsahovat více než 0,5 g cukru na 100 g/100 ml. A tvrzením o „snížení rizika onemocnění“ se rozumí každé klinicky prokázané a schválené zdravotní tvrzení, které uvádí, naznačuje nebo ze kterého vyplývá, že spotřeba určité kategorie potravin, potraviny nebo některé z jejich složek významně snižuje riziko vzniku určitého lidského onemocnění.

3. CO ZNAMENAJÍ ÚDAJE O TRVANLIVOSTI POTRAVIN?

Je to jednoduché, ale přesto v tom řada kupujících nemá zcela jasno. Doba trvanlivosti potravin se vyjadřuje dvěma způsoby. Jednak dobou minimální trvanlivosti (s delší dobou trvanlivosti výrobku) a jednak dobou spotřeby (s kratší dobou trvanlivosti potraviny). S údaji o trvanlivosti potravinářského výrobku úzce souvisí podmínky uchování a skladování, tedy především teplotní podmínky. Jejich nedodržení může být příčinou alimentárních onemocnění s vážnými následky.

Prodej potravin po „projití“ data minimální trvanlivosti (tzv. „prošlých“ potravin) je možný za podmínek, že jsou zdravotně nezávadné, jsou zřetelně označeny a jsou prodávány odděleně od ostatních potravin.

Potraviny označené „Spotřebujte do...“ (například jogurty, čerstvé sýry, tvarohy, cukrářské a lahůdkářské zboží, některé uzeniny, mražené zboží) nesmí být po dosažení data použitelnosti uváděny do oběhu a musí se zlikvidovat, neboť mohou představovat zdravotní riziko.

4. PROČ SLEDOVAT PŮVOD POTRAVIN

Čeští spotřebitelé se velmi zajímají o původ potravin. Často preferují české výrobky, ale nikoliv nezbytně. Řada z nich kvůli ceně, ale i kvalitě často nakupuje potraviny, ale i spotřební zboží za našimi hranicemi.

Údaj o původu potraviny je uváděn z důvodů zamezení klamání a zlepšení informovanosti spotřebitele, není však povinnost ho uvádět u všech potravin. Povinnost uvádět zemi původu je stanovena například pro čerstvé ovoce a zeleninu, maso čerstvé, chlazené nebo zmrazené, vejce (označeno na vejci – nikoliv na obalu), med, ryby a extra panenský a panenský olivový olej. Povinnost označit původ potraviny se obvykle netýká zpracovaných výrobků. Na mléčném či masném výrobku není uvedeno, odkud pochází mléko (na sýru) či masný výrobek (na konzervě či klobáse), ale uvádí se, kdo provedl konečnou úpravu, byť i třeba jen hotový výrobek zabalil nebo nabízl. Záleží tak na každém jednotlivci, zda původu potraviny přikládá význam. Ale všeobecně platí, že potravina musí být bezpečná.

5. ZNÁTE ZNAČKY KVALITY?

K usnadnění orientace o kvalitě výrobků na trhu mají napomoci značky kvality. Skutečnost je ovšem taková, že důvěryhodnost některých takových značek je nezřídka problematická. Spotřebitel se není schopen v přemíře značek orientovat a neví, na které se spolehnout, jak je odlišit či jak vyhodnotit přidanou hodnotu, kterou mu sdělují.

Jednou z nejznámějších je národní značka kvality KLASA, kterou od roku 2003 uděluje ministr zemědě-

ství kvalitním domácím potravinářským a zemědělským výrobkům.



Neopomenutelný význam mají evropské značky, které se vztahují k původu (region, zeměpisné označení). Vnímány jsou jako značky kvality, pod názvy „Chráněné označení původu“ anebo „Chráněné zeměpisné označení“. Z českých produktů jsou nositeli těchto značek například Nošovické kysané zelí, Žatecký chmel, Jihočeská niva či Olomoucké tvarůžky.



Další evropskou značkou kvality je „Zaručená tradiční specialita“ – například Pražská šunka, Špekáčky, Liptovský salám, Spišské párky, Lovvecký salám a další.



6. JAK KUPUJÍCÍ OVLIVŇUJE OBAL VÝROBKU?

Obal výrobku plní několik funkcí – musí výrobek chránit, být funkční, splňovat požadavky na bezpečnost

a poskytovat nezbytné informace dle legislativních požadavků. Také jeho vzhled je velmi důležitý, snad všichni znají slogan „obal prodává“. I když se třeba člověk snaží na to nedbat, minimálně podvědomě si obalu u výrobku všimá a stává se, že právě obal rozhoduje o tom, zda daný výrobek zakoupí, či nikoli. Kupujícího často významně ovlivňuje u obalu grafické zpracování, forma či upoutávky.

7. CENA

Cena je i nadále pro spotřebitele podstatný faktor při výběru potravin. Průzkum potvrzuje dramatickou sílu ceny při rozhodování o koupi výrobku (62 %). Pro nás i většinu Evropanů představuje cena jeden z klíčových aspektů, které ovlivňují jejich stravovací návyky a výběr potravin při nákupu. Při nakupování potravin je pro průměrného Evropana nejdůležitější, odkud potravina pochází (53 %); následuje hledisko ceny (51 %) a bezpečnost potravin (50 %).

8. NEKALÉ OBCHODNÍ PRAKTIKY

Na obalu potravin a v dalších souvisejících informacích, které její nabízení na trhu provázejí (hlavně reklama), je uvedena řada informací. Obecně platí, že tato sdělení nesmějí uvádět spotřebitele v omyl (nesmějí ani podle vzhledu, popisu nebo vyobrazení vyvolávat klamavý dojem), nesmějí uvádět účinky nebo vlastnosti, které dotčená potravina nemá, a nesmějí vyvolávat dojem zvláštnosti, zejména výslovným zdůrazňováním přítomnosti nebo nepřítomnosti určitých složek nebo živin, pokud se stejnými charakteristikami vyznačují všechny podobné potraviny.

S nekalými obchodními praktikami se však lze v praxi setkávat stále a poměrně často. Existuje více spolehlivých zdrojů, které před nimi varují (Ministerstvo zemědělství, Státní zemědělská a potravinářská inspekce). Sdružení českých spotřebitelů spravuje stránky www.spotrebitelezakvalitou.cz, na nichž se dočtete například o mýtech, jež o některých potravinách kolují, nebo jak je to s dvojí kvalitou potravin.

9. KULTURA A HYGIENA PRODEJE

Kultura a hygiena při prodeji i nákupu zejména nebalených potravin v tuzemsku nejsou stále na dostatečné úrovni. Potravina, byť správně a hygienicky vyrobená, může být při manipulaci, nabízení a prodeji znečištěna či kontaminována nečistotou (prachem z ovzduší, dotekem špinavými rukama) a zejména různými typy mikroorganismů (viry, bakterie, plísně). Stále je tedy co zlepšovat, ať už na straně obchodníků, tak i v chování zákazníků.

Zásadní je vybírat si zboží před jeho vložením do nákupního košíku očima, nikoli rukama. Další informace naleznete v publikaci „Hlavní hygienické nešvary ze strany prodejce i spotřebitele“ vydané Sdružením českých spotřebitelů a najdete ji na www.konzument.cz.

10. VLASTNÍ ZKUŠENOST POMÁHÁ

Výběr potravin nelze zjednodušit na použití jen jednoho nástroje. Zákazníky při jejich výběru ovlivňuje celá řada faktorů. I sebeopatrnější a sebevzdělanější zákazník, který v supermarketu nakupuje větší nákup, nikdy nemůže pečlivě přečíst a vyhodnotit všechny údaje, které najde o konkrétní potravine na obalu. Důležitá je ale zkušenost, ať už vlastní, rodiny, známých či za pomoci využití moderních internetových aplikací. To vše totiž pomůže lépe se při nákupu zorientovat. Určitou výhodou také je, že většinu výrobků, které člověk kupuje pravidelně, již dobře zná, ví, co od nich může očekávat, a mnohdy je i citlivý na jejich změnu a inovaci.

O výběru kvalitních potravin se dozvíte také v publikaci, kterou vydalo Sdružení českých spotřebitelů a najdete ji na www.konzument.cz.

Ing. Libor Dupal



SDRUŽENÍ ČESKÝCH
SPOTŘEBITELŮ, Z. Ú.
CZECH CONSUMER
ASSOCIATION
www.konzument.cz

JIHOČESKÁ SPORTOVNÍ LIGA SENIORŮ POKRAČUJE

Aktivní sportovní klání jihočeských seniorů je opět v plném proudu. Sportovní liga seniorů Jihočeského kraje už tak zná vítěze několika dalších kol.



První letošní turnaj proběhl ve Sportovní hale Mír v Táboře. Zúčastnilo se ho 58 seniorů především z tábořského regionu. Sportující seniory přišla pozdravit místostarostka Tábora Lenka Horejsková a člen Krajské rady seniorů Jihočeského kraje Jaroslav Kupsa. Mimo tradiční disciplíny měli zúčastnění možnost si vyzkoušet novou hru

měst regionu. V úvodu sportovce pozdravil starosta města Michal Kozár, který převzal nad tímto turnajem záštitu, a předsedkyně Krajské rady seniorů Jihočeského kraje Alena Nováková.

VÍTĚZOVÉ TURNAJE V TÁBOŘE:

Hod basketbalovým míčem na koš: Růžena Kozyrevová
Člunkový běh s míčkem na tenisové raketě: Vladimír Drtina
Střelba florbalovou hokejkou na florbalovou branku: Marie Malá
Hod kroužků na tyčku: Miroslav Zuzák
Hod šipkami do terče: Ivana Svačinová

VÍTĚZOVÉ TURNAJE V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH:

Hod basketbalovým míčem na koš: Marie Řeháková

Člunkový běh s míčkem na tenisové raketě: Zdeněk Novotný
Střelba florbalovou hokejkou na florbalovou branku: Jitka Candrová
Hod kroužků na tyčku: Hana Houšková
Hod šipkami do terče: Jiří Kureš

VÍTĚZOVÉ TURNAJE V JINDŘICHOVĚ HRADCI:

Hod basketbalovým míčem na koš: Miroslava Mynářová
Člunkový běh s míčkem na tenisové raketě: Olga Šulerová
Střelba florbalovou hokejkou na florbalovou branku: Dana Pundová
Hod kroužků na tyčku: Ivana Svačinová
Hod šipkami do terče: Jitka Ohnisková

Jaroslav Kupsa



mólkky, kterou zakoupila městská rada seniorů, a jednotlivé seniorské organizace a kluby tak mají možnost během roku si ji zapůjčit a vyzkoušet.

Další turnaj se uskutečnil v Tělovýchovném centru Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Senioři převážně z Českých Budějovic a okolí si s sebou přinesli sportovního ducha, a především dobrou náladu, která dominovala celému sportovnímu dopoledni.

Soutěžilo se i v tělocvičně TJ Slovan Jindřichův Hradec, kam zavítalo 59 seniorů, jak stálých, tak i řada nováčků z Jindřichova Hradce a dalších



TRÉNINK PAMĚTI V HRADCI KRÁLOVÉ



Přesmyčky, vědomostní kvízy, písmenkové řetězy nebo logické matematické úlohy procvičují účastníky kurzů Trénink paměti, který pravidelně pořádáme ve spolku Senioři HK. Cílem je především procvičování krátkodobé a dlouhodobé paměti, pozornosti i logiky. Lektorka Jarmila Šiklová připravuje pro každou výuku nové materiály, seznamuje nás i s pojmy z latiny, hudebními pojmy, římskými číslicemi, kvízy, řešíme také různé matematické záležitosti, jako je například doplňování logických řad. Těší nás, že zájem o tyto kvízy se stále zvyšuje.

Bohdana Hudská

Foto autorka

SENIORSKÉ PUTOVÁNÍ SLOVENSKEM

Senioři z Častolovic, Kostelce nad Orlicí, Doudleb a Rychnova nad Kněžnou si oblíbili cestování, nejčastěji tak vyrazí zejména na Slovensko. Navštívili například lázně Bardějov, prohlédli si také Prešov a Košice a po řece Dunajec se svezli na pltvích (vorech). Zavítali do Liptovského Jánu, vydali se na Štrbské pleso a lanovkou na Solisko. Nenechali si ujet výlet na Chopok a do Demänovské jeskyně, návštěvu termálního koupaliště Bešeňová, termálů v Podhájské nebo Dudincích. Užili si i výlet do Budapešti doplněný návštěvou baziliky ve městě Ostřihom.

Hana Růžicková

POHODOVÉ POSEZENÍ S HUDBOU

Městská organizace seniorů Dobruška a spolek Doteky naděje připravily nejen pro své členy na každé poslední nedělní odpoledne v zimních měsících Nedělní zpívanky. Konají se v malém sále Společenského centra v Dobrušce a každé setkání nám přijde zpříjemnit jiný muzikant svým hraním. Již jsme tak mohli přivítat mladého hráče na elektronické varhany Daniela, těšíme se na Oldu Hejdu i jeho harmoniku. Takže o dobrou náladu nebude nouze ani tentokrát. Říká se, že šaty dělají člověka, ale u nás všichni víme, že šťastného člověka dělá i dobrá nálada a chvíle, které si můžeme užívat s těmi, se kterými je vám fajn.

Renata Moravcová

POUČNÁ ZDRAVOTNÍ PŘEDNÁŠKA PRO TŘEBOŇSKÉ SENIORY

Členové spolku Třeboňští senioři si v Kongresovém centru Roháč dali dostaveníčko, aby si v jeho rámci vyslechli přednášku MUDr. Vladimíry Marešové z třeboňské gynekologické ambulance a MUDr. Tomáše Vyhlídky z „mamární“ poradny jindřichohradecké nemocnice. Oba hosté seniory svou přednáškou s promítáním zaujali, předali posluchačům poučné a zároveň prospěšné informace. I když se jednalo převážně o témata, která není radno podceňovat, nechyběl ani smích, a všichni tak strávili pěkné odpoledne.

Marta Weberová

Foto autorka



VIMPERŠTÍ SE VZDĚLÁVALI O ŠUMAVĚ



O minulost i budoucnost Národního parku Šumava se dlouhodobě zajímají senioři z Vimperka, kteří se účastnili odborných přednášek pořádaných k 30. výročí založení Národního parku Šumava. Jednalo se o přednášky s projekcemi: vlci, rysi a bobři na Šumavě, život mravenců, divokých včel i čmeláků a umělý odchov perlorodky říční. Absolvovali i několik vycházek do přírody, navštívili muzeum v Kašperských Horách, kde jim doktor Horpeniak přiblížil život na Šumavě v minulých stoletích. Vyzkoušeli si i výrobu vinutých perel – pateříků. Senior klub Vimperk děkuje touto cestou za spolupráci vedení Národního parku Šumava a zejména paní Dvořákové, která se o vše zasloužila.

Milada Bejčková

Foto autorka

FILMOVÝ KVÍZ VŠECHNY ZAUJAL



Zcela ojedinělou soutěž připravila pro členy Klubu důchodců Střítež jejich členka Marcela Gryžbonová a nachystala celkem 85 ukázek z filmů české a zahraniční produkce. V soutěži si nakonec každý prohlédl 68 obrázků s indiciemi a musel odpovědět na dalších 10 otázek o pohádkách a komikovi století Vlastu Burianovi. Různé indicie měly napovědět, o jaký film se jedná, a poté měli soutěžící zapsat číslo filmu a jeho přesný název. O celkovém prvenství rozhodlo až deset otázek navíc v dodatečném kvízu o pohádkách a Vlastu Burianovi. Prvními vítězi zajímavého filmového kvízu se stala čtveřice A. Janošková, K. Moškořová, A. Němcová a J. Skřivánek. Druhé skončily dámy z Hnojníku – Š. Brzezínová, J. Gajdošová a E. Labudová.

Všichni na závěr hlasitým potleskem poděkovali Marcela Gryžbonové za zábavné kvízové odpoledne.

Karel Moškoř

Foto autor

BABIČKA ROKU 2024 PLZEŇSKÉHO KRAJE

Až do konce letošního dubna mají seniorky z Plzeňského kraje možnost se přihlásit do letošního ročníku soutěže seniorské krásy Babička roku 2024 Plzeňského kraje, který pořádá Krajská rada seniorů Plzeňského kraje. Podmínkou je věk 60+, smysl pro humor i pohotovost.

Rada seniorů Plzeňského kraje připravuje

Babička roku 2024 Plzeňského kraje

POHOTOVOST, SMYSL PRO HUMOR, UMĚNÍ A KREATIVITU
musí mít „BABIČKA“,
která bude usilovat o titul.

Věk 60+, rozhovor a volná disciplína jsou kritéria
všech zúčastněných.

Přihlášky na e-mail rscr-plzenskykraj@seznam.cz
do konce dubna 2024.

Více informací na tel.: 722 658 497 - Danuše Heřmanová.

POBYT VE WELLNESS HOTELU MAS OČIMA SENIORŮ



Rekondiční pobyty jsou u seniorů velmi oblíbené. Jeden takový pobyt nedávno absolvovali také senioři z Krajské rady seniorů Libereckého kraje.

O tom, jak se jim líbilo ve Wellness hotelu MAS v Sezimově Ústí, a také o tom, co během pobytu zažili, se s námi podělila předsedkyně Krajské rady seniorů Libereckého kraje Miroslava Palečková.

PŘÍJEZD

Po zkušenostech ostatních Krajských rad seniorů jsme nabídku jet do Wellness hotelu MAS v Sezimově Ústí využili poprvé. A rozhodně nelitujeme. Zaujalo nás mimo jiné, že hotel nabízí v rámci zájezdu také autobusovou dopravu přímo do hotelu. Spokojenost se projevila hned na začátku při cestě do Sezimova Ústí, kdy nám zajištěný dopravce umožnil nástup účastníků na více místech. Navíc jsme již v autobuse obdrželi jmenný seznam s rozřazením do jednotlivých pokojů a také rozpis procedur, což nám pak velmi urychlilo samotné ubytování v hotelu. Nechybělo ani malé občerstvení přímo během cesty v autobuse.

Ubytovaní jsme byli ve dvoulůžkových pokojích s vlastním sociálním zařízením a televizí. Stravování probíhalo v prostorné restauraci v podobě plné penze bufetovým způsobem.

Ještě první večer se v hotelu uskutečnila informační schůzka, během níž se senioři dozvěděli všechny důležité organizační záležitosti týkající se pobytu a také plánované výlety.

PRVNÍ DEN POBYTU

Hned dopoledne všechny účastníky čekala návštěva Klokot a Tábora s šikovnou paní průvodkyní, která nás ještě před odjezdem seznámila s historií MAS, a to jak nynějšího hotelu, tak školy a výstavby firmy. Po večeru proběhl společenský večer s živou hudbou, kdy na dvou plátnech vedle

jeviště byly promítány texty hraných písní, a mnozí tak mohli zpěvem podpořit kapelu, takže jsme si večer všichni hezky užili.

DRUHÝ DEN POBYTU

Další den jsme absolvovali plánované procedury, užili si i bazén a také nás čekal zajímavý seminář na téma Funkční dech věnovaný správnému dýchání nejen po onemocnění covidem.

TŘETÍ DEN POBYTU

Také třetí den proběhl ve znamení procedur a výletů – tentokrát podle volby každého z účastníků. Večer se většina z nás zúčastnila hry bingo, která byla zpestřením a pro mnohé vítanou novinkou.

ČTVRTÝ DEN POBYTU

Poslední pobytový den jsme si užili procházky po okolí, navštívili jsme nedaleký Koží hrádek i rozhlednu Hýlačka. Odpoledne pak byl na pro-

gramu další seminář, tentokrát s názvem Prevence úrazů seniorů. Večer následovala zábava s živou hudbou, během níž někteří tanečníci doslova popírali svůj věk.

ODJEZD

Ráno nás čekal odjezd z hotelu. Ani se nám moc nechtělo, odjížděli jsme rozhodně spokojení a se spoustou zajímavých zážitků, ať už z výborné stravy – bufetový způsob s velkorysou nabídkou nás všechny nadchl, moc nám během pobytu chutnalo, z příjemného a čistého ubytování, možnosti každý den využívat hotelový bazén, příjemných procedur nebo nabízených výletů. Těšíme se už na podzim, kdy většina účastníků zde počítá s opakovaným pobytem.

Akce byla podpořena Libereckým krajem a díky tomu měli účastníci jeden zájezd kromě města Tábor bezplatně navíc.

Miroslava Palečková



BOUBÍNSKÝ PRALES

– PRASTARÉ SRDCE ŠUMAVY

Milovníci přírody, procházek i lesů na něj nedají dopustit. Boubínský prales, třetí nejstarší zachovalý prales v Čechách, je cennou chloubou Šumavy. A i v Evropě patří k ojedinělým přírodním úkazům. Ročně přiláká k návštěvě tisíce turistů.



Boubínský prales je zcela jedinečná národní přírodní rezervace nacházející se v jihozápadní části našeho území. Jeho historie je skutečně velmi prastará. Ví se, že některé stromy jsou staré přes 500 let, a samotné jádro pralesa patří ve střední Evropě k unikátům. V tomto smíšeném horském lese převládají původní smrky, jedle a buky, na několika místech se objevuje ale i javor nebo jilm.

Řada stromů je v Boubínském pralese skutečně velmi stará. Na některých místech působí stromy na naše poměry až pohádkově zlověstně, nejenže jsou vysoké a mají mohutné kmeny a některé rozlehlé koruny, rostou tam i stromy s různě propletenými silnými kořeny porostlými mechem, kmeny stromů jsou navíc často různě nahnuté nebo rostou nakřivo. Celou atmosféru jakéhosi

EXTRA INFO

Boubínský prales v číslech

- Nachází se přibližně 3,5 kilometru severovýchodně od obce Zátouň v okrese Prachatice.
- Od roku 1858 se jedná o národní přírodní rezervaci a je součástí Chráněné krajinné oblasti Šumava.
- Má rozlohu 666,41 hektaru, jádro pralesa má rozlohu 47 hektarů.
- Nejstarší stromy jsou staré přes 500 let.



tajemna ještě doplňuje neprostupné mláží.

V Boubínském pralese mimo jiné rostou stromy s tak zvanými chůdovými kořeny. To jsou smrky, které začaly růst na tlejících kmenech svých předků. Kořeny těchto mladých stromků prorůstaly a obrůstaly ležící kmen nebo pařez. Když dosáhly povrchu země, mladý strom měl prakticky vyhráno. Zakořenil a po desítkách nebo stovkách let se pomalu



vytratil původní tlející kmen a zůstal jen jeho živý následovník rostoucí na vysokých kořenech.

Jádro Boubínského pralesa, kam se nemůže vstupovat, je zcela ojedinělým místem, a to i v evropském měřítku, kde člověk do života přírody prakticky nezasahoval, a tak si tato část tisíce let žije svým vlastním přírodním životem.

K nejznámějším stromům Boubínského pralesa patřil Král smrků. Tento jedinečný strom smrku ztepilého byl jeden z nejvyšších a největších smrků v Boubínském pralesu, jeho stáří bylo odhadováno na úctyhodných 440 let, jeho obvod kmene byl 508 cm a vysoký byl přes pětapadesát metrů. Padl při sněhové vichřici v prosinci 1970. Skutečným důvodem jeho úhynu však byl turistický ruch. Právě množství turistů procházejících v těsném okolí stromu narušovalo jeho kořenový systém a strom v podstatě usychal.

VZNIK PŘÍRODNÍ REZERVACE

Pro návštěvníky je Boubínský prales rozkládající se na jihovýchodním úpatí hory Boubín velkým lákadlem, protože je v něm rozhodně co k vidění a samotná procházka lesem je zde zajímavým zážitkem. Dříve patřila tato rozlehlá lesní oblast rodu Schwarzenbergů, v roce 1858 na prosbu knížecího lesního mistra Josefa Johna tehdejší maji-

tel vimperského panství, kníže Jan Adolf Schwarzenberg, nechal část lesa o rozloze 150 hektarů vyjmout z normálního lesního hospodaření, a právě tato oblast se tak stala velmi ceněnou pralesní rezervací, tentýž rok byla tato část také vyhlášena národní přírodní rezervací.

Po větrné kalamitě v roce 1870 lesníci rozlohu jádra pralesa zmenšili na dnešních 47 hektarů. Přesto se ale v jeho blízkosti nacházejí desítky hektarů opravdu původních, lidmi neovlivněných pralesovitých zbytků. V současnosti se tak jedná o třetí nejstarší přírodní rezervaci na našem území a jeho přístupnost je, kvůli nebezpečným souším, omezena jen na část hráze Boubínského jezírka.

TURISTY LÁKÁ ROZHLEDNA

Nedaleko samotné rezervace byla na stejnojmenném vrchu v nadmořské



výšce 1360 metrů vybudována dřevěná rozhledna Boubín. Je z ní výhled na okolní prales i další části lesa, na okolní šumavské výsky, a když je dobrá viditelnost, tak zahlédnete i část pohoří Alp. Na rozhlednu vede cesta z Kubovy Huti dlouhá přes čtyři kilometry s převýšením 370 metrů.

Kolem samotného jádra pralesa, které je již turistům nepřístupné a je oplocené dřevěným plotem, sice vede okružní turistická stezka, ovšem i tato naučná stezka je již třetím rokem nepřístupná. Součástí stezky je také Boubínské jezírko, pocházející z roku 1836, kdy vzniklo jako umělá vodní nádrž pro plavbu dřeva z boubínských lesů do sklárny v nedaleké Lenoře. Plavení dřeva tam probíhalo až do roku 1957.

Jana Pištěková

Foto Tomáš Čamra

EXTRA INFO

► K jádru Boubínského pralesa je možné se dostat od Idiny Pily, kde je parkoviště. Od června do konce září můžete navštívit informační centrum Národního parku Šumava Idina Pila v údolí Kaplického potoka. Nahlídnout do části jádra pralesa lze z hráze Boubínského jezírka. Bohužel, Lesy ČR, které jsou správcem Boubínského pralesa, byly nuceny uzavřít naučnou stezku okolo jádra Boubínského pralesa, a to z důvodu množství stojících souších smrků, které podlehly působení kůrovce. Pokácet se nemohou, protože by z Boubínského pralesa už nebyl prales a přišli bychom tímto o naši národní přírodní památku, a tak je nutné počkat, až se zkrátka přirozeně zřítí.

MIROSLAV REJHA

„K LOUNSKÉ TŘINÁCTCE MÁM OTCOVSKÝ VZTAH“

Hudba jej provází po celý život. Je kapelníkem a zároveň hraje i na trubku a křídlovku. Před více než čtyřiačtyřiceti lety založil Miroslav Rejha dechovou kapelu Lounskou třináctku a úspěšně ji vede dodnes. Od svého založení má Lounská třináctka na svém kontě přes 1300 vystoupení. Na jednom pódiu si společ-

ně několikrát zazpívali například i s nestorem naší dechové hudby Josefem Zímou. Lounská třináctka vydala také několik CD a DVD, opakovaně se objevila v Československé i České televizi. Stala se zkrátka stálíci na naší hudební dechové scéně.

KAPELA LOUNSKÁ TŘINÁCTKA BAVÍ POSLUCHAČE UŽ HEZKOU ŘÁDKU LET. KDY VZNIKLA?

Lounská třináctka vznikla v roce 1980 a dosud úspěšně funguje.

ČÍ TO BYL TEHDY NÁPAD ZALOŽIT KAPELU?

Chtěl jsem založit v Lounech malý dechový orchestr. A ten samozřejmě musel mít i jméno. Jelikož standardní obsazení takového uskupení čítá třináct hudebníků, stačilo přidat

místo vzniku – Louny, a vznikla tak Lounská třináctka. Takže jsem jejím zakladatelem i kapelníkem.

PROČ VÁS LÁKAL PRÁVĚ DECHOVÝ ORCHESTR?

Byl jsem členem Posádkové hudby Praha. V Praze jsme hráli s malými dechovkami Na Vlachovce, Na Hajnovce, ve Slovanském domě, v Parku kultury. Když jsem se pak vrátil do Loun, zjistil jsem, že lounské prostředí postrádá kvalitní malou de-

chovku, která by nejen skvěle hrála, ale měla také své zpěváky. V tu dobu zde byl prostor udělat něco nového, pěkného. Velmi tomu pomohlo také dostavění nového Domu kultury v Lounech.

SE SENIORSKÝMI POSLUCHAČI MÁTE ZA SVOU BOHATOU KARIÉRU JISTĚ ŘADU ZKUŠENOSTÍ. JACÍ JSOU?

Senioři jsou především vděčné a věrné publikum. Když jsem v šestadvaceti letech Lounskou třináctku zakládal, byl jsem mladý a mohl jsem se tenkrát dívat na publikum jako na své rodiče. Časem jsem dospěl do jejich věku a dnes jsem též senior. Takže se tento pohled s věkem mění samozřejmě také ostatním členům kapely, kterou musím neustále omlazovat.

SENIORŮM HRAJETE, ZPÍVÁTE, ONI ZASE RÁDI PŘI VAŠICH PÍSNÍCH TANČÍ, ČASTO I ZPÍVAJÍ S VÁMI. JACÍ JSOU PODLE VÁS TANEČNÍCI?

Naše vystoupení jsou podobná televizním pořadům Sejdeme se na Vlachovce. Hrajeme tedy k poslechu a k tanci. Někdy nás všechny při-



jemně překvapí kondice tanečníků, kteří nevynechají jediný tanec za celé čtyřhodinové odpoledne. Pokud ale například hrajeme koncert k poslechu, nevědí, co s nohama, a často si podupávají alespoň na místě. Na naše vystoupení chodí nejen senioři, ale také mladší generace, a tak jsem rád, že i jí se naše hudba líbí.

DÁ SE VŮBEC SPOČÍTAT, KOLIK JIŽ MĚLA ZA DOBU SVÉHO ÚČINKOVÁNÍ LOUNSKÁ TŘINÁCTKA CELKEM VYSTOUPENÍ?

Co se týče počtu vystoupení, lze to spočítat, protože mám za čtyřiačtyřicet let veškeré doklady, ale odhadem je to více než 1300 vystoupení.

KDE NEJČASTĚJI BERETE INSPIRACI PRO TEXTY SVÝCH PÍSNÍ?

Náš repertoár je složený z písní lidových, zlidovělých a umělých. Nové písně pro nás tvoří naši známí autoři, které inspiruje naše existence. Takže tvoří pro nás a naše publikum. Mám jednu historku, o níž se se čtenáři rád podělím. Při vysílání televizního pořadu s Lounskou třináctkou u nás doma zazvonil telefon. Volal textař Jaroslav Hájek a povídá: „Kapelní-

ku, vidím vás v televizi a moc se mi to líbí, napíšu vám písničku. Slova budou: Křídlovku mám zlacenou, pro vás budu hrát. Hudbu napíše můj kamarád Václav Maňas mladší.“ A skutečně to tak bylo. Po krátkém čase totiž přišly poštou noty s textem a skladba se nakonec stala úvodní písní našeho následujícího CD Lounská třináctka – Přátelům. A v současné době je to již dokonce úvodní skladba všech našich vystoupení.

JAK MOC OVLIVNILA LOUNSKÁ TŘINÁCTKA VÁŠ OSOBNÍ ŽIVOT? PŘECE JEN JSTE S NÍ SPJAT ČTYŘIAČTYŘICET LET A TO JE SKUTEČNĚ DLOUHÁ DOBA...

Musím přiznat, že můj vztah k Lounské třináctce je otcovský. Od jejího založení pracuji neustále na kvalitě našich vystoupení. Zakládajícím členem je také má žena Dana Rejhová, a jak děti dorostly, také ony již posílily Lounskou třináctku. Dcera Dana Suchá zpívá a syn Martin hraje stejně jako já na trubku a také zpívá. Při mém věku mi zazpívají i vnoučata.

JAK SI OD KAPELY NEJLÉPE ODPOČINETE?

Celoživotně jsem prací pro Lounskou třináctku odpočíval. Povoláním jsem byl učitel a podnikatel. Nyní jsem již





v důchodu a kapela je mou prací, zálibou i koníčkem současně. Občas si ale moc rád vyrazím na ryby.

KDO VÁS PŘIVEDL K HUDBĚ A HŘE NA TRUBKU?

Inspirací byl můj otec, který hrál na housle. Nejprve jsem hrál na klavír, ale trubka se mi přece jen líbila víc, a nakonec to i vyhrála.

ZMĚNILA SE NĚJAK DECHOVKA ZA TU DOBU, CO SE JÍ VĚNUJETE?

Otázka je velmi složitá a odpověď na ni by vydala na knihu. Zjednodušeně, i když se bavíme o dechové hudbě a i když to vypadá, že se nemění, není to tak. Musí se měnit a samozřejmě také přizpůsobovat, protože bez toho by se ocitla mimo okruh zájmu posluchačů. V místech, kde se neměnila, skutečně přišla o diváky. A to je velká škoda. Také my se pochopitelně přizpůsobujeme. Na přání pořadatele upravujeme svá vystoupení na klíč, máme vlastního zvukaře a ozvučení, na vystoupení zveme zajímavé hosty.

KDE VÁS NYNÍ MOHOU SENIOŘI, A VLASTNĚ NEJEN ONI, VIDĚT, POSLECHNOUT SI?

Lounskou třináctku můžete pravidelně vidět a slyšet v Lounech. Máme zde již tradiční program Pravidelná nedělní odpoledne s Lounskou třináctkou v Kulturním domě Zastávka. Je to podobný typ programu, jako byl pořad Sejdeme se na Vlachovce. Má již čtyřicetiletou úspěšnou tradici a v roce 2020 byla tato akce zařazena do Rodinného stříbra Ústeckého kraje. Chodí na nás nejen domácí posluchači z Loun, ale jezdí za námi pravidelně příznivci i ze širokého okolí. Celé léto hrajeme pro pořadatele různé poutě, dožínky, dočesné nebo oslavy měst a obcí. V minulém roce jsme zahráli kolem čtyřiceti vystoupení, takže stačí nahlédnout na naše webové stránky www.lounska13.cz nebo na Facebook, případně zavolat přímo kapelníkovi a můžete vyrazit tančit...

Jana Pištěková

Foto archiv Lounská třináctka, Radek Kučera – Lounská Sojka

HISTORICKÝ KOLOTOČ SE OPĚT ROZTÁČÍ V PRAZE NA LETNÉ

Je naprosto unikátní, historický a především funkční. Řeč je o proslulém kolotoči, který také letos bude bavit děti i dospělé. Na pražské Letné zanedlouho začne svou třetí sezónu po rekonstrukci. Takže svést se na něm můžete také.



Kolotoč najdete v Praze na Letenské pláni. Jedná se o jeden z nejstarších dochovaných podlahových kolotočů v Evropě. Jeho autorem je zkušený tesař Matěj Bílek a vyrobil jej pro majitele kolotoče Josefa Nebeského, a to zřejmě pro letní sezónu roku 1892. Nejprve byl kolotoč v Praze provozován na Královských Vinohradech. Ovšem ty v té době nebyly součástí Prahy, a protože Pražané hojně trávili volný čas v zeleni v Letenských sadech, rozhodl se majitel kolotoče tuto atrakci přestěhovat blíže k Pražanům, a tak jej roku 1894 přemístil právě do Letenských sadů, kde dříve bývala zastávka první pražské tramvaje směrem na Výstaviště,

kde tak patřil dlouhé roky mezi oblíbené atrakce.

NÁKLADNÁ, ALE ZDAŘILÁ REKONSTRUKCE

Od roku 2004 tuto historickou kulturní a technickou památku spravuje Národní technické muzeum, které ji zakoupilo. V té době byl ovšem v poměrně špatném stavu, a tak se rozhodlo nechat kolotoč důkladně zrekonstruovat tak, aby opět mohl sloužit k zábavě především dětem. A tak od roku 2022 se na něm opět mohou zájemci svést. Opravy ale nebyly tak jednoduché, objevilo se navíc i spousta skrytých vad, které celou obnovu nejen prodražily, ale také

časově protáhly. Rekonstrukce však byla nakonec provedena velmi citlivě, při jeho opravě se navíc volila i řada původních řemeslných postupů, takže nyní kolotoč vypadá prakticky stejně, jako když byl před sto dvaařiceti lety vyroben, což pochopitelně návštěvníci velmi ocení.

KOLOTOČ S KONÍKY A AUTÍČKY

Kruhový kolotoč má půdorys pravidelného dvanáctiúhelníku o rozpětí dvanáct metrů a jehlanovou střechu. Na ní je umístěná lucerna. Plášť kolotoče tvoří původní dřevěný pavilon. Uvnitř je osázen osmnácti nově zrekonstruovanými figurami koní, které jsou potažené pravou koňskou kůží, přičemž každý koník má své jméno, a také čtyřmi novými modely závodních autíček připomínajícími historické modely aut ze 30. let minulého století. Uprostřed kolotoče je umístěn typický sloup, který je vyzdobený třemi rytíři v brnění. Také ti prošli zdařilou rekonstrukcí. Dobovou atmosféru na kolotoči navíc přibližuje zvuk orchestrionu, který hraje při jízdě kolotoče.

Jana Pištěková

Foto Národní technické muzeum

EXTRA INFO

Provoz kolotoče v roce 2024

- Otevřeno: 28. března – 8. října od 10:00 do 19:00 hodin, pátek, sobota, neděle a o svátcích
- Vstupné 100 Kč – vstupenky lze zakoupit přímo u kolotoče
- Kolotoč najdete na pražské Letné, v Kostelní ulici před Národním technickým muzeem

VERBUŇK – TANEC, KTERÝ JE JENOM PRO KLUKY

Obvykle má na sobě některý z krojů, zpívá, výská, tancuje... Právě tak se nejčastěji prezentují milovníci folkloru, kteří tancují verbuňk. Jde o typický tanec vyskytující se po celém Slovensku s bohatou minulostí a pestrými krajovými odlišnostmi.

Verbuňk tancují pouze chlapci a muži nejčastěji oblečení do zdobených vyšíváných krojů za doprovodu živé kapely. Tento lidový tanec existuje ve dvou formách – buď se tančí hromadně v přirozeném prostředí, tedy více tanečníků společně, například v rámci hodové zábavy. Každý z tanečníků ale tančí sám za sebe, podle svých fyzických schopností a momentální nálady, anebo v pódiové formě, například při soutěžích. Kroky neboli cifry jsou regionálně odlišné, proto také existují různé regionální styly verbuňku. Verbuňk ale lze tančit také sólově – třeba při pódiové prezentaci.

VLASTNÍ KREATIVITA TANEČNÍKŮ

Verbuňk je ale poměrně náročný tanec a jeho dokonalé zvládnutí nějaký ten rok trvá. A i proto s verbuňkem začínají chlapci již v útlém věku. Pro zvládnutí tohoto tance je třeba znát verbuňkové písně, které se zpívají v krajo­vém nářečí, a také se naučit zvládat pro verbuňk typický pohyb a kroky. A protože se jedná o samostatné vystoupení každého jednotlivce, může si každý vymyslet vlastní choreografii tance sám podle sebe.



Slovácký verbuňk má také jasně danou posloupnost, kterou všichni tanečníci musí dodržovat. Tanec se skládá ze tří částí: Začíná se předzpě-

vem typické verbuňkové písně, při němž stojí tanečník sám, nebo v případě více tanečníků stojí všichni v půlkruhu a drží se rukama kolem ramen



a zpívají, následuje pomalá taneční část, která postupně přechází v taneční část rychlou. Obě taneční části verbuňku jsou již zcela v režii každého tanečníka samostatně. Právě při samostatném tanci každý z nich využívá kreativní taneční prvky, jako jsou různé skoky, výskoky, piruety, podřepy, otočky nebo podupávání. Někteří své taneční vystoupení doprovází ještě i výskotem a tlesknutím rukama, záleží na povaze každého tanečníka. Každý z tanečníků tak předvádí něco „ze sebe“, ze svého temperamentu a každý velmi rád ostatním předvede, jak právě on verbuňk dobře ovládá.

REGIONÁLNÍ ODLIŠNOSTI VERBUŇKU

Verbuňk má na jižní a východní Moravě skutečně dlouholetou tradici. Také on se ale průběžně vyvíjel, a vznikaly tak regionální odlišnosti, které se různí například v temperamentu provedení tanečních kreací nebo začleňování různých tanečních prvků do vystoupení. Slovácký verbuňk se v současné době rozlišuje na sedm základních typů – strážnický z okolí města Strážnice, kyjovský z okolí města Kyjova, hornácký z okolí obce Velké nad Veličkou, podlužácký z okolí města Břeclavi, hanácko-slovácký z okolí měst Hustopeče a Žďánice, uherskohradištský z okolí Uherského Hradiště a uherskobrodský z okolí města Uherský Brod.

Všichni tanečníci jsou samozřejmě při svých vystoupeních oblečeni do typických krojů náležejících k dané oblasti Slovácka.

Verbuňk se tančí při slavnostních příležitostech, jako jsou například hody, svatby, poutě, průvody, vino-braní, taneční zábavy a další významné vesnické slavnosti. Protože jde o tanec divácky atraktivní, bývá zařazován také do vystoupení mnohých moravských folklorních souborů.

Verbuňk se na Slovácku stále těší velké oblibě, každý rok se během Mezinárodního folklorního festivalu ve Strážnici koná prestižní „Soutěž o nejlepšího tanečníka slováckého verbuňku“, která se skládá ze dvou bloků – dopoledne probíhá předkolo soutěže a odpoledne pak finále. Navíc těmto strážnickým kláním předchá-



zejí ještě hojně obsazená regionální soutěžní kola. Na soutěže se jednotliví soutěžící vždy velmi pečlivě připravují. Za dobře zvládnutým verbuňkem, který obstojí v silné konkurenci, tak stojí hodiny a hodiny zkoušení, dřiny i vymýšlení originálních tanečních sestav.

Aby soutěžící v tak silné konkurenci obstál, musí splňovat hned několik kritérií. Důležitá je hudebnost, umět dobře odposlouchat rytmus, dobrý zpěv v krajovém nářečí, pestrá znalost písní, které se při verbuňku zpívají, pohybové a taneční nadání a také působivá osobní a taneční kreativita. A samozřejmě vynikající zvládnutí a prezentace samotného tance.

VERBUŇK A UNESCO

A verbuňk dokonce ocenili také ve světě. Letos na podzim to navíc bude již devatenáct let, co byl verbuňk zapsán na Reprezentativní seznam nemateriálního kulturního dědictví lidstva UNESCO. V prosinci roku 2005 tehdy šlo pro Českou republiku dokonce o první zápis na tento seznam UNESCO. Verbuňk je stále velmi populární, naučit se ho mají zá-

jem často chlapci již od dětství. V řadě slováckých obcí se dokonce pořádají různé semináře zaměřující se právě na výuku verbuňku, ať už pro členy folklorních souborů, nebo dokonce pro širokou veřejnost, která tak má možnost v případě zájmu proniknout přímo do tajů verbuňku.

Jana Pištěková

Odborná spolupráce Jarmila Teturová, Národní ústav lidové kultury

Foto Archiv Národního ústavu lidové kultury

EXTRA INFO

► Název verbuňk nepochází z češtiny, ale z němčiny a je odvozený od slova Werbung, neboli ucházet se nebo najímat, čili nabírat nové brance na vojnu. Jeho původ není zcela jasný, avšak podle jedné z teorií se usuzuje, že se chlapci právě tímto tancem loučili před nástupem do vojenské služby, proto má verbuňk velmi emotivní náboj.

ZVYŠOVÁNÍ NÁJEMNÉHO Z BYTU

Jaká jsou práva nájemce a pronajímatele? Nájemní vztah je vztahem úplatným, jedním z pojmových znaků nájmu je tedy nájemné. Hradit nájemné za užívání bytu je jednou ze základních povinností nájemce. Občanský zákoník upřednostňuje dohodu o zvyšování nájemného před zákonným postupem a soudním rozhodnutím.



Nájemné je obvykle vyjadřováno pevnou částkou za konkrétní platební období, ustanovení § 2246 obsahuje vyvratitelnou domněnku, že nájemné se sjednává za jeden měsíc. Toto ustanovení však nevylučuje možnost si sjednat nájemné za jiné období, čtvrtletně, pololetně apod. Konkrétní výši nájemného si strany dohodnou v nájemní smlouvě, může však nastat situace, že výše nájemného sjednána nebude. Pro tento případ je ve shora uvedeném ustanovení zakotveno pravidlo, podle kterého vznikne pronajímateli právo na nájemné v takové výši, jaká je v den uzavření smlouvy v místě obvyklá pro nový nájem obdobného bytu za obdobných smluvních podmínek.

Při jednání o nájemném by nájemce a pronajímatel měli přihlížet zejména ke stavu, dispozici, velikosti a vybavení bytu (zejm. z hlediska podoby sociálního zařízení, způsobu vytápění,

způsobu ohřevu vody, úložných prostor v bytě apod.), dále k typu (cihla, panel), stáří a technickému stavu domu. Důležitými ukazateli jsou také vybavení domu (výtah, recepce, dostupné služby, možnosti parkování), poloha domu z hlediska umístění (centrum či okraj obce), okolní zástavby (sídlíště, vilová čtvrť), z hlediska zeleně, dopravní obslužnosti, občanské vybavenosti (lékař, pošta, škola, obchody, restaurace). Nemalou roli hraje i poloha domu z hlediska zatížení životního prostředí emisemi – chemickými látkami, prachem a hlukem, tedy zda se dům nachází v těsné blízkosti frekventovaných silnic, železnic, nebo naopak v blízkosti klidných ulic či náměstí, zda jeho součástí je balkon, lodžie či terasa.

Je dobré, pokud si strany v nájemní smlouvě dohodnou nejenom výši nájemného, ale také postup pro jeho zvyšování. Neujednají-li si strany

zvyšování nájemného nebo nevyloučí-li zvyšování nájemného výslovně, může pronajímatel písemně navrhnout nájemci zvýšení nájemného. Pronajímatel může nájemci navrhnout zvýšení nájemného pouze jednou za 12 měsíců, a to až do výše tzv. „srovnatelného nájemného obvyklého“ v daném místě, pokud navržené nájemné spolu s tím, k němuž již došlo v posledních třech letech, nebude vyšší než 20 %.

Pokud nájemce se zvýšením nájemného souhlasí, musí souhlas sdělit písemně pronajímateli, a to ve lhůtě dvou měsíců od doručení návrhu. Povinnost hradit zvýšené nájemné v tomto případě vzniká prvním dnem třetího kalendářního měsíce od doručení návrhu. Pokud nájemce s návrhem nesouhlasí, může, ale nemusí ve stejné lhůtě nesouhlas sdělit pronajímateli. Pronajímatel je ve lhůtě dalších třech měsíců oprávněn navrhnout

nout, aby výši nájemného určil soud. Pronajímatel se tedy nemůže obrátit na soud přímo, aniž by nájemci předtím návrh nezaslal. Pokud pronajímatel podá žalobu na určení obvyklého nájemného po uplynutí tříměsíční lhůty, soud jeho návrhu nevyhoví, namítne-li nájemce, že žaloba byla podána opožděně. Stejný postup se použije v případě, že nájemce navrhuje snížení nájemného.

Podá-li některá ze stran nájemního vztahu žalobu na určení srovnatelného nájemného obvyklého k příslušnému soudu, soud výši nájemného určí ke dni podání žaloby. Především nájemce tedy musí počítat s tím, že pro případ, kdy nebude ve sporu úspěšný, bude muset pronajímateli nájemné, určené soudem zpětně ke dni podání žaloby, doplatit. Obě strany dále musí počítat s tím, že ta z nich, která ve sporu nebude úspěšná, uhradí náklady soudního řízení (tj. zejména soudní poplatek, náklady právního zastoupení, vypracování znaleckého posudku apod.).

Občanský zákoník upravuje i pravidlo, podle kterého má pronajímatel právo na zvýšení nájemného v případě, že zvýší nájemcům komfort bydlení v domě (§ 2250). Provede-li pronajímatel stavební úpravy, které trvale zlepšují užitnou hodnotu pronajatého bytu či celkové podmínky bydlení v domě (zřídí v domě výtah), anebo mají za následek trvalé úspory energie nebo vody (provede zateplení domu), může se s nájemci dohodnout o zvýšení nájemného, nejvýše však o deset procent z účelně vynaložených nákladů ročně. Souhlasí-li s návrhem na takové zvýšení nájemného alespoň nájemci dvou třetin bytů v domě, platí zvýšené nájemné i pro ostatní nájemce. Nedojde-li k takové dohodě, může pronajímatel navrhnout zvýšení nájemného z těchto důvodů ročně o tři a půl procenta z vynaložených nákladů, přičemž se má v tomto případě za to, že náklady byly vynaloženy účelně. K návrhu, který neobsahuje výši nájemného nebo nedokládá splnění výše uvedených podmínek, se nepřihlíží.

Nájemce platí nájemné předem na každý měsíc nebo na jiné ujednané platební období, nejpozději do páté

ho dne příslušného platebního období, nebyl-li ujednan den pozdější. Společně s nájemným platí nájemce zálohy nebo náklady na služby, které zajišťuje pronajímatel. Pronajímatel nesmí požadovat po nájemci jiná plnění než nájemné a úhrady za služby spojené s užíváním bytu. S účinností nového občanského zákoníku tak pronajímatel nesmí požadovat po nájemci např. příspěvek na stavební úpravy domu, příspěvek do fondu oprav, poplatků za pojištění či správu domu, poplatků za vybavení bytu apod. Stejně tak nelze nutit nájemce, aby pronajímateli vystavil na pozdější platební období šek nebo směnku opatřenou pozdějším datem vystavení či aby pronajímateli založil oprávnění vybírat si budoucí nájemné z nájemcova účtu apod. Ustanovení § 2251 odst. 2 obč. zákoníku je donucujícím ustanovením, tzn. pronajímatel se nemůže s nájemcem ani platně dohodnout, že mu tyto platby bude hradit.

V souvislosti s výkladem o nájemném je třeba také zmínit i ustanovení § 2253 občanského zákoníku. Podle prvního odstavce tohoto ustanovení platí, že pokud se strany nedohodnou o dlužném nájemném, nelze nájem vypovědět pro nezaplacení nájemného, uloží-li nájemce dlužné nájemné, popřípadě jeho spornou část do notářské úschovy a vyrozumí o tom pronajímatele. V některých případech totiž může být nájemce neochoten zaplatit nájemné nikoliv proto, že by jej platit nechtěl a porušoval své povinnosti, nýbrž proto, že má jiný názor na výši tohoto nájemného či jeho části. Pro tuto situaci nový občanský zákoník upravil postup pro nájemce, jak shora uvedeno. Druhý odstavec téhož ustanovení pak obdobně upravuje postup pro nájemce, který se domáhá plnění ze smlouvy, a pronajímatel odmítá plnit s námitkou nezaplacení nájemného (např. nájemce požaduje odstranění závady v bytě a pronajímatel odmítá s tím, že mu nájemce nehradí nájemné v plné výši). I zde je nájemce oprávněn uložit dlužné nájemné, popřípadě jeho spornou část do notářské úschovy a vyrozumět o tom pronajímatele. Nájemce je pak oprávněn plnění ze smlouvy od

pronajímatele obdržet (tj. např. má právo na odstranění závady), i přesto, že se pronajímateli fakticky nájemného či jeho části nedostává.

Povinnost hradit nájemné je jednou ze základních povinností nájemce. Proto nezaplatí-li nájemce nájemné včas či v řádné výši, je pronajímatel oprávněn účtovat zákonný úrok z prodlení. Jeho výše je dána nařízením vlády č. 351/2013 Sb., kdy podle ustanovení § 2 tohoto nařízení odpovídá ročně výši repo sazby stanovené Českou národní bankou pro první den kalendářního pololetí, v němž došlo k prodlení, zvýšené o 8 procentních bodů. Pronajímatel již s ohledem na ustanovení § 2239 obč. zákoníku nemůže po nájemci požadovat smluvní pokutu či jinou finanční sankci pro případ, že nájemce na nájemném dluží. Dohoda o smluvní pokutě v nájemní smlouvě, kdy účelem nájmu je zajištění bytových potřeb nájemce, je dohodou přímo ze zákona zakázanou.

Neplacení nájemného je však stále považováno za hrubé porušení povinností nájemce. Podle ustanovení § 2288 odst. 1 písm. a) občanského zákoníku je pronajímatel oprávněn z důvodu neplacení nájemného či nákladů za služby nájem vypovědět v tříměsíční výpovědní lhůtě. Pokud však nájemce dluží na nájemném a na nákladech za služby za dobu alespoň tří měsíců, je pronajímatel oprávněn nájem vypovědět bez výpovědní doby pro zvlášť závažné porušení nájemce.

Mgr. Lenka Veselá
místopředsedkyně Sdružení
nájemníků České republiky, z. s.
www.son.cz, tel.: 733 604 828



MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR

Projekt „Odborné bytové poradenství“
je podporován MMR ČR

NEDORUČENÍ DOBÍRKOVÝCH PENĚZ

Přes Českou poštu jsem zaslala kamarádce balíček se semeny a cibulovinami k letošní výsadbě. Domluvily jsme se na platbu dobírkou. Kamarádka mi po dvou dnech volala, že jí byl balík doručen. Zároveň informovala, že cenu zaplatila na poště, která ho kamarádce doručovala. Po týdnu mi tyto peníze pošta nedoručila. Uplynul další týden, ale peníze stále nebyly doručeny. Podání informací o tom, kde peníze jsou, se nemohu na poště dovolat. Jak mám postupovat v tomto případě a jak se mám domoci svých peněz bez toho, že bych přišla o nervy?

Alena R., Blansko

Chápu plně Vaši bezmoc a rozladění. Ze své vlastní zkušenosti vím, že jednání s doručovateli je náročné a pro člověka, který není zvyklý tyto problémy vyřizovat, je náročné i psychicky.

BRÁNIT SE MŮŽETE NĚKOLIKA ZPŮSOBY:

1. Co nám říká zákon o poštovních podmínkách České pošty?

Podle článku 20 odst. 9 poštovních podmínek České pošty, s. p., je podnik povinen vyplatit dobírkovou částku ve lhůtě tří pracovních dnů ode dne, kdy ji od příjemce vybral.

Lhůta pro výplatu v hotovosti se považuje za dodrženu i v případě, že podnik v této lhůtě adresáta k převzetí dobírkové částky u příslušné pošty vyzve nebo dobírkovou částku v této lhůtě k převzetí u příslušné pošty přivádí.

Na základě Vaší stížnosti lze konstatovat, že ve Vašem případě se tak nestalo. Pochybení pošty je tedy zcela jednoznačné, neboť zákonnou lhůtu nedodržela.

2. Nezbyvá Vám, než uplatnit reklamaci.

Česká pošta pak musí neprodleně sjednaným způsobem vyplatit peníze – dobírkovou částku. Podle čl. 43 odst. 1 poštovních podmínek České pošty, s. p., vyřídí podnik reklamaci bez zbytečného odkladu, nejpozději do 30 dnů ode dne uplatnění reklamace.

Poznámka: Nejpozději neznámá, že pošta má vždy lhůtu 30 dnů! V první řadě pro poštu platí, že tak učiní bez zbytečného odkladu.



3. Jak hájit svá práva dál?

Pokud Vám pošta nevyhoví nebo nevyřídí v zákonné lhůtě Vaši reklamaci – tj. reklamaci vad poskytované poštovní služby (o vadu služby se v tomto případě jedná), můžete se obrátit na poštovního ombudsmana <http://www.ceskaposta.cz/o-ceske-poste/kontakty/postovni-ombudsman>.

4. Veřejný ochránce práv ČR.

Další možností je, po využití všech svých práv, obrátit se na veřejného ochránce práv (ombudsmana), informace najdete na www.ochrance.cz.

Sídlí v Brně na Údolní ulici 39, veřejné kontakty jsou uvedeny na jeho stránkách.

5. Český telekomunikační úřad (ČTÚ).

Další právo, které Vám náleží, je zakotveno v § 6a odst. 1 zákona o poštovních službách – podat u Českého telekomunikačního úřadu návrh na zahájení řízení o námitce proti vyřízení reklamace (jedná se o obdobu odvolání proti správnímu rozhodnu-

tí). Zde i pro Vás platí, že námitku je nutné podat bez zbytečného odkladu, nejpozději však do 1 měsíce ode dne doručení vyřízení reklamace nebo marného uplynutí lhůty pro její vyřízení (oněch 30 dnů je uvedených v zákoně jako maximální lhůta k vyřízení reklamace), jinak právo uplatnit námitku zanikne. Podání návrhu podléhá správnímu poplatku. Bližší informace najdete na www.CTU.cz.

6. V úvahu přichází i právo na vydání bezdůvodného obohacení.

Podle § 7 odst. 3 zákona o poštovních službách se práva z poštovní smlouvy promlčují uplynutím jednoho roku od poštovního podání.

Jinak je tomu, pokud jde o bezdůvodné obohacení. Zde tato roční lhůta neplatí. Ten kdo se takto obohatí, musí ochuzenému vydat, oč se obohatil, do deseti let ode dne, kdy k bezdůvodnému obohacení došlo. V tomto případě je na Vás důkazní břemeno. To znamená, že byste musela prokázat svůj nárok, důkazy, svědectvím, čestným prohlášením. Zde by již bylo žádoucí zvážit sjednání služeb advokáta.

7. Mimosoudní řešení sporu.

V úvahu přichází i mimosoudní řešení sporu, to je však založeno na dobrovolném souhlasu obou stran. Jak v tomto případě postupovat, je snadno dohledatelné na internetu po zadání těchto slov do vyhledávače, tj. „mimosoudní řešení sporu“.

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

PÉČE O KRK A DEKOLT

Péče o oblast krku a dekoltu je stejně důležitá jako péče o obličej. Proto na ni při svém každodenním pečujícím rituálu nezapomínejte.



Víte, které části těla obvykle spolehlivě prozradí věk? Hřbety rukou, a především krk a dekolt. Právě péče o krk a dekolt bývá často zcela opomíjena, zanedbávána. A také je to na této partii těla pak často znát. Pokožka na krku a v dekoltu je navíc poměrně tenká, jen s minimálním množstvím podkožního tuku, a navíc je hojně namáhaná, a tak celkem rychle ochabuje, je povislá a tvoří se na ní i poměrně brzy viditelné vrásky, což platí především u kůže na krku.

Začněte proto s péčí hned při každodenním večerním odličování pleti. Nejen na obličej, ale i na krk použijte čisticí mléko a pak pleťovou vodu. Také z krku je totiž třeba odstranit každodenní nečistoty. Jako péči můžete využít stejný krém, který používáte na obličej na den a noc. Je důležité tuto partii nejen čistit, ale zároveň i pravidelně hydratovat, protože pokožka na krku a v dekoltu bývá suchší.

DEJTE NA KRK MASKU

Jednou za čas dodejte pokožce na obličej i krku příjemnou vzpruhu v podobě pleťové masky. Ideální je v tomto případě vybrat některý z typů plátýnkových masek. Jejich výho-

dou je jednoduchá aplikace – masky jsou totiž jednorázové a snadno se nanášejí na obličej v podobě tenkého plátka napuštěného aktivními látkami. Po době uvedené na obale masky se plátýnko z obličeje a krku sundá, obličej a krk se umyjí vlažnou vodou a pak už jen stačí nanést denní krém.

K dostání jsou také speciální krémy určené přímo k péči o tuto oblast, obvykle se v jejich názvu vyskytuje anglické slovo Neck, neboli krk. Když na takové krémy narazíte, je zřejmé, že jsou určené právě pro péči o krk a de-

kolt. Obsahují řadu aktivních látek, které příznivě působí právě na pokožku na krku, napomáhají ji hydratovat, zpevňovat, regenerovat, vyživovat, vyhlazovat, vypínat a zlepšují také pružnost pokožky a jsou vhodné právě pro zralejší typ pleti s již viditelnějšími vráskami a ochablý.

Kůže v dekoltu bývá také, co se týká péče, hodně opomíjena. Přitom v letním období bývá často vystavována slunečním paprskům, s přibývajícím věkem kůže v těchto partiích snadno ochabuje, častější je tvorba pigmentových skvrn a vrásek. O pokožku v dekoltu můžete začít pečovat třeba během sprchování. Pokožku v těchto partiích opláchněte vlažnější vodou, lehce osušte a neneste hydratační tělový krém, pokud máte kůži hodně suchou, zkuste vyživující tělový krém a nechte dobře vsřebat. Kůže pak bude mnohem vláčnější, pružnější a nebude tolik ochablá.

V letním období používejte na obličej, krk i dekolt denní krémy s ochranným SPF faktorem a zároveň proti pigmentovým skvrnám. Vrásky ze sluníčka ani pigmentové skvrny se na pokožce nebudou tolik tvořit.

Jana Pištěková

EXTRA INFO

► **Důležitý je směr** – při čištění oblasti krku čisticím pleťovým mlékem i pleťovou vodou, stejně tak i při nanášení pleťového krému, postupujte opatrně a lehce vždy směrem od dekoltu nahoru k bradě, aby se kůže na krku zbytečně nevytahovala.

► **Pečujte i o bradu** – v souvislosti s přibývajícím věkem, ale třeba i nadváhou se mnohdy tvoří druhá brada. Krém na bradě se roztírá nejlépe do stran – z pravé části vpravo, z levé části vlevo, ze spodní části brady krém roztírejte lehkými tahy směrem nahoru, právě z tohoto důvodu, aby se kůže víc nevytahovala.

► **Zkuste masáž** – proti druhé bradě, ale i jako podpora elasticity pokožky v okolí brady pomůže jemná masáž – zkuste se několikrát během dne lehce bříšky ukazováčku a prostředníčku šimrat pod bradou, případně ukazováčkem a prostředníčkem několikrát obkružte kolečko ve spodní části brady.

ŽIVOTNÍ STYL OVLIVŇUJE TAKÉ VÝKON MOZKU

Je zcela přirozené, že se s přibývajícím věkem zhoršuje paměť a více se i zapomíná. Co s tím? Pomůže například pravidelné procvičování paměti. A nejen to. Máme i několik dalších tipů, které pomohou udržet mozek v dobré kondici.



Pro mozek, pro dobré duševní, ale i tělesné zdraví je důležité dlouhodobě dodržovat zdravý životní styl. Co si pod tím představit? Přinášíme vám pět tipů, jak správně na to.

DÁVEJTE PŘEDNOST ZDRAVÉ STRAVĚ

Pestrá, zdravá a pravidelná strava je důležitá v každém věku a u seniorů to platí obzvlášť. V jídelníčku by neměly chybět sacharidy, včetně celozrnných výrobků, bílkoviny, čerstvá zelenina, luštěniny, čerstvé ovoce. A nezapomínejte ani na tuhy. Také ty mozek potřebuje, tedy především esenciální mastné kyseliny v tučných obsažené. Najdete je například v tučných rybách, jako jsou losos nebo makrela, v avokádu nebo je obsahují vlašské ořechy či slunečnicová nebo dýňová semínka. Stejně tak ale nezapomínejte na pitný režim, protože působí například proti únavě, úzkosti, bolestem hlavy, pomáhá udržovat bdělost a také zlepšuje náladu. A samozřejmě zlepšuje duševní výkonnost. Nečekejte ale na to, až budete mít žízeň, ale popíjejte v průběhu celého dne, třeba jen po malých doušcích. A jaké tekutiny

jsou nejvhodnější? Čistá voda, slabě či středně mineralizované vody nebo neslazený ovocný čaj.

ZAPOMEŇTE NA CIGARETY

Kouření jednoznačně škodí zdraví a samozřejmě také mozku. Takže nejzdravější je zkrátka nekouřit.

S ALKOHOLEM OPATRNĚ

Ani alkoholické nápoje nejsou pro správnou činnost mozku zrovna prospěšné. Jejich občasná konzumace

neuškodí, ale v tomto případě jednoznačně platí – všeho s mírou. Mnohem zdravější je proto si alkohol zcela odpustit.

HÝBEJTE SE

Nemusíte běhat maraton, chodit třicet kilometrů denně ani vybíhat schody do desátého patra, ale pravidelným pohybem prospějete svému pohybovému aparátu, srdci a samozřejmě také mozku. Chodte na procházky, plavat, zahrajte si s přáteli pétanque nebo mňolky, prospěšné je třeba i seniorské cvičení. Cvičte a hýbejte se vždy podle svých aktuálních fyzických možností, nejde o výkon, ale o pravidelnost.

PROCVIČUJTE SI PAMĚŤ

Mozek také potřebuje pravidelně procvičovat. Zkuste třeba různé vědomostní kvízy, luštěte křížovku, sudoku, hrajte karetní hry, čtete, zajímejte se o dění kolem sebe. A samozřejmě nezapomínejte ani na setkávání se svojí rodinou a také se svými vrstevníky. Udržování sociálních vazeb je důležité, protože tím vším mozku i své paměti velmi prospějete a zároveň se nebudete cítit osamoceni.

EXTRA INFO

POCHOD PRO MOZEK

► V rámci Národního týdne trénování paměti, který letos probíhá ve dnech 11. až 17. března, se i letos uskuteční akce Pochod pro mozek, kterou organizuje členská organizace Rady seniorů ČR Právě teď! a jež připomíná, že je pro mozek důležité nejen procvičování paměti, ale právě i aktivní pohyb. Aktivně se zapojit můžete také. Ať už svým vlastním pochodem, který si sami zorganizujete, nebo se můžete připojit k hlavní akci



Pochodu pro mozek, jež je naplánována na pátek 15. března od 14 hodin v pražské Stromovce u budovy Planetária. Informace o dalších pochodech najdete také na www.pochodpromozek.cz.

CO BY NEMĚLO CHYBĚT NA VELIKONOČNÍM STOLE?

Velikonoční svátky letos připadají na přelom března a dubna, a tak je ještě dostatek času se na ně připravit. Víte, které pokrmy jsou u nás právě pro období Velikonoc typické, a neměly by tak chybět na jarním slavnostním stole?



Velikonoce jsou svátky jara, hospodyňky se na ně samozřejmě připravovaly s předstihem, aby vše do svátečních dní měly dokonale připravené. A navíc se v rodinách připravovalo jídlo typické pro velikonoční dny.

SAZOMETNÁ NEBOLI ŠKAREDÁ STŘEDA

Dříve se prováděl v domě velký úklid, nebyl čas na složitou přípravu jídel, a tak se nejčastěji pojídaly různé placky, bramboráky, které se obvykle při smažení či pečení navíc úmyslně trhaly, čímž vznikaly známé trhance. A tak i jídlo v podstatě vypadalo škaredě.

ZELENÝ ČTVRTEK

Tento den by se mělo jíst něco zeleného. Ať už je to špenát, brokolice, zelí, mladé kopřivy, zelený hrách... Dříve se často připravoval například kočičí tanec (zapečená čočka, kroupy, česnek, cibule a majoránka), šumajstr (obdobné jídlo jako kočičí tanec, ovšem místo čočky se přidávaly do jídla bílé fazole), pučálka (osolený a opepřený naklíčený hrách zprudka opečený na másle nebo opečený

nasladko se skořicí a medem nebo s rozinkami). Pečou se také sladké jidáše a potírají se medem.

VELKÝ PÁTEK

Dříve býval tento den dnem půstu. Nebo se jedlo velmi střídavě a bez masa, případně se jedly ryby. A hojně také jídla z brambor na různé způsoby, například hustá polévka zelnáčka s bramborami nebo třeba sladké knedlíky z bramborového těsta. Peklo se i bramborové těsto ve tvaru ryb.

BÍLÁ SOBOTA

Velikonoce se blíží, a tak nastává v kuchyni velký shon – peče se beránek, mazance, bochánky, věnce. V mazanci by neměly chybět rozinky ani mandle. A samozřejmě se také připravuje velikonoční nádivka. Říká se jí také hlavička, a to z toho důvodu, že se kdysi do ní přidávalo maso z jehněčích hlav. Základ tvoří pokrájené pečivo (dříve se používala krupice se svařeným mlékem), vařené uzené maso, vejce a též se do ní přidávají zelené bylinky jako symbol jara, například mladé kopřivy nebo čerstvá petrželka, nejlépe kudrnka. Podávala se na sobotní oběd jako hlavní chod.

BOŽÍ HOD VELIKONOČNÍ

Začíná nedělní sváteční hodování. Pekly se buchty z kynutého těsta. Oběd býval velmi pestrý, neměl by na něm chybět masový vývar a také několik druhů pečených mas (jehněčí, telecí, kůzlečí), stejně tak i sladký velikonoční beránek. Pojídal se také mazanec, do něhož se dříve nepřidával cukr, ale sladká smetana nebo tvaroh. Někde se připravovaly i klobásníky – bochánky z kynutého nebo listového těsta, do něhož se balily malé klobásky, později mleté maso, a pekly se v troubě dozlatova.

VELIKONOČNÍ PONDĚLÍ

Nese se v duchu hodování a vajec snad ve všech podobách. Vejce jsou symbolem nového života a plodnosti. Z vykoledovaných natvrdo uvařených vajec se obvykle připravuje vajíčková pomazánka, přidávají se do omáček nebo se připravují plněná. A protože jich obvykle koledníci vykoledovali hodně, pojídala se vajíčka v několika následujících dnech.

Jana Pištěková



SUDOKU

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

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

BÁSEŇ

Na mokřině u rybníka
na kameni žába kváká,
že už čápi přiletěli,
o svůj život že se bojí.
Neboť žabí stehýnka,
to je čapí pochoutka.

Všechny žáby v okolí,
když tu zprávu slyšely,
kvákáním se přidaly.
Od rybníka se tak line
hrozná žabí symfonie.

Marie Martínková

VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ

Správné řešení tajenky z únorového vydání DS:

NO JO, ALE MY MĚLI DOMA HOSPODU.

Na výhry se mohou těšit: Pavel Král z Prahy 4, Milada Staňková ze Zábřehu, Antonín Kraus z Plzně, Karel Medek z Prahy 10, Radmila Šmakalová z Kožušán.

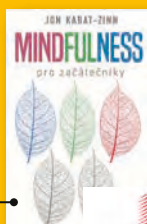
Dostanou ceny od sponzora naší velké křížovky, brněnského vydavatelství Markéta Křížovky. To vydává celkem 12 titulů křížovek, které zpříjemní váš den: Křížovky o ceny, Křížovky pro mladé i dospělé, Křížovky pro dobrou náladu, Křížovky pro chvíle pohody, Křížovky veselé pro mladé i dospělé, Křížovky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

► **SUDOKU (součet 13) – Šárka Remiášová**

Dostane od sponzora rubriky vydavatelství Portál publikaci **Mindfulness pro začátečníky**.

Tajenku a řešení sudoku z dnešního čísla pošlete na adresu či mail redakce do 15. března 2024.

Pokud chcete soutěžit o výhru, nepameneňte napsat korespondenční adresu, kam ji můžeme poslat, a ideálně i telefonní číslo.



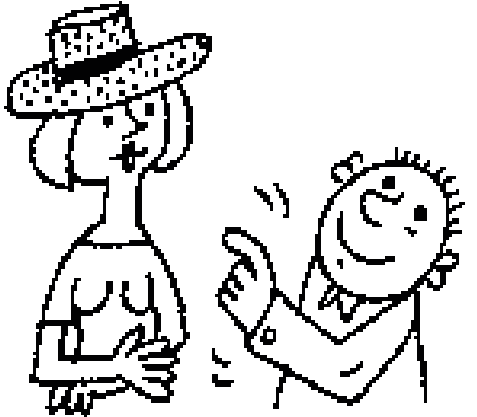
VTIPY

Pan Novák sedí v hospodě a povídá hostinskému: „Pane hostinský, vidím, že nějak rychle bohatnete. To není jen tak. Že za tím budou nějaké čáry?“ Hospodský se usměje a s klidem mu odpoví: „Ne ne, jenom čárky!“

Ptá se kapr kapra: „Nevíš o něčem k jídlu? Mám velký hlad!“ A druhý mu odpoví: „Vím, ale má to háček...“

**BYLI JSME NA VÝLETĚ V PRAZE
A NA VÁCLAVÁKU MNĚ UKRADLI
KABELKU A DĚDOVI ZUBY.**



	SPZ UHERSKÉ HRADIŠTĚ	2	PUČÁL- KOVIC ŽIRAFA	ASIJSKÁ KAPROVI- TÁ RYBA	OSOBNÍ ZÁJMENO	ŘÍMSKY 6	VOJENSKÝ KABÁT	POUKÁZKA												
PŘEDVÁ- DĚT																				
DOBRO- ČINNOST																				
DRUH BÁSNICTVÍ						INICIÁLY LENDLA														
M	VZ. OXIDU CINATÉHO				POBÍDKA															
	OPRAVNA LODI				ZNAČKA KOSMETIKY															
OZNAČENÍ DIABETIC- KÝCH VÝROBKŮ				SARMAT	NÁRODO- HOSPODÁŘ															
OTEC kniž.			PRAMATKA	BODAVÝ HMYZ			BÝVALÝ TURECKÝ ZÁPASNÍK	LITERÁRNÍ ÚTVAR	Zase jsme se včera s ženou pohádali o výplatu, ale poslední slovo jsem měl já!											
ÚZKONOSÁ OPICE									VZÁCNÝ lat.	M	JEDNA angl.	DRUH OŘECHŮ	1	PŘESTAT SNÍT						
M	TĚLO- VĚDEC	OBRA- ZOVKA								OPADÁNÍ kníž.										
SVISLÁ JESKYNĚ					HORSKÁ LOUKA					NAČ										
					BYV. NAŠ KRASO- BRUSLAŘ					ZNAMENITĚ										
UMĚLÉ VLÁKNO					BÁJNÝ TRÍHLAVÝ PES															
					LESNÍ ŠELMA															
CHLAPECKÉ JMÉNO						GIBBON				SPZ PRAHA										
						SPZ ŠUMPERK				ŠÉF it.										
TAKHLE				POLIBEK	VÝBUŠ- NINA				SPORTOVNÍ ZKRATKA		ŠPANĚLSKÝ SOUHLAS									
									PATŘIT		ROČNÍ OBDOBÍ slov.									
INICIÁLY HERCE VÍZNERA			JÍDELNÍ- ČEK					SKÁCET												
			CITOSL. VYBÍDNUTÍ					NEJVYŠŠÍ KARTA												
FILIPIN- SKÁ METRO- POLE						EPICKÁ BÁSEŇ								KOSME- TICKÝ PŘÍPRAVEK						
						INKOUST angl.														
M	JEZERO V ETIOPII					ST. ZNAČKA TUKU				ČESKÁ OBEC										
	OBYVATEL RUSKA					VÝROBCE POTRAVIN				ZNAČKA HLINÍKU										
PŘÍBUZNÁ					KLADNÁ ELEKTRODA					KONĚ bás.										
					TĚLNÍ TEKUTINA					MÍSTO hovor.										
AVŠAK				CHUCH- VALEC				HORSKÝ SKŘÍTEK			INIC. HEREČ. VEJMĚLKOVÉ									
				UMĚLÝ JAZYK				LYŽE zast.			MUŽSKÉ JMÉNO									
CITOSL. OPOVRŽENÍ			VZ. JODIDU IRIDNÉHO				STŘEDA zkr.			SEVERSKÝ DÉMON										
			SNÍŽENÝ TÓN				CELNÍ KÓD ITALIE			PŘEDLOŽKA										
ČLEN AKADEMIE VĚD									BŘÍDIL ob. expr.											
NASTÍŇO- VATÍ									OČ ?					LOKE IDO, TANA AJN, ZAKO ATIK, RARA						

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.

REPLIKY ČESKÝCH KORUNOVAČNÍCH KLENOTŮ

Putovní výstava s názvem České korunovační klenoty na dosah je v těchto dnech k vidění v Ostravě, kde jsou vystaveny mistrovské repliky českých korunovačních klenotů.



Říká se, že by každý obyvatel České republiky měl alespoň jednou za svůj život spatřit na vlastní oči české korunovační klenoty. Nemusí to být nutně originály, protože ty se vystavují velmi sporadicky.

V současné době je však možnost prohlédnout si zblízka mistrovské repliky, které tak návštěvníkům před-

staví naši cennou kulturní památku. Výstava je k vidění v prostorách Slezskoostrovského hradu v Ostravě.

Autorem těchto replik je přední český zlatník Jiří Urban, jenž je mimo jiné autorem šperků pro anglickou královnu Alžbětu II. Na výrobě replik se podíleli také manželé Blanka a Matuš Cepkovi.

Na výstavě je toho ale k vidění mnohem víc. Expozice návštěvníkům dále představí Osudy 22 vladařů v průběhu pěti staletí jejich vlády, a to v rámci informačních panelů a několika exponátů, které se vztahují k období jejich vlády. K nejzajímavějším bezesporu patří ukázka Řádu zlatého rouna a Longinova kopí, ukázky husitských zbraní nebo kopie slavnostních šatů Marie Terezie.



EXTRA INFO

- Výstava je otevřena od úterý do neděle od 10 do 17 hodin.
- Výstava není bezbariérová.
- V únoru je na hradě otevřena pouze samotná výstava, od března je pak možné si prohlédnout nejen výstavu, ale návštěvu lze spojit také s prohlídkou celého hradu, jenž po zimní pauze otevírá návštěvníkům své brány.
- Expozice České korunovační klenoty na dosah je otevřena do 29. května letošního roku.
- Senioři od 63 let platí vstupné 180 Kč.
- Další informace ke vstupnému a také termíny, kdy je výstava z důvodu konání kulturních akcí uzavřena, najdete na www.slezskoostrovskyhrad.cz.



AKREDITOVANÉ PORADNY RADY SENIORŮ ČR



Rada seniorů
České republiky
zapsaný svaz spolků

Bezplatné poradny RS ČR pomáhají seniorům – můžete se přijít poradit například s vyúčtováním za služby či energie, pomůžeme vám s vyplněním žádostí ohledně sociálních dávek, návrhů smluv i dalších tiskopisů, můžete bezplatně využít rad právníka například kvůli pozůstalosti, závěti, poradíme vám ale třeba i při řešení občanskoprávních sporů.



Akreditované poradny jsou spolufinancovány MPSV

ČASOPIS DOBA SENIORŮ PODPORUJE NADACE ČEZ



DALŠÍ ČÍSLO
DS VYCHÁZÍ
28. BŘEZNA

TELEFONY JSOU V AKREDITOVANÝCH PORADNÁCH DOSTUPNÉ V ÚŘEDNÍCH HODINÁCH,
LZE SI NA NICH DO PORADEN OBJEDNAT I OSOBNÍ SCHŮZKU.

BRNO:

Dům odborových služeb, Malinovského nám. 4, 602 00 Brno – kancelář 414
Telefon: 545 222 212, 725 575 610, 725 976 563

E-mail: poradna.brno@rscr.cz

Vedoucí regionálního pracoviště je
JUDr. Eliška Skuhrovcová – 725 575 610

Úřední hodiny:

Pondělí–čtvrtek: 9–17 hod.

Pátek: 9–13 hod.

CHEB:

Křižovnická 99/4, 350 02 Cheb

E-mail: poradna.cheb@rscr.cz

Vedoucí regionálního pracoviště je
Mgr. Hana Střechová – 702 119 567

Úřední hodiny:

Pondělí a středa: 9–14 hod. objednaní
– 602 718 744

Úterý: 8–12 hod. online,

15–17 hod. objednaní – 702 119 567

► **Sociální pracovník:** 602 718 744

HRADEC KRÁLOVÉ:

Mánesova 780/11, 500 02 Hradec Králové

Telefon: 702 097 684, 601 329 806

E-mail: poradna.hk@rscr.cz,

poradna.hradec.kr@rscr.cz

Vedoucí poradny je Ing. Mgr. Petr Tojnar
– 725 000 850

Úřední hodiny:

Pondělí až středa: 13–17 hodin

Čtvrtek: 9–13 hodin

KONICE:

Masarykovo náměstí 66, 798 52 Konice

Telefon: Mgr. Ladislav Bílý – 725 367 604

E-mail: poradna.konice@rscr.cz

Vedoucí poradny je Milena Hesová

Úřední hodiny:

Pondělí: 8–16.30 hod.

Úterý a středa: pouze konzultace telefonem

LIBEREC:

Mlýnská 611, 460 01 Liberec

Telefon: 485 108 927, 725 732 647,
725 908 781

E-mail: poradna.liberec@rscr.cz

Vedoucí regionálního pracoviště je
Ing. Milan Taraba – 725 715 461

Úřední hodiny:

Pondělí: 8–12 hod. – 725 715 461

Úterý: 8–16 hod. – 725 908 781

Středa: 8–12 hod. – 725 732 647

Čtvrtek: 8–12 hod. – 725 908 781

OLOMOUČ:

Jeremenkova 54/3, 779 00 Olomouc,

kancelář poradny + KRS v přízemí;

Telefon: 602 618 073, 602 647 230,
774 345 670

E-mail: poradna.olomouc@rscr.cz

Vedoucí poradny je Milena Hesová

Úřední hodiny:

Pondělí–středa: 9–13 hod., od 13–16.30 jen
objednaní

Čtvrtek a pátek – pouze konzultace

telefonem

Mgr. Miroslava Lattenbergová – 602 618 073

PhDr. Ivana Knausová, Ph.D. – 602 647 230

OSTRAVA:

Dům odborových služeb, U Tiskárny 578/1,
702 00 Ostrava, 3. patro

Telefon: 596 104 222

E-mail: poradna.ostrava@rscr.cz

Vedoucí regionálního pracoviště je

Ing. Pavel Gluc – 607 520 507

Úřední hodiny:

► **Sociální poradna:** 725 188 377, 725 830 618,
725 315 483

Pondělí a úterý: 8–16.30 hod.

Středa a pátek: 8–16.20 hod.

Čtvrtek: 8–12 hod.

► **Právní poradna:** Mgr. Sonja Brlohová
– 725 827 619

Úterý a středa: 13–17 hod.

► **Bytová poradna:** 725 183 068

Úterý a čtvrtek: 13–17 hod.

PRAHA A STŘEDOČESKÝ KRAJ:

Politických vězňů 11, 110 00 Praha 1,
4. patro

Telefon: 222 560 136

E-mail: poradna.praha@rscr.cz nebo
rscr@rscr.cz

Vedoucí poradny je Ing. Lenka Desatová
– 725 309 153

Úřední hodiny:

► **Sociální poradna a terénní pracovník:**

725 375 582

Pondělí, úterý, středa a čtvrtek: 9–12 hod.

► **Právní poradna:** 601 503 226

Čtvrtek: 9–14 hod.

► Sociální pracovník:

Osobní návštěvu si domluvíte telefonicky
na tel. čísle 725 375 582, 725 096 880

► Kontakt pro Středočeský kraj:

nám. Sítná 3106, 272 01 Kladno – Sítná
Miloslav Vajs – 702 098 482

ZLÍN:

Kvítková 4323 (budova COOP Jednota),
760 01 Zlín

Telefon: 602 763 512

E-mail: rscr.zlin@seznam.cz

Vedoucí regionálního pracoviště
je Libor Pilka – 602 763 512

Úřední hodiny:

Pondělí a úterý: 8–12 hod.

Středa: 8–16 hod.

Čtvrtek: 12–16 hod.

Pátek: pouze telefonické konzultace

Kontakty na jednotlivé Krajské rady seniorů najdete na <http://www.rscr.cz/krajske-rady/>

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

Šéfredaktor: Jana Pištěková. Adresa redakce a inzerce: Politických vězňů 11, 110 00 Praha 1, e-mail: dobaseniou@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: Bc. Václav Špíral. Tisk: Triangl, a. s. Rozšiřují PNS a Česká pošta, předplatné společnost SEND Předplatné spol. s r. o., Ve Žlibku 1800/77, hala A3,
193 00 Praha 9, tel.: **225 985 225**. Registrace MK E 16412, ISSN 1801-5859. Články vyjadřují názory autorů a nemusejí být totožné s názorem redakce.
Nevyžádané texty a fotografie se nevracejí.

SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ S MEZINÁRODNÍ ÚČASTÍ



KDY:
11. 7. – 13. 7. 2024

KDE:
**TECHNICKÁ UNIVERZITA
LIBEREC**



MEDIÁLNÍ PARTNEŘI:



PARTNEŘI AKCE:



Rada seniorů
České republiky
zapsaný svaz spolků



KRAJSKÁ RADA SENIORŮ
LIBERECKÉHO KRAJE

TECHNICKÁ
UNIVERZITA
V LIBERCI

#BEACTIVE

