

DOBA seniorů

Č. 06 / XX. ROČNÍK ČERVEN 2024 25 Kč

Cena v předplatném 23 Kč

10

SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ

Známe již
některé vítěze
krajských kol

06

DS AKTUÁLNĚ

Láska přes internet?
Může jít o vaše peníze!

16

ROZHOVOR MĚSÍCE

Josef Suchopár
„Lékovým interakcím
je nejlepší předcházet“

04

DS AKTUÁLNĚ

DEVADESÁTILETÍ STUDENTI SLAVILI HUDBOU



30

Z RS ČR

Nadační fond Aktivní ČESKO
pořádal výroční konferenci

VÁŽENÍ A MILÍ SENIŘI,

tentokrát se již posledním dílem věnujeme internetovým podvodům, které cílí nejen na seniory. S koordinátorkou prevence, vrchní komisařkou kpt. Mgr. Jiřinou Vybíhalovou z Krajského ředitelství policie Olomouckého kraje, jsme probrali tak zvané podvodné internetové lásky. Také tento typ podvodů vás totiž může připravit o nemalou finanční částku.

Zavítali jsme na oslavu narozenin devadesátiletých studentů Centra celoživotního vzdělávání Ing. Dany Steínové, členské organizace Rady seniorů ČR. Jak takové oslavy probíhaly, se dočtete v článku na straně 4. A protože se

blíží celostátní finále Sportovních her seniorů, probíhají nyní jednotlivá krajská kola. O pěti z nich si můžete přečíst v tomto čísle. Rozhovor nám pro červnové vydání poskytl doktor farmacie Josef Suchopár, který se dlouhodobě věnuje studiu lékových interakcí.

Připravena je pro vás také poradna právní a poradna Sdružení českých spotřebitelů, samozřejmě nechybí ani výherní křížovka či sudoku.

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

Jana Pištěková

OBSAH

03 AKTIVIZAČNÍ PROGRAMY PRO SENIORY

03 Sportovní liga seniorů Jihočeského kraje má vítěze

04 DS AKTUÁLNĚ

04 Devadesátiletí studenti slavili hudbou
06 Láska přes internet? Může jít o vaše peníze!
08 Důchody po reformě dál porostou.
Za 10 let stoupnou až na průměrných 31 tisíc

10 SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ

10 Známe již některé vítěze krajských kol

09 DS PŘEDPLATNÉ

31 ADRESÁŘ BEZPLATNÝCH PORADEN RS ČR

12 ZE ŽIVOTA KRAJŮ

12 Výroční konference Krajské rady seniorů Libereckého kraje
12 Seniorský vědomostní kvíz ve Strakoniciích
12 Návštěvy v rozhlasu Hradec Králové
13 Volba nové předsedkyně v Humpolci
14 Aktivní ČESKO v Plzeňském kraji
14 Senioři a žáci opět společně uklízeli
14 Senioři trénovali sebeobranu i paměť
14 Pouť za rodiny
15 Memoriál Karla Raise v Lounech
15 Cesta k památníku v Leškovicích i do Terezína
15 Den zdraví pro seniory Pardubického kraje

16 ROZHOVOR MĚSÍCE

16 Josef Suchopár

SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ



strana 10

19 DS NÁVŠTĚVA

19 Ohlédnutí za pobytem seniorů v hotelu MAS

20 TIP NA VÝLET

20 Dobrušku proslavil F. L. Věk

22 BEZ ČEKÁRNÝ

22 Právní poradna
23 Poradna Sdružení českých spotřebitelů
24 Kosmetika
25 Zdraví

26 DS ZAJÍMAVOST

26 Rozária jsou ozdobou zahrad a parků

28 SOUTĚŽE A ZÁBAVA

28 Sudoku
29 Křížovka

30 Z RS ČR

30 Nadační fond Aktivní ČESKO pořádal výroční konferenci

Podpořit poradny i aktivizační programy RS ČR můžete zasláním libovolné částky na účet 2101473156/2010



SPORTOVNÍ LIGA SENIORŮ JIHOČESKÉHO KRAJE MÁ VÍTĚZE

Letošní druhý ročník Sportovní ligy seniorů Jihočeského kraje byl úspěšně zakončen v Hrdějovicích, kde také byly vyhlášeny celkové výsledky, a tedy i vítězové celého několikaměsíčního klání.

Ještě před tím se však uskutečnilo letošní poslední kolo, a to ve sportovní hale v Písku, jehož se zúčastnilo přes šest desítek seniorských sportovců. Přivítal je starosta města a popřál co nejlepší sportovní výsledky i řadu hezkých zážitků ze sportovního klání.

VÍTĚZI TURNAJE V PÍSKU JSOU:

Hod basketbalovým míčem na koš: Marie Březnická

Člunkový běh s míčkem na tenisové raketě: Jan Liška

Střelba florbalovou hokejkou na florbalovou branku: Zdena Kyselová

Hod kroužky na tyčku: Marie Kupcová

Hod šipkami do terče: Alena Smrtová

A pak už přišla na řadu Sportovní hala v Hrdějovicích, která hostila jihočeské seniorské sportovce na slavnostním ukončení 2. ročníku této soutěže. Závěrečné kolo si nenechalo ujít 136 účastníků ze všech koutů Jihočeského kraje.

Během letošní sportovní ligy se uskutečnilo 20 turnajů – v Českých Budějovicích, Českém Krumlově, Jindřichově Hradci, Písku, Prachaticích, Strakonici a Táboře – do kterých se zapojilo na 450 seniorů. Vyvrcholením pak bylo finálové soutěžení v Hrdějovicích. Nad celým projektem převzala záštitu Lucie Kozlová, náměstkyně hejtmanky Jihočeského kraje.

Seniorské sportovce v Hrdějovicích pozdravili a zároveň i podpořili představení Rady seniorů ČR Lenka Desatová, místopředseda Rady seniorů ČR Miloslav Vajs, místostarostové Tábora Lenka Horejsková, Českého Krumlova Dalibor Uhlíř a Prachatic Jan Kotrba, předseda krajské organizace České unie sportu František Vavroch a europoslankyně Radka Maxová.



Soutěžilo se v již tradičních pěti disciplínách. Slavnostní vyhodnocení bylo tentokrát delší. Na vyhlášení výsledků z hrdějovického turnaje pak navázalo další, to celkové. Byli vyhlášeni vítězové jednotlivých disciplín za celý ročník i absolutní vítěz – mistr Sportovní ligy seniorů Jihočeského kraje.

VÍTĚZI TURNAJE V HRDĚJOVICÍCH JSOU:

Hod basketbalovým míčem na koš: Miroslava Rolníková

Běh s míčkem na tenisové raketě: Zdeněk Novotný

Střelba florbalovou hokejkou na florbalovou branku: Václav Kozák

Hod kroužky na tyčku: Pavel Bartoš

Hod šipkami do terče: Hana Švecová

VÍTĚZOVÉ JEDNOTLIVÝCH DISCIPLÍN:

Hod kroužky na tyčku: Miroslav Zuzák

Hod šipkami do terče: Alena Smrtová

Hod basketbalovým míčem na koš: Marie Štolovská

Běh s míčkem na tenisové raketě: Vítězslav Vávrovský

Střelba florbalovou hokejkou na florbalovou branku: Ladislav Verner

ABSOLUTNÍ VÍTĚZ:

Mistr Sportovní ligy seniorů Jihočeského kraje: Jiří Kureš

Na závěr je třeba poděkovat všem, kteří se podíleli na přípravách i na hladkém průběhu všech kol letošního ročníku seniorské sportovní ligy, náměstkyni hejtmanky Jihočeského kraje Lucii Kozlové a také všem sportovcům, kteří dokazovali, že aktivní pohyb je důležitý v každém věku. Ale nešlo jen o pohyb, důležitou součástí sportovní ligy seniorů byla i společenská setkávání i navazování nových přátelství.

Marie Nollová, Jaroslav Kupsa



JIHOČESKÁ KRAJSKÁ
ORGANIZACE ČUS



KRAJSKÁ RADA SENIORŮ
JIHOČESKÉHO KRAJE

DEVADESÁTILETÍ STUDENTI SLAVILI HUDBOU

Oslavy narozenin devadesátiletých studentů Centra celoživotního vzdělávání Ing. Dany Steinové se již staly každoroční tradicí a ani letos tomu nebylo jinak.

Tentokrát byla akce uspořádána v pražském centru Unitaria. Celé setkání se neslo v duchu vzpomínání, úsměvů, gratulací a hlavně dobré nálady. Studenti již několik let navštěvují přednášky v Centru celoživotního vzdělávání, svůj studijní obor si vybírají podle svého zájmu. A jak se všichni shodli – do Centra chodí velmi rádi. Nejen kvůli přednáškám, ale často i kvůli přednášejícím a také proto, že je to pro ně zkrátka zájem a mají tak vyplněný svůj volný čas.

Oslavy si letos nenechal ujít například MUDr. Ladislav Malý (ročník 1932), bývalý lékař ORL. Celý život se zajímá o architekturu a historii a tyto obory také nyní studuje. Přiznal, že studuje také jeho paní. Dříve se věnoval turistice, plavání a rád cestoval. Celý život čte knihy, zejména o staré Praze a také z historie a architektury. Drahoslava Dušátková (ročník 1934) studuje v Centru prakticky od začátku. „Je to moje náplň života. Baví mě to. Navštěvuji různé přednášky a s nimi spojené akce a je to zajímavé. Chodím na přednášky docenta Martínka o Americe, ty jsou moc zajímavé,“ vypráví nadšeně. Během svého života se hodně hýbala a je tomu tak dodnes, kdy cvičí stále dvakrát týdně.

Nejstarší přítomnou studentkou byla Dagmar Švarcová (ročník 1931), která v Centru celoživotního vzdělá-



vání studuje již tři roky vážnou hudbu. Dříve pracovala jako keramička a její velkou vášní bylo cestování. „Až do sedmdesáti let jsem hodně cestovala, navštívila jsem téměř všechny světa. A jak se stále udržuje v kondici? „Celý život jím střídě, nezapomínám ani na ovoce a zeleninu. Snažím se stále něčím zaměstnávat. Ráda chodím na procházky. A také dělám ráda lidem radost,“ říká s úsměvem a dodává, že je velkou milovnicí zvířat a za svůj život se postarala o několik nalezených zvířat.

Během slavnostního setkání Dana Steinová položila všem oslavencům stejnou otázku: Jak se vám podařilo dožít se tak vysokého věku v tak

skvělé mentální a fyzické kondici? Oslavenci se usmáli, někteří poznamenali, že za to může genetika, neboť i jejich rodiče se dožili vysokého věku, jiní zase konstatovali, že se snažili žít zdravě a sportovat. Doktor Malý přiznal, že o něj nesmírně pečuje manželka, která i dbá na to, aby v daný čas bral předepsané léky. Jarmila Lhotková (1933) uvedla, že je celoživotní sokolka a pravidelně cvičí i v současnosti. Pohyb provází celý život také Věru Chudáčkovou (ročník 1933). Nejstarším studentem byl na oslavách Zdeněk Pošva (ročník 1932). Přiznal, že je již dlouholetým studentem, a i ve svém věku se stále snaží zajímat o něco nového, protože to ho udržuje v kondici. Mezi dalšími oslavenci byli i Julie Tykalová (ročník 1934), Marie Peterková (ročník 1933), Libuše Mahovská (ročník 1933), Stella Procházková (ročník 1932), Soňa Švecová (ročník 1932) a Radoslav Kvapil (ročník 1934), který svým emotivním klavírním vystoupením zahájil finální hudební program. Samozřejmě nechyběl ani příchod na zdraví.



Jana Pištěková

Foto Jan Šejba

AREXVY

Je vám 60 let a více?

**POSTAVTE SE
RS VIRŮM ČELEM!
ZVOLTE VAKCÍNU
AREXVY.**

Víte, že
**respirační
syncytiální
virus** může
způsobovat
závažná
onemocnění
dolních cest
dýchacích?

AREXVY

**VAKCÍNA PROTI RESPIRAČNÍMU
SYNCYTIÁLNÍMU VIRU**

*RS virus = respirační syncytiální virus



Vakcína Arexvy je registrovaný léčivý přípravek vázaný na lékařský předpis. Vakcína se aplikuje do svalu formou injekce (obvykle do horní části paže). O očkování se poraďte se svým lékařem. Před použitím si pečlivě prostudujte příbalovou informaci dostupnou též na www.gskkompendium.cz. Případné nežádoucí účinky, prosím, nahláste na cz.safety@gsk.com.
Očkování nemusí chránit 100 % očkovaných.

LÁSKA PŘES INTERNET? MŮŽE JÍT O VAŠE PENÍZE!

Opět se věnujeme internetovým podvodům, s nimiž se lidé poměrně často na internetu setkávají. V tomto případě to jsou tak zvané internetové lásky. Koordinátorka prevence, vrchní komisařka kpt. Mgr. Jiřina Vybíhalová z Krajského ředitelství policie Olomouckého kraje, nám v rozhovoru nejen vysvětlila, na koho takové podvodné internetové lásky cílí, ale také jak je poznat, a zbytečně se tak nepřipravít o peníze.

JAK NEJČASTĚJI PROBÍHAJÍ PODVODY SPOJENÉ S INTERNETOVOU ROMANTIKOU, LÁSKOU PŘES INTERNET, PRO NĚŽ SE JIŽ VŽIL ANGLICKÝ NÁZEV ROMANCE SCAM?

Tyto podvody cílí na peníze důvěřivých, často osamělých lidí. Vše začíná zpravidla nabídkou přátelství na sociální síti nebo navázáním kontaktu prostřednictvím seznamky. Běžná komunikace po čase ale přejde v přátelství a později v rádoby milenecký vztah. Podvodníci se často vydávají za odborníky různých profesí. Nejčastěji jde o vojenské generály, chirurgy, stavbyvedoucí nebo třeba, jako tomu bylo nedávno, vedoucí pracovníky ropných plošin. Ve svém protějšku se většinou snaží vzbudit soucit, svěří se, že se nachází v nějaké tíživé životní situaci nebo je potkalo nějaké neštěstí v podobě ztráty blízké osoby nebo vážné nemoci. Dotyční předstírají nebývalý zájem o jejich soukromí, zajímá je, jak se mají, jak se vyspali, co je trápí, co budou dnes dělat, doslova dotyčného zaplavují častými lichotkami, komplimenty, a to klidně několik týdnů i měsíců, zkrátka až do doby, než nabydou dojmu, že jim dotyčný věří, a mohou ho tak nějakým způsobem obelstít nebo vydírat.

ALE PAK PRÁVĚ PŘIJDE JAKÝSI ZLOM A S NÍM I PROMYŠLENÁ ŽÁDOST O FINANČNÍ POMOC...

Ano, je to tak. Pod různými legendami začnou dotyčného žádat o finanční pomoc, například na lékařský zákrok, letenku, proclení cenného balíčku, investici do podnikání... A lidé jim obvykle bohužel

uvěří a peníze jim pošlou. V řadě případů samozřejmě i opakovaně.

JAK SI PODVODNÍCI VYTIPOVÁVAJÍ LIDI, KTERÉ PAK ZA TÍMTO ÚČELEM OSLOVÍ?

K navázání kontaktu dochází v těchto případech nejčastěji buď

prostřednictvím různých online seznámk, nebo nabídkou přátelství na sociální síti. Aniž bychom si to uvědomili, bývá naše prezentace na sociálních sítích v podstatě oknem do naší duše. Díky fotografiím a sdíleným příspěvkům bohužel o sobě často okolí prozradíme více, než by-



chom sami chtěli. Není pak těžké si domyslet, že například žena, která sdílí pouze fotografie se svým psem, a nikde není na jejích dalších fotografiích zachycen někdo další z její rodiny apod., je nejspíš osamělá.

CÍLÍ INTERNETOVÍ PODVOVNÍCI TEDY SPÍŠE NA OSAMĚLÉ ŽENY?

Tyto podvodné praktiky, byť se to možná trošku nabízí, se zdaleka netýkají jen žen, i když je pravda, že se v praxi častěji setkáváme s případy podvedených žen. Evidujeme ale také případy podvedených mužů. Mohla bych vzpomenout třeba na případ osmasedmdesátiletého muže z Olomoucka, který se prostřednictvím jedné sociální sítě seznámil s pětaticetiletou cizinkou, zdravotní sestrou. Poté, co si začali dopisovat, se začal senior postupně dozvídat podrobnosti z ženina života. Po nějaké době dotyčná vyslovila přání, že by se ráda přestěhovala a našla si práci u nás v nemocnici. Neměla k tomu ale dostatek finančních prostředků, a tak neváhala pána požádat o pomoc. Pod různými dalšími záminkami z něj pak postupně vylákala přes sto tisíc korun. Nejprve potřebovala přispět na nový pas, následně si musela vyřídit vízum. Musela také prokázat dostatek finančních prostředků na pobyt v České republice a zaplatit služby realitní kanceláři, která zprostředkovávala prodej jejího bytu. Právě z peněz získaných prodejem bytu chtěla žena svému známému půjčku vrátit. Na to, že něco není v pořádku, přišel senior až v Praze na letišti, kam jel ženu vyzvednout. Bohužel – nepřiletěla a ukončila veškerou komunikaci.

LZE SI V TOMTO PŘÍPADĚ NĚJAK OVĚŘIT, ŽE SE JEDNÁ SKUTEČNĚ O PODVOD?

Doporučuji rozhodně v těchto případech nedůvěřovat a vše si opravdu prověřovat. Prověřte si ještě z dalších zdrojů, že informace či situace, o kterých vám dotyčný píše, jsou objektivně pravdivé. Můžete využít například také reverzní vyhledávání obrázků, abyste zjistili,

EXTRA INFO

Jak předejít tomuto typu podvodu

- ▶ Vždy dobře zvažte, zda přijmete nabízené přátelství od neznámého člověka na internetu, zejména pokud se jedná o nabídku ze zahraničí. Nejednejte unáhleně, ale v klidu a zcela reálně se zamyslete nad tím, zda jej opravdu znáte a proč byste vlastně měli přátelství od zcela neznámého člověka přijímat?
- ▶ Neposílejte peníze nikomu, koho znáte pouze z virtuálního prostředí a nemůžete si ověřit jeho skutečnou identitu. Tito podvodníci totiž vystupují na sociálních sítích pod falešnými profily a jejich jediným cílem je vylákat z vás vaše celoživotní úspory.
- ▶ Nesdílejte nikdy s nikým své intimní fotografie – mohou být zneužity k vašemu vydírání.
- ▶ Rada na závěr – našla si vás láska přes internet? Dokud se nepotkáte, není skutečná! Nevěřte příběhu a neposílejte nikomu své peníze!

zda fotografie nejsou zkopírované z jiných zdrojů.

Když se vám něco nezdá, požádejte dotyčného o video hovor. V něm chtějete, ať udělá něco, na co nemůže být připraven.

Důležité je i s nasazenými různými brýlemi, jak se často o zamilovaných lidech říká, přemýšlet kriticky, používat zdravý selský rozum a jen slepě nedůvěřovat všemu, co vidíte nebo slyšíte od dotyčného. S rozvojem umělé inteligence navíc není žádný problém vytvořit deepfake videa či fotografie, které jsou k nerozeznání od pravých.

CO ZNAMENÁ REVERZNÍ VYHLEDÁVÁNÍ OBRÁZKŮ A JAK JEJ LZE V PRAXI CO NEJEDNODUŠEJI PROVÉST?

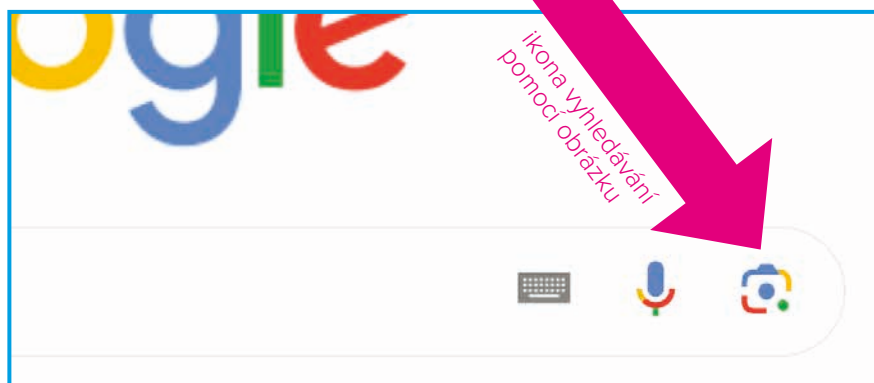
Zcela zjednodušeně řečeno – jde o ověření, zda takový obrázek nebo fotografie osoby již někde na internetu nefiguruje, zda nedošlo ke zneužití něčí identity. Úplně nejednodušší způsob ověření je prostřednictvím ikony „vyhledávání

pomocí obrázku“ v Google vyhledávači.

Tento způsob ověření však rozhodně neberte jako dogma. To, že obrázek nefiguruje na internetu ve více zdrojích, ještě rozhodně neznamená, že nekomunikujete s podvodníkem. Buďte proto v komunikaci nadále obezřetní.

JE TO PRO POŠKOZENÉ PAK ASI VELKÉ ZKLAMÁNÍ – BEZ LÁSKY, BEZ PENĚŽ...

To určitě, protože oběti těchto podvodů jsou z mého úhlu pohledu poškozeny dvojnásob. Nejenže přijdou o své úspory a mnohdy i o peníze z půjček, které si sjednají, aby mohly pomoci svému virtuálnímu příteli, ale zažijí také citový otřes. Setkali jsme se dokonce i s případy, kdy poškození ani po nahlášení případu policii nedokázali přijmout skutečnost, že se stali oběťmi podvodníků, a se svou láskou nadále komunikovali, a dokonce poslali i další peníze.



DŮCHODY PO REFORMĚ DÁL POROSTOU. ZA 10 LET STOUPNOU AŽ NA PRŮMĚRNÝCH 31 TISÍC

Husákovy děti už brzy vezmou důchody útokem. Kolik budou v penzi brát? Jak to ustojí státní rozpočet? A co s tím udělá důchodová reforma, kterou už schválila vláda a začíná se projednávat ve sněmovně?



Demografové zvedají varovný prst: Porodnost letos rekordně klesla, lidé déle studují, později nastupují do práce a díky pokroku ve zdravotnictví se dožívají vyššího věku. Zatímco dnes na 1 důchodce vychází 3,5 pracujících, v roce 2050 to budou už jen 2 pracující. Co to udělá s důchody?

ROČNĚ AŽ 350 MILIARD V MINUSU

Jedno je jisté, zajistit důstojné penze i dalším generacím bude beze změn důchodového systému čím dál složitější. Už dnes je „důchodový účet“ v minusu víc než 70 miliard ročně. Na rok 2050 by to pak bez jakéhokoli zásahu současné vlády vycházelo až na 350 miliard ročně.

Jak ale systém změnit, aniž by se penze musely razantně snižovat a sociální odvody plošně zvyšovat?

Na návrh ministra práce a sociálních věcí Mariana Jurečky (KDU-ČSL) vláda na konci dubna schválila důchodovou reformu. Jaká jsou její hlavní opatření, z nichž některá mají začít platit už v lednu, a jak dopadnou na dnešní a budoucí důchodce?

SOUČASNÝCH DŮCHODCŮ SE REFORMA NEDOTKNE

Cílem reformy je, aby průměrný důchod byl nadále nejméně 40 % průměrné mzdy. Přičemž důchodový systém bude i tak mírně ztrátový, zhruba na oněch dnešních minus 70 miliardách, ale bude dlouhodobě udržitelný. Jak toho chce vláda dosáhnout?

Lidi zajímají především 2 parametry: výše důchodů a věk odchodu do penze.



Současných důchodců se chystaná reforma nedotkne. Každý rok v lednu se jim budou penze zvyšovat stejným způsobem jako dnes. Mírně zpomalený bude nárůst u nově přiznaných důchodů. Ale není třeba se bát, za 10 let penze vzrostou o 10 tisíc korun, průměrný důchod bude v té době skoro 31 tisíc.

DŮCHODOVÝ VĚK POROSTE POMALEJI NEŽ DNES

A jak je to s věkem odchodu do důchodu?

Málo se o tom mluví, ale už dnes věk odchodu do důchodu roste, u žen až o 6 měsíců ročně. Je ovšem zastropovaný na 65 letech. Tuto hranici bude muset vláda začít pomalu a citlivě posouvat. Jinak penzijní systém před rekordními schodky zachránit nelze. Jak bude důchodový věk vypadat po reformě?

Jurečkův tým se ve spolupráci s ekonomy, sociology a dalšími odborníky inspiroval v zemích jako Nizozemsko, Dánsko, Estonsko, Finsko nebo Portugalsko a přišel s mechanismem navázání důchodového věku na průměrný věk dožití. Ale s tím, že hranice odchodu do důchodu bude růst maximálně o 2 měsíce za rok, tedy pomaleji než dnes. V penzi přitom budeme dál trávit průměrně čtvrtinu života.

Jak to vypadá konkrétně? Pracujících z ročníků 1965 a starších se změna nedotkne vůbec. Ročníku 1970 se dotkne v řádu měsíců.

SDÍLENÁ PENZE A DALŠÍ NOVINKY

Důchodová reforma s sebou nese i další novinky. Zavádí například rodinný vyměřovací základ: U nových důchodců se bude péče o 1. a 2. dítě do



3 let a také o nemohoucí blízké počítat do penze jako práce za průměrnou mzdu. Rodinný vyměřovací základ tak částečně nahradí výchovné.

Manželé nebo registrovaní partneři budou mít možnost se dohodnout, že budou mít stejné sociální odvody, a tím pádem později i podobný důchod. To by mělo pomoci hlavně ovdovělým seniorkám, které

se velkou část života staraly o děti či rodiče.

Zároveň na téměř dvojnásobek, na 20 % průměrné mzdy, vzroste minimální důchod, zmírní se podmínky odloženého důchodu a také vdovecké a vdovské penze.

Vláda chce též podpořit pracující důchodce, kterým navrhuje odpustit zaměstnanecké sociální pojištění.

Například u 30tisícové mzdy to dělá skoro 2 tisíce měsíčně navíc do seniorské kapsy.

ZMĚNY PRO LESNÍKY I SLÉVAČE

Změny se dotknou i rizikových zaměstnání, kde lidé budou moci odejít do penze dřív. Nově budou definovány podle kategorizace Ministerstva zdravotnictví. To znamená konec nesytemového lobbingu, kdy si o výjimku žádaly profese podle síly svých konexí v politice.

Mezi riziková povolání budou patřit například zdravotní sestry se specializací, hasiči, lesníci, kováři, skláři, obsluha důlních zařízení či obráběcích strojů, zedníci, dlaždiči nebo slévači.

Ochody do předčasného důchodu se už loni zpřísnily, do penze se odchází maximálně o 3 roky dříve, ještě letos k tomu přibude podmínka 40 odpracovaných let. Naopak u dlouhodobě pracujících se u předčasných důchodů sníží dnešní krácení vyplacených penzí.

ELEKTRONICKÉ PŘEDPLATNÉ

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

► CELOROČNÍ

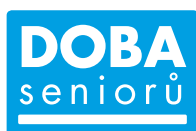
12 VYDÁNÍ
10 Kč / VYDÁNÍ
CENA CELKEM 120 Kč

► 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 objednávat od čísla (včetně) ☐
ZPŮSOB PLATBY

☐ složenkou

☐ SIPO: spojovací č.

☐ fakturou: IČO/DIČ

☐ bank. převodem č.ú.

podpis:

jméno:
příjmení:
ulice:
číslo popisné:
město:
PSČ:
telefon:
e-mail:

Objednávkový kupón vystříhnete nebo okopírujete a zašlete na adresu SEND Předplatné spol. s r. o., Ve Žlíbku 1800/77, hala A3, 193 00 Praha 9. Pokud budete objednávku posílat v obálce, připište pod adresu příjemce heslo „Předplatné Doby seniorů“. Obratem dostanete složenku, kterou předplatné uhradíte. Můžete využít i bankovní převod – peníze v takovém případě odešlete na konto, které je uvedeno na složence, a jako váš variabilní symbol (VS) uveďte ten, který rovněž najdete na složence. Pokud objednávat 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.

ZNÁME JIŽ NĚKTERÉ VÍTĚZE KRAJSKÝCH KOL

Květen a červen bývá v posledních letech ve znamení Sportovních her seniorů v jednotlivých krajích a ani letošní rok není výjimkou. Do uzávěrky vydání proběhlo klání v pěti krajích. Nově se zapojil kraj Karlovarský, rekord v počtu zúčastněných družstev zaznamenali v kraji Libereckém, Plzeňském i Moravskoslezském!

CHEB, KARLOVARSKÝ KRAJ, 8. KVĚTNA



V západním cípu naší země proběhly seniorské sportovní hry na hřišti TJ Agro u řeky Ohře, které zorganizovala Krajská rada seniorů Karlovarského kraje. Sešlo se na nich 31 soutěžících, mezi nimiž dominovaly ženy. Na ně čekalo celkem osm disciplín, u nichž se role rozhodčích ujali dobrovolníci.

Účastníky her přišel pozdravit místostarosta města Chebu Pavel Pagáč, který všem popřál hodně úspěchů. Hry pak zahájil Viktor Valíček, sportovní lukostřelec z Chebu. Vítězové převzali medaile a drobné dárky, ti nejúspěšnější se také nominovali na finálové klání do Liberce.

PLZEŇ, PLZEŇSKÝ KRAJ, 13. KVĚTNA

Letošní Sportovní hry seniorů Plzeňského kraje proběhly v plzeňské hokejbalové hale. Zahájení se zúčastnili představitelé Plzeňského kraje, města Plzně a městských částí. Hry zahájil předseda Krajské rady seniorů Plzeňského kraje Miloslav Hora. Soutěžní disciplíny byly v souladu s disciplínami pro celostátní kolo. Přípravu a realizaci převzalo Mezige-

nerační a dobrovolnické centrum Totem Plzeň, které je členskou organizací Krajské rady seniorů Plzeňského kraje. Letošních her se zúčastnilo 17 soutěžních družstev, což je nejvyšší počet v naší historii. Pozoruhodná je vysoká převaha žen – soutěžilo 13 družstev žen a 4 družstva mužů. Soutěže se účastnily také Ukrajinky žijící v Plzeňském kraji. Vyhodnoce-

ní sportovních soutěží proběhlo po zábavném programu v objektu Totem Plzeň. Za Plzeňský kraj budou v celostátních hrách soutěžit vítězná družstva, tentokrát obě z Domažlic – v kategorii žen družstvo Městské rady seniorů města Domažlice, mezi muži též družstvo Městské rady seniorů města Domažlice.



TANVALD, LIBERECKÝ KRAJ, 16. KVĚTNA

Na městském stadionu v Tanvaldu proběhl již 5. ročník Sportovních her seniorů, kterých se tentokrát zúčastnilo 21 týmů z Libereckého kraje a dvě družstva z Polska. Akce byla podpořena Libereckým krajem, a proto mezi hosty nechyběl náměs-

tek hejtmana Petr Tulpa, ceny vítězům předávala předsedkyně Rady seniorů ČR Lenka Desatová. Velké díky patří organizátorům v čele se starostou města Tanvald Vladimírem Vyhnálkem, ředitelce sportovní školy Janě Tůmové a všem dalším, díky

nimž proběhly hry ke spokojenosti účastníků i hostů. Na stupních vítězů stanuly týmy: Sokol Košov, Zákupy I. a Sportovci Lomnice. První dva vítězné týmy budou reprezentovat Liberecký kraj na červencových celostátních hrách v Liberci.



MOST, ÚSTECKÝ KRAJ, 18. KVĚTNA

Letošního ročníku Sportovních her seniorů, které se uskutečnily ve sportovním areálu v mosteckých Velebudicích, se zúčastnila třicítka sedmičlenných týmů. Před startem her představila předsedkyně Krajské rady seniorů Ústeckého kraje Květoslava Čelišová hosty, kterými byli mimo jiné i náměstek hejtmána Jiří Kulhánek, který hrám udělil záštitu, mostecký primátor Marek Hrvol, náměstkyně primátora Markéta Stará, náměstkyně ústeckého primátora a místopředsedkyně Krajské rady seniorů Věra Nechybová. Nejlepším družstvem se stalo Meziboří, druhý skončil tým Most 3 a třetí družstvo z Horního Jiřetína a Černic. Mezi jednotlivci byl nejlepší z mužů Vladimír Vinš ze Štětí A, mezi ženami Jaroslava Martínková z Meziboří. Nejstarším sportujícím mužem byl třiadevadesátiletý Rudolf Zlobický z Teplic a nejstarší sportující seniorkou osmdesátiletá Jaromíra Wohrabová z Mostu. Tým složený z nejúspěšnějších seniorů regionu pojede na celorepublikové sportovní hry do Liberce.

**HÁJ VE SLEZSKU, MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ, 22. KVĚTNA**

Již 10. ročník letošní největší pohybové události seniorů kraje se konal pod záštitou starosty obce Háj ve Slezsku Karla Palovského. Připravila ji Krajská rada seniorů Moravskoslezského kraje za ekonomické a materiální podpory Moravskoslezského kraje a obce Háj ve Slezsku. Ředitel sportovních her, předseda Krajské rady seniorů Moravskoslezského kraje Pavel Gluc, přivítal vzácné hosty, místostarostu obce Jiřího Štrohalma, předsedkyni Rady seniorů ČR Lenku Desatovou a místopředsedkyni RS ČR a předsedkyni Krajské rady seniorů Olomouckého kraje

Milenu Hesovou, předsedu KR Seniorů ČR Oldřicha Pospíšila a ředitelku ZŠ Háj ve Slezsku Sylvu Ludvíkovou. Na hrách startovalo 87 čtyřčlenných družstev z 29 obcí a měst kraje a jedno družstvo Olomouckého kraje, tedy 352 soutěžících. Po třetí hodině odpolední proběhlo vyhlášení vítězů. Ve víceboji družstev zvítězil Seniors Ostrava A, druhý skončil AKORD Ostrava a třetí Stráž B. Nejstarší ženou her byla vyhlášena Drahoslava Otisková z Orlové, nejstarším mužem Daniel Lach z Dobré. Účastníci zhlédli po ukončení soutěže ukázkou nové sportovní disciplíny,

pickle ball, kterou předvedli členové Pickleball klubu Frýdek-Místek David Palkovský, mistr republiky, a Robert Černý.

Děkujeme organizátorům z řad členů Krajské rady v čele s Karlem Moškorem, členům dalších spolupracujících organizací a individuálním pomocníkům, místnímu klubu seniorů v čele s předsedou Zdeňkem Mustarem a dětem ze ZŠ Háj ve Slezsku. Velké poděkování patří obci za materiální pomoc v podobě velkých stanů, setů stolů a lavic i další vychytávky, od hasičů až po zdravotnické zabezpečení.



Projekt je podpořen z dotačního programu Podpora veřejně účelných aktivit seniorských a proseniorských organizací s celostátní působností.

VÝROČNÍ KONFERENCE KRAJSKÉ RADY SENIORŮ LIBERECKÉHO KRAJE

V multimediálním sále Krajského úřadu v Liberci se sešly čtyři desítky zástupců členských organizací Krajské rady seniorů Libereckého kraje a zhodnotily uplynulých deset let od ustavení Krajské rady z dubna 2014. Výroční konference, nad níž převzal záštitu náměstek hejtmana Petr Tulpa, se zúčastnili i předsedkyně Rady seniorů ČR Lenka Desatová a místopředseda Rady seniorů ČR Milan Taraba. Po úvodním vystoupení hostů přišla na řadu prezentace aktivit Krajské rady seniorů Libereckého kraje v uplynulých deseti letech od předsedkyně Krajské rady Miroslavy Palečkové. O činnosti a problémech, které řeší poradci v Poradně pro bytovou a sociální problematiku v Liberci, informoval Miroslav Stegura. Došlo i na schválení dalších členských organizací. Pamětní list za dlouholetou podporu a spolupráci udělila Rada seniorů ČR při této příležitosti náměstkovi hejtmana Petru Tulpovi. Na závěr absolvovali přítomní přednášku Jana Melši o bezpečí v kyberprostoru.



Miroslava Palečková

Foto M. Salač

SENIORSKÝ VĚDOMOSTNÍ KVÍZ VE STRAKONICÍCH

Krajská rada seniorů Jihočeského kraje se inspirovala od kolegů z Moravskoslezského kraje a uspořádala poprvé letos soutěž v seniorském vědomostním kvízu. První kolo pro jihočeské seniory proběhlo ve velkém sále Domu kultury Strakonice. V čele organizačního štábu stáli členové předsednictva Krajské rady Jaroslav Kupsa a Marie Žiláková. Soutěž byla určena pro tříčlenná družstva seniorů Jihočeského kraje, kteří v den pořádání akce dosáhli věku 60 a více let. Do Strakonice přijelo 23 družstev z celé-



ho kraje a své vědomosti tak měřilo v 10 kolech 69 účastníků. Zvítězil tým Senior klub ZVVZ Milevsko, druhý skončil SPCCHT Trhové Sviny a třetí Senior klub Vimperk. Soutěž se konala pod záštitou a za finanční podpory Lucie Kozlové, náměstkyně hejtmana Jihočeského kraje, Tomáše Fialy, senátora PČR a ředitele nemocnice Strakonice, a Břetislava Hrdličky, starosty města Strakonice.

Marie Nollová, Jaroslav Kupsa

NÁVŠTĚVY V ROZHLESE HRADEC KRÁLOVÉ

Již dlouhá léta je tradicí, že královéhradečtí senioři zavítají do Českého rozhlasu Hradec Králové, kde si užijí příjemné posezení s ředitelem Českého rozhlasu Hradec Králové a Pardubice Jiřím Kánským a programovou ředitelkou Ladou Klokočnickovou. Ani naši členové nejsou o tyto nezapomenutelné chvíle, a když obdržíme pozvání na návštěvu radiokavárny Lady Klokočnickové, kam si zve každé páteční dopoledne zajímavé hosty, ihned se všichni těší na zajímavý zážitek z živého vysílání.

Petr Tojnar



Foto autor

VOLBA NOVÉ PŘEDSEDKYNĚ V HUMPOLCI



s poděkováním a kyticí, starosta i místostarosta města dárkový koš a kytici. Také bylo poděkováno ze zdravotních důvodů odstoupjícím Evě Loskotové, hospodářce spolku, a Jitce Kadlecové, člence revizní komise, které obdržely Pamětní list s poděkováním a kyticí. Jejich místo zaujaly Jana Malá a Marie Formanová. O pohoštění se postaraly členky výboru paní Ježová, Slavíková, Ježková a Formanová, kterým patří poděkování. Studenti oboru kuchař Střední školy informatiky a cestovního ruchu připravili seniorům též menší pohoštění, za což děkujeme.

Jana Reichertová

Milí cestovatelé,

těší mě, že i letos pro vás realizujeme projekt Seniorského cestování.

Nabízí vám desítky zájezdů na zajímavá místa po celém Olomouckém kraji – a letos také spoustu nových cílů! Chcete-li si ozvláštnit své letní dny, vyrazte na některý z nabízených výletů. Olomoucký kraj má co nabídnout, a proto si určitě vyberete ze široké palety poznávacích, relaxačních i aktivních programů. Můžete navštívit místa neznámá, nebo se vrátit tam, kde se vám v minulosti líbilo, na co máte krásné vzpomínky.

Samozřejmě, že pro některé z vás může být největším lákadlem i samotná cesta malebnou krajinou v dobré společnosti. Ať už s projektem Seniorské cestování vyrazíte kamkoli, určitě tam na vás bude čekat něco, na co budete rádi vzpomínat. Věřím, že naše výlety pro vás budou nejen příjemným zpestřením volného času, ale také příležitostí navázat nová přátelství nebo sdílet zážitky se svými známými.

Hezkou cestu a vždy šťastný návrat domů.

Milada Sokolová

uvolněná členka Zastupitelstva Olomouckého kraje
pro oblast vnějších vztahů a cestovního ruchu



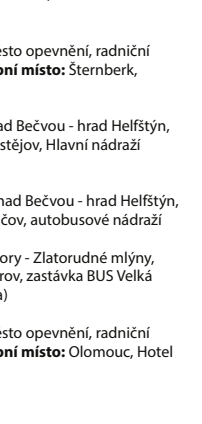
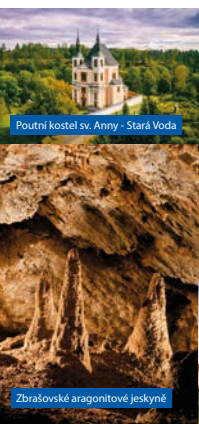
www.seniorskecestovani.cz

KONTAKTY

Telefon: +420 725 938 117
e-mail: senior@ckpivonka.cz

Pondělí	zavřeno
Úterý	zavřeno
Středa	13:00 – 19:00
Čtvrtek	13:00 – 19:00
Pátek	13:00 – 20:00
Sobota	10:00 – 20:00
Neděle	10:00 – 20:00

prodej byl zahájen 20. 5. 2024



Fyzická náročnost 1

Vhodné i pro lehké pohybové omezení

- 4. 6. 2024 - Olomouc - Rozárium - Bazilika sv. Kopeček, nástupní místo: Přerov, zastávka BUS Velká Dlážka (směr z města)
- 14. 28. 6. 2024 - Olomouc - církevní památky, nástupní místo: Jeseník, autobusové nádraží
- 29. 25. 7. 2024 - Šumperk - prohlídka města a pivovaru Holba, nástupní místo: Sternberk, autobusové nádraží
- 30. 25. 7. 2024 - Šumperk - prohlídka města a pivovaru Holba, nástupní místo: Uničov, autobusové nádraží
- 37. 13. 8. 2024 - Čechy pod Kosířem - zámek, park - Slatinice, nástupní místo: Přerov, zastávka BUS Velká Dlážka (směr z města)
- 38. 14. 8. 2024 - Šumperk - prohlídka města a pivovaru Holba, nástupní místo: Prostějov, Hlavní nádraží (zastávka BUS G)

Fyzická náročnost 2

Bez pohybových omezení

- 3. 5. 6. 2024 - Brodek u Konice Byliny Naděje - zámek Konice - zámek Plumlov, nástupní místo: Lipník nad Bečvou, autobusové nádraží
- 6. 12. 6. 2024 - Lipová-lázně Faunapark - Schrothovy lázně - Zábřeh ViaDelicia, nástupní místo: Konice, autobusové nádraží
- 8. 13. 6. 2024 - Jeseník Balneopark - rodný dům V. Priessnitz - Schrothovy lázně, nástupní místo: Hranice, hlavní nádraží
- 11. 20. 6. 2024 - Prostějov - židovské památky - Národní dům, nástupní místo: Olomouc, Hotel Clarion
- 12. 25. 6. 2024 - Prostějov - Radnice - Národní dům, nástupní místo: Šumperk, hlavní nádraží
- 13. 26. 6. 2024 - Jívová Střelecký areál, kostel - hrad Sternberk - Stará Voda kostel, nástupní místo: Prostějov, Hlavní nádraží (zastávka BUS G)
- 22. 17. 7. 2024 - Jívová Střelecký areál, kostel - hrad Sternberk - Stará Voda kostel, nástupní místo: Olomouc, Hotel Clarion
- 24. 23. 7. 2024 - Litovel muzeum, věž - Doubravský dvůr, nástupní místo: Prostějov, Hlavní nádraží (zastávka BUS G)

- 31. 30. 7. 2024 - Jívová Střelecký areál, kostel - hrad Sternberk - Stará Voda kostel, nástupní místo: Jeseník, autobusové nádraží

- 34. 6. 8. 2024 - Brodek u Konice Byliny Naděje - zámek Konice - zámek Plumlov, nástupní místo: Litovel, autobusové nádraží

- 36. 8. 8. 2024 - Zámek Tovačov - Brodek u Př. zvonařská dílna - Dub n. M. kostel, nástupní místo: Zábřeh, hlavní nádraží (žel.st.)

- 39. 15. 8. 2024 - Zámek Tovačov - Brodek u Př. zvonařská dílna - Dub n. M. kostel, nástupní místo: Šumperk, hlavní nádraží

- 40. 20. 8. 2024 - Litovel muzeum, věž - Doubravský dvůr, nástupní místo: Olomouc, Hotel Clarion

- 41. 21. 8. 2024 - Prostějov - Radnice - Národní dům, nástupní místo: Hranice, hlavní nádraží

- 42. 22. 8. 2024 - Brodek u Konice Byliny Naděje - zámek Konice - zámek Plumlov, nástupní místo: Šumperk, hlavní nádraží

Fyzická náročnost 3

Velmi dobrá fyzická kondice

- 9. 18. 6. 2024 - Lipník nad Bečvou - Zbrašovské aragonitové jeskyně - Hranická propast, nástupní místo: Zábřeh, hlavní nádraží (žel.st.)

- 10. 19. 6. 2024 - Zlaté Hory - Zlatorudné mlýny, nástupní místo: Mohelnice, autobusové nádraží (Siemens)

- 15. 2. 7. 2024 - Staré město opevnění, radniční věž - Branná, nástupní místo: Sternberk, autobusové nádraží

- 17. 4. 7. 2024 - Lipník nad Bečvou - hrad Helfštýn, nástupní místo: Prostějov, Hlavní nádraží (zastávka BUS G)

- 23. 18. 7. 2024 - Lipník nad Bečvou - hrad Helfštýn, nástupní místo: Uničov, autobusové nádraží

- 32. 31. 7. 2024 - Zlaté Hory - Zlatorudné mlýny, nástupní místo: Přerov, zastávka BUS Velká Dlážka (směr z města)

- 33. 1. 8. 2024 - Staré město opevnění, radniční věž - Branná, nástupní místo: Olomouc, Hotel Clarion

AKTIVNÍ ČESKO V PLZEŇSKÉM KRAJI



Aktivní ČESKO motivuje k pohybovým aktivitám Krajské rady seniorů, spolky i jednotlivce. Velké uznání si zaslouží parta sedmi nadšenců z Hrádku u Rokycan. Pořádají náročné cyklovýlety. Během měsíce ujeli každý 266 km a celkem zdolali převýšení 3 849 m. Klub aktivních seniorů KAS DoRA Plzeň se zapojil i do Chůze pro zdraví, uspořádal turnaj v mólky, připravil mezigenerační vycházku zpestřenou hrami pro děti i dospělé, připravuje se na seniorské sportovní hry, pořádá akci pro muže se smyslem pro humor Senza děda a Pétanque pro všechny.

Stanislava Adamcová

SENIORŮ A ŽÁCI OPĚT SPOLEČNĚ UKLÍZELI



Masarykova ZŠ v Plotištích byla po roce opět místem startu úklidové akce organizované spolkem Senioři Hradec Králové. Šestnáct školáků z 5. a 7. třídy, spolu s pedagogickým doprovodem a několika seniorkami, vyrazilo ve skupinách do své městské části. Ukázalo se, že pravidelný úklid přináší výsledek – letos bylo odpadu mnohem méně. Tradiční opékání buřtů na závěr doplnilo utkání v pétanque mezi dívkami a chlapci. Poděkování patří všem účastníkům i paní učitelce Radce Maschio za vzornou přípravu na akci a organizaci skupin.

Václav Slezák

Foto autor

SENIORŮ TRÉNOVALI SEBEOBRANU I PAMĚŤ

Krajská rada seniorů Karlovarského kraje pořádá řadu aktivit, při kterých spolupracuje i s některými organizacemi v Chebu. Díky vstřícnosti Městské policie Cheb zdárně proběhl kurz sebeobrany pro občany seniorského věku. V pěti dvouhodinových lekcích si zúčastnění vyslechli poutavě podané způsoby, jak se bránit různým útokům, a mohli si vše ihned také vyzkoušet. Chebské seniorky a senioři potrápili i své mozkové závity při třech lekcích Trénování paměti, které Krajská rada seniorů Karlovarského kraje připravila ve spolupráci s Farní Charitou Cheb. O zábavnost tréninku se postarala ředitelka Farní Charity Cheb Eva Kolařová. Strážníkům Městské policie i Farní Charitě senioři děkují za uskutečněné akce.

Jaroslava Rymešová



POUŤ ZA RODINY

Společně jsme se vydali na pouť „Za naše rodiny“ do České Kamenice. Putovali s námi senioři z SKS Teplice, SKS Děčínsko a poutníci z našeho partnerského města Heidenau. Děkujeme knězi z Heidenau P. Vinzenzi Brendlerovi a P. Josefu Jarošovi, administrátorovi farnosti Česká Kamenice, za mši svatou, modlitby a duchovní doprovod. V rámci poutě jsme si prohlédli nový Českokamenický orloj, kostel sv. Jakuba a kostel sv. Martina v Markvarticích.

Ludmila Šumová



MEMORIÁL KARLA RAISE V LOUNECH

V Lounech se uskutečnil tradiční Memoriál Karla Raise a lidový běh, kde seniorský klub Pomoc bližnímu působil jako spoluorganizátor. Závodu se účastnili i startující na sportovních vozíčkách – handbike. Po skončení závodu proběhlo vyhodnocení a ocenění závodníků a vozíčkáře Lence z Loun byl věnován i finanční výtěžek Lidového běhu – startovné. Senioři se jako obvykle starali o aktivity dětí hrami a soutěžení i o předávání upomínkových předmětů na tuto akci. Poděkování patří všem sponzorům, kteří již mnoho let tuto akci podporují, i dobrovolníkům, kteří se na akci podílejí.

Vilma Svobodová

Foto autorka

CESTA K PAMÁTNÍKU V LEŠKOVICÍCH I DO TEREZÍNA

Seniorky z Levicového klubu žen a Českého svazu bojovníků za svobodu v Hradci Králové navštívily obec Leškovice, kde se zúčastnily uctění památky padlých příslušníků štábu Partyzánské skupiny Mistr Jan Hus, připomněly si také výročí osvobození na Lesním hřbitově v Hradci Králové. Uspořádali jsme zájezd do Terezína na Tereziňskou tryznu, kam jsme odjeli i s dětmi ze ZŠ Platiště nad Labem a ředitelkou Ilonou Hojnou. Tryzna v Terezíně se každoročně koná na závěr Mezinárodních pamětních dní odboje jako odkaz tzv. Buchenwaldské přísahy. Při zpáteční cestě nás ještě čekala zastávka



v Litoměřicích, kde nás zaujala věž Kalich. Vystoupali jsme po 153 schodech a užili si výhled do okolí.

Hana Žatečková

DEN ZDRAVÍ PRO SENIORY PARDUBICKÉHO KRAJE



Pro seniory z Pardubic a blízkého okolí byl v kulturním domě v Hronovické ulici připraven již třetí ročník společensko-kulturní akce Den zdraví, který organizuje Kraj-

ská rada seniorů. Cílem bylo nejen účastníky pobavit, ale také je seznámit s novou úrovní krajského zdravotnického systému, zvýšenou díky otevření moderního pavilonu urgentního příjmu v Pardubické krajské nemocnici se třinácti operačními sálami, který přišel osobně představit hejtmán Martin Netolický. Na Dni zdraví nechyběli ani zástupci Všeobecné zdravotní pojišťovny, Krajské nemocnice či Městské policie Pardubice, která pomáhá seniorům s prevencí i konkrétními zákroky v jejich prospěch. Nechyběly tak ani odborné konzultace s přítomnými pracovníky těchto institucí. Moderátorem programu byl Petr Jančařík, na akci vystoupili Standa Hložek, Josef Sochor, Zuzana Grohová a žáci a žákyně místní ZUŠ.

Vladimír Berounský

Foto autor

JOSEF SUCHOPÁR

„LÉKOVÝM INTERAKCÍM JE NEJLEPŠÍ PŘEDCHÁZET“

Ve své dlouholeté praxi klinického farmaceuta se podrobně věnuje převážně lékovým interakcím a také bezpečnosti léků. PharmDr. Josef Suchopár byl v minulosti náměstkem ministra zdravotnictví, členem vědecké rady Farmaceutické fakulty Univerzity Karlovy nebo vedoucím katedry klinické farmakologie Institutu pro další vzdělává-

ní lékařů a farmaceutů, zaměřuje se též na odbornou publikační činnost zaměřenou na užívání léků a lékových interakcí, pravidelně pořádá kurzy pro lékaře a lékárníky a také osvětové přednášky určené laické veřejnosti na téma lékové interakce zejména mezi léky, potravinami, nápoji nebo doplňky stravy.

CO TO JSOU LÉKOVÉ INTERAKCE, JAK SE ZJIŠTÍJÍ A KDO SE JIMI ZABÝVÁ?

Nejprve bych velmi rád pozdravil vaše čtenáře. Lékové interakce se projevují nežádoucími a nechtěnými změnami v účinku léčiv, ke kterým dochází v organismu při užívání více léčiv najednou. Více současně užitých léčiv se totiž může vzájemně ovlivňovat při procesu transportu léčiv, při jejich metabolizaci nebo při jejich účinku. Zjišťují se v zásadě dvěma způsoby. Buď se provede cílená studie, kdy se za přísných podmínek podávají dva léky současně buď zdravým dobrovolníkům, nebo pacientům a sleduje se, jak se mění hladiny léků v krvi, jejich vylučování z organismu nebo jejich účinek. Nebo se na lékové interakce „narazí“ v podmínkách běžné praxe, kdy pacient dostane k užívání dva nebo více léčiv a dojde k výskytu nežádoucích účinků nebo k selhání léčby či jiným změnám. Nejvíce se lékovými interakcemi zabývají kliničtí farmaceuti, což jsou lékárníci, kteří již během studia mají možnost se podrobně věnovat problematice lékových in-

terakcí, absolvují na toto téma i stáže v nemocnicích a skládají v této odbornosti také atestační zkoušky.

DÁ SE ŘÍCI, JAKÉ JSOU NEJČASTĚJŠÍ LÉKOVÉ INTERAKCE?

Zcela logicky se jedná o lékové interakce léků, které mají vysokou spotřebu, to znamená, že je užívá mnoho pacientů. Například léčiva, která snižují vysokou hladinu cholesterolu, mají poměrně mnoho lékových interakcí, které většinou nejsou významné, jsou však mezi nimi i lékové interakce, které jsou naopak závažné a mohou různým způsobem způsobit poškození zdraví pacienta.

MŮŽETE PROSÍM NĚJAKÉ KONKRÉTNÍ LÉKOVÉ INTERAKCE UVÉST?

Tak například rosuvastatin, což je právě léčivo používané při vysoké hladině cholesterolu, poskytuje lékové interakce s léky tlumícími imunitu, jako je cyklosporin, který užívají pacienti po transplantaci, nebo s léčivy ze skupiny antibiotik, jako je klarithromycin, ale také s kurkumou nebo zeleným čajem. Výsled-

kem pak může být výrazné zvýšení rizika nežádoucích účinků v případě cyklosporinu, střední zvýšení téhož rizika v případě kurkuminu nebo možnost snížení až selhání účinku v případě zeleného čaje.

KDO BY MĚL PACIENTA NA LÉKOVÉ INTERAKCE UPOZORNIT? POKUD SE O NICH PACIENTI DOZVÍ, ŘÍDÍ SE JIMI?

Optimální by bylo lékovým interakcím předcházet. Ze zahraničních zkušeností víme, že je to velmi efektivní a je to i poměrně snadno možné. Základem je vědět, jaká léčiva pacient užívá, pacient si své léky obvykle dobře pamatuje, ale i když ne, tak nevadí, protože máme k dispozici patientský lékový záznam. Ten by v nejlepším případě mohl obsahovat „zabudovanou“ kontrolu lékových interakcí, jak je tomu ve velkém množství států, ale naše politická reprezentace se bohužel rozhodla, že český patientský záznam takovou kontrolu lékových interakcí mít nebude. Na přesné důvody je potřeba se ptát pana Mgr. Adama Vojtěcha. Je to škoda, zejména v době, kdy se

stále více hovoří o prevenci, že jsme se touto cestou nevydali ani v současnosti, takže na důvody je třeba se ptát i pana prof. MUDr. Vlastimila Války, CSc., MBA. V praxi na lékové interakce přijdou často sami lékaři, kteří používají elektronickou kontrolu lékových interakcí. Takových lékařů je stále více. Nebo lékové interakce „objeví“ při výdeji léčiv v lékárně. Řada pacientů tak dostává různá doporučení, například užívat léky v odstupu dvou hodin, nepít grapefruitovou šťávu nebo užívat léčivo ráno nalačno a nejméně jednu hodinu nejíst. Zda pacienti takové rady dodržují, si nedělám žádné velké iluze.

V POSLEDNÍ DOBĚ SE HODNĚ HOVOŘÍ O SUPERPOTRAVINÁCH, KTERÉ MAJÍ CELOU ŘADU POZITIVNÍCH ÚČINKŮ NA LIDSKÉ ZDRAVÍ. JE TOMU OPRAVDU TAK?

Ano, některé superpotraviny mají skutečně příznivé zdravotní efekty. Podle mých zkušeností to ale bývá spojeno právě s výskytem lékových interakcí. Pokud to vyjádřím velmi zjednodušeně: Pokud superpotravinou působí příznivě, dost často také ovlivňuje osud jiných léků, to znamená, že vyvolává lékové interakce.

CO SE NAPŘÍKLAD ŘADÍ MEZI SUPERPOTRAVINY?

Takovou trochu přehlíženou superpotravinou je zelený čaj. Je docela

dobře vědecky podloženo, že pravidelné pití zeleného čaje snižuje výskyt kardiovaskulárních příhod. Je také bohužel docela dobře vědecky podloženo, že zelený čaj poskytuje s mnoha léky významné lékové interakce, zajímavé přitom je, že se jedná především o léky, které se používají při léčbě vysokého krevního tlaku, srdečního selhání atd., tedy u kardiovaskulárních chorob. Zdraví prospěšné jsou i citrusové plody, ty ale také mají mnoho lékových interakcí a není to jen grapefruit, ale často i pomeranč, který může změnit osud léčiv v organismu.

JAKÉ JSOU JEŠTĚ DALŠÍ LÉKOVÉ INTERAKCE VE SPOJENÍ SE SUPERPOTRAVINAMI?

Vedle interakcí zeleného čaje jsou asi úplně nejčastější lékové interakce právě s citrusovými plody. Takové lékové interakce mohou mít dva hlavní typy důsledků. Může docházet k zabránění vstřebávání léčiva, což bych ilustroval na příkladu léku používaného k léčbě vysokého krevního tlaku s pomerančem, jehož konzumace snižuje vstřebávání tohoto léku o více než 90 %, což se projevuje ztrátou účinku. Nebo v jiných typech lékových interakcí může docházet k blokování odbourávání léčiva například grapefruitem, grapefruitovou šťávou, případně pomelem, kdy dochází právě v důsledku omezení odbourávání léčiva k nárůstu jeho

koncentrací v krvi, v některých případech i více než 10×, což je provázeno výskytem nežádoucích účinků. Starší léky používané při snižování vysoké hladiny cholesterolu, jako jsou simvastatin nebo lovastatin, mohou mít po zapití dostatečným množstvím grapefruitové šťávy hladiny v krvi 12násobné, respektive 15násobné. To se už opravdu může projevit svalovou slabostí nebo závažnějším poškozením svalů.

JE ČASTÉ, ŽE LIDÉ ZAPÍJEJÍ LÉKY NAPŘÍKLAD PŘÁVĚ RŮZNÝMI OVOCNÝMI DŽUSY, SLAZENÝMI LIMONÁDAMI, MINERÁLKAMI? CO JE K ZAPITÍ LÉKU NEJVHODNĚJŠÍ?

Bohužel jsou k zapití léčiv častěji používány jiné nápoje než voda, to platí jak pro pacienty v nemocnicích, tak i pro pacienty doma. Nejčastější odpovědí na dotaz, čím zapijete léky, je „nápojem, který mám zrovna k dispozici“. Voda je tím nejvýhodnějším nápojem pro zapíjení léčiv a má to opravdu důležitý důvod. Při klinickém zkoušení léčiv je předepsaným nápojem právě voda. Všechny důkazy o účinnosti jsou tak získávány v režimu zapíjení léčiv vodou. Současně víme, že většina jiných nápojů než voda má menší nebo větší účinky na osud léčiv v organismu.

CO VÁS OSOBNĚ NA LÉKOVÝCH INTERAKCÍCH NEJVÍCE BAVÍ?

Nejvíce mě baví, když jsou zveřejněny výsledky studie, které potvrdí moje obavy z konkrétní lékové interakce. Že mi tak do sebe zapadnou do mozaiky znalostí o léčivu další kamínky a moje představy o tom, jak léčiva v těle fungují, se tak prohlubují a současně potvrzují. Vždy jsem například měl podezření, že některé často používané potravinové doplňky, jako je třeba CBD, mají lékové interakce. Vycházel jsem ze znalostí vlastností CBD a z toho, že skutečně funguje. Jak už jsem řekl – pokud něco funguje pozitivně, téměř vždy to má i odvrácenou stranu mince, tedy že takové léčivo nebo doplněk stravy může ovlivňovat nejen nemoc, ale i jiné léky. To se mi v posledních dvou letech s CBD



opravdu v plné míře potvrdilo. Tento doplněk stravy má desítky lékových interakcí, zejména při užívání vysokých dávek, přitom se spotřebitel, tedy vlastně pacient, nemá šanci o nich dozvědět, protože si CBD koupí na internetu a v příbalové informaci žádná varování uvedena nejsou. Baví mě diskutovat o lékových problémech s pacienty, kteří se na mě obracují, a mám opravdu dobrý pocit, když se znovu ozvou a sdělí, že potíže, kterými trpěli, už nemají.

MÁ VŮBEC MOŽNOST SE ČLOVĚK O LÉKOVÝCH INTERAKCÍCH DOZVĚDĚT, POKUD SI NAPŘÍKLAD KOUPI DOPLNĚK STRAVY NA INTERNETU?

Ano má, ale musí se snažit. Výrobci doplňků stravy takové informace bohužel neuvádějí do příbalových informací, takže je třeba hledat jiné zdroje informací. To bývá nejen složitější, ale informace, které lze získat tzv. „googlováním“, si mohou protiřečit. Mohu tedy doporučit obrátit se na svého lékárníka.

ZJISTIL JSTE V POSLEDNÍ DOBĚ NĚJAKOU NOVOU LÉKOVOU INTERAKCI?

Každý den začínám tím, že se podívám na webové stránky americké národní lékařské knihovny, co bylo zveřejněno za nové informace o lékových interakcích za poslední den. Dlouho nepamatuji, že bych se něco nového nedozvěděl. Nejvíce mě zajímají interakce léčiv s potravou a jejími složkami. Tak jsem se nedávno dozvěděl, jak s některými léčivy interaguje petržel nebo kmín, jak je rizikové užívat některá protinádorová léčiva s léčivy na pálení žáhy atd.

LÉKAŘI BY MĚLI MÍT POVĚDOMÍ O LÉKOVÝCH INTERAKCÍCH. MAJÍ HO SKUTEČNĚ A UVÁDĚJÍ HO TAKÉ DO PRAXE?

Každý rozumný lékař má povědomí o lékových interakcích, někteří mají nejen povědomí, ale i hluboké znalosti. Jen velmi malá část lékařů, alespoň podle mých zkušeností, na lékové interakce moc nedá, výjimečně se najdou i lékaři, které bych označil jako „odpírače“. Ti tvrdí, že

vlastně lékové interakce neexistují. Už jsem měl tu možnost se s takovými lékaři setkat na odborných sympozii. V poslední době se mi stále častěji stává, že mi telefonují lékaři a chtějí konzultovat svou vlastní medikaci. Kdybych to shrnul, lékaři mají k lékovými interakcím stále se zlepšující vztah a začínají se o ně aktivně zajímat, to je pro mě dobrá zpráva, a ještě lepší zpráva je to pro pacienty.

ČÍM SE JEŠTĚ KROMĚ LÉKOVÝCH INTERAKCÍ ZABÝVÁTE?

Velmi mě zajímají dosud ne zcela poznávané procesy, které souvisí s těhotenstvím a porodem. Proč se v této fázi života tak významně mění aktivita enzymů a transportních systémů, tedy i osud léčiv. Proč je to zařízeno tak geniálně, že se ženě těsně před porodem uvolní do krevního řečiště tělu vlastní kanabinoidy, které snižují bolest. Jak je možné, že novorozené děti mají tak nepatrnou schopnost odbourávat a transportovat léčiva. To mě opravdu baví a odborné články, které jsem na toto téma s panem profesorem Pařízkem z porodnice U Apolináře sepsal, již byly více než 100× citovány jinými autory v jejich člancích.

ČEMU SE NEJRADĚJI VĚNUJETE VE SVÉM VOLNÉM ČASE?

Rád čtu, líbí se mi populárně-vědecké knihy o vesmíru. Každý den

ujdu minimálně deset tisíc kroků. Jsem také vášnivý sběratel minerálů. Mám pět vnučat, ta jsou mojí největší radostí.

JAK DLOUHO JSOU PRÁVĚ MINERÁLY VAŠÍM KONÍČKEM, CO VÁS K NIM PŘIVEDLO A JAKÝ MÁTE NEJCENNĚJŠÍ ČI NEJOBLÍBENĚJŠÍ A PROČ?

Minerály jsou fyzicky krásné, fascinují mě symetrií, barvou, a především vnitřní energií, která z nich přímo vyzařuje. Tím nemám na mysli jakoukoliv esoterii. Myslím tím, že třeba dotyk s krystalem křemene, jehož stáří je miliony nebo až stovky milionů let, má překvapivě zklidňující účinek, možná i proto, že se člověk musí alespoň na chvíli zastavit. Se sbíráním minerálů jsem začal jako malý kluk. Každý minerál považuji za cenný, ale obzvláště si cením akvamarínu, který je spojen s neuvěřitelným příběhem. Před mnoha lety vyjžděl tehdejší redaktor ČT Michal Kubal do Afghánistánu. Poprosil jsem jej, zda by mi nedovezl nějaký minerál. Pak Michala Kubala unesli ozbrojenci, po obrovských peripetii nakonec všechno dobře dopadlo jeho propuštěním. Pro mě pak bylo překvapením, když mi přes všechny útrapy přivezl právě jmenovaný akvamarín.

Jana Pištěková

Foto archiv Josefa Suchopára



OHLEDNUTÍ ZA POBYTEM SENIORŮ V HOTELU MAS



Členové Krajské rady seniorů Plzeňského kraje absolvovali rekondiční pobyt ve Wellness hotelu MAS v Sezimově Ústí, jehož součástí byl také doprovodný program. A jak sami přiznávají, pobyt si dokonale užili.



Wellness hotel MAS je bývalý společenský dům Baťových strojíren a stojí na náměstí Tomáše Bati v Sezimově Ústí. Senioři z Plzeňského kraje v něm absolvovali několika-denní rekondiční pobyt, na programu měli relaxační procedury, mezi něž patřily zábal, masáž, magnetoterapie, kyslíková terapie a přístrojová masáž chodidel, spokojeně si zaplavali také v hotelovém bazénu.

Protože se jim počasí vydařilo, vy-

užívali příjemných denních teplot k procházkám, a tak kromě prohlídky města zavítali třeba i do nedaleké Benešovy vily, která patří k častým cílům návštěvníků tohoto jihočeského města. Vila sice nebyla v době jejich pobytu přístupná, nicméně bylo možné si prohlédnout přilehlou zahradu včetně hrobky manželů Benešových.

Naplánováno měli také několik zajímavých výletů.

K pozoruhodným místům patří také klášter a poutní místo Klokoty na západním okraji Tábora s dlouhodobou historií se světlými i chmurnými časy.

Stravování po celou dobu pobytu probíhalo v prostorné jídelně formou plné penze s velmi slušným výběrem jídel, stejně tak i švédské stoly, takže i v tomto ohledu panuje mezi senior-skými návštěvníky spokojenost.

Senioři z Plzeňského kraje nezaháleli ani večer, užili si hned dva taneční večery, další byl věnován společenské hře bingo. Součástí posledního večera pak bylo slosování dotazníků (hodnocení spokojenosti) a tři vylosovaní účastníci dokonce získali slevu na příští rok.

Na závěr se účastníci shodli, že se všem pobyt i jeho program líbil, a řada z nich již plánuje, že by si ráda v budoucnu takový rekondiční pobyt v hotelu MAS zopakovala.



Karel Knap

DOBRUŠKU PROSLAVIL F. L. VĚK

Malebné městečko v podhůří Orlických hor v údolí Zlatého potoka se pojí s postavou F. L. Věka ze stejnojmenného románu Aloise Jiráska. Právě odsud totiž pocházela předloha románové postavy.



V jeho životě nebyla nouze jak o úspěchy, tak ani o pohromy a pády až na samotné dno. Narodil se do rodiny kupce Josefa Heka, měl dvě sestry a bratra. Ještě jako velmi mladý odešel studovat do Prahy, kde získal velký vztah k literatuře, a to nejen k té klášterní, a s knihami pak trávil spoustu času. Po zrušení kláštera zů-

První písemná zpráva o Dobrušce jako o městě je již z roku 1320, kde se v Mutinově privilegiu píše, že měšťané jsou osvobozeni od roboty. Nejen Dobruška, ale i většina měst a městeček severovýchodních Čech byly postaveny ze dřeva, a tak jejich největším prokletím byly požáry. Ohnivý živel, který byl pro Dobrušku tragický a devastující, zde řádil hned několikrát, a to v letech 1565, 1702, 1806 a 1866. Všechny tyto požáry významně změnily vzhled i architekturu tohoto města, které si i přes nepřízeň velkých ohnivých pohrom zachovalo několik historických budov až do dnešní doby.

Jednou z nich je radnice, která byla postavena v 15. století a je dominantou celé Dobrušky. Radnice má kamenný štít a její zvláštností je i to, že

do prvního patra vystoupáte po kamenných schodech. Z ochozu si pak můžete užít pohled na Orlické hory i Krkonoše. Nevšední zážitek rozhodně stojí za tu námahu vystoupat přes 200 dřevěných schodů.

Náměstí, na němž radnice stojí, nese název Náměstí F. L. Věka. Tato románová postava z díla spisovatele Aloise Jiráska je s Dobruškou velice úzce spjata. Do většího povědomí se dostala také díky televiznímu zpracování režiséra Františka Filipa, v němž roli F. L. Věka nezapomenutelně ztvárnil herec Radoslav Brzobohatý, který v roce 2010 převzal od starosty města Zlatou medaili za zásluhy o rozvoj Dobrušky.

F. L. Věk se pravým jménem jmenoval František Vladislav Hek a narodil se v Dobrušce 11. dubna 1769.

EXTRA INFO

Proč právě Dobruška?

► Jak získalo toto východočeské městečko svůj název, není dodnes tak úplně známo. Ale traduje se, že se kdysi děti rozpočítávaly v okolních vesnicích na Dobrušsku jinak než kdekoli jinde. Žádné, že čert vyletěl z elektriky, ale prý to bylo asi takto...

*Mik, mik, mik, oženil se kominík.
Vzal si ženu z Dobrušky, uhodil
s ní do hrušky.
Když se hrušky sypaly, kominíci
sbírali.*

Možná to tak bylo, možná ale pravdou není ani to, že by zde vždy rostly tak dobré hrušky. Takže název tohoto podhorského města již asi navždy zůstane zahalen tajemstvím.



stal ještě nějaký čas v Praze, pak se ale vrátil domů do východních Čech a u otce se začal učit kupeckému řemeslu. Ve svých třidvaceti letech se oženil s Marií Annou Ježkovou, nám všem známou seriálovou Márinkou, a za deset let jejich manželství se jim narodilo šest dětí. Plnoletosti se ovšem dožily pouze tři z nich a svého otce přežila pouze nejmladší dcera. František Vladislav Hek pracoval v Dobrušce i jako radní protokolista. Spoustu svého času věnoval šíření novin a knih, měl zde i svůj kupecký krámk, v němž právě knihy a noviny také půjčoval. Jeho knihovna čítala okolo 3 300 svazků. Psal a publikoval své úvahy, je považován za jednoho z první novočeských satiriků. Na jaře roku 1806 ovšem zachvátil Dobrušku velký požár a hořící věž radnice spadla na dům Hekových a Františ-



kovi tehdy zbylo pouhých patnáct krejcarů v kapse...

Podruhé byl ožebračen finančním patentem v roce 1811 a v roce 1822 je o vše připravila dražba. O rok později

se rozhodl z Dobrušky odejít, chvíli žil ve Vrchlabí či na zámku v Bukovci, nakonec zemřel 4. září 1847 v Kyšperku, současném Letohradu.

Tato významná postava českého vlastence z období národního obrození a dobrušského rodáka má na náměstí vedle radnice také svou sochu, kterou zhotovil v roce 1962 další rodák z Dobrušky Josef Adámek.

Dobruška na svého slavného rodáka dodnes nezapomněla. Rodný dům F. V. Heka v Dobrušce stále stojí a je jednou z nejvýznamnějších památek tohoto města. Navíc patří k místním typickým stavbám pocházejícím z 18. století s typickou bílou omítkou a šindelovou



EXTRA INFO

Další zajímavá místa

- V místní historické budově Rýdlovy vily architekta Jana Kotěry se v podkroví nachází unikátní výstava Vojenské geografie. Uvidíte zde řadu přístrojů z minulosti i současnosti a seznámíte se s prací vojenských geografů a prací zdejšího geografického a hydrometeorologického úřadu.
- Na Šubertově náměstí pojmenovaném po řediteli Národního divadla Adolfu Šubertovi v Rabínském domě je Vlastivědné muzeum. K němu přiléhá synagoga, která byla nově zrekonstruována. Součástí expozice je i vzácná památka z 18. století, a to rituální očištná lázeň mikve.
- Nejnovější expozicí Vlastivědného muzea je Dům Františka Kupky. Zahájena byla v roce 2021 u příležitosti 150 let narození tohoto světově známého malíře a seznamuje s životem a dílem tohoto umělce, který v Dobrušce se svojí rodinou žil v letech 1882-1892.
- Další významnou památkou je gotický kostel sv. Václava. Patří k perlám sakrálního stylu a díky svému zajímavému interiéru a majestátním věžím ho navštíví každoročně tisíce návštěvníků. K vidění jsou zde fresky, sochy i malby přibližující historii křesťanského vyznání v Dobrušce.

střechou. V roce 1972 v něm byla vybudována stálá expozice, připomínající tehdejší život místních obyvatel, její součástí je i starý kupecký krámk s nabídkou zboží, jež se tehdy prodávalo. Součástí výstavy je i expozice věnovaná přímo životu F. V. Heka. K nejzajímavějším exponátům bezesporu patří dřevěné držáky na váhy v podobě dvou mořských panen, které opravdu vlastnil F. V. Hek, a dokonce byly použity při natáčení televizního seriálu F. L. Věk.

Renata Moravcová

DOVOLENÁ NENÍ PŘÍJEMNÝM ZÁŽITKEM? JAK SE BRÁNIT, KDYŽ MI HO NĚKDO KAZÍ?

Loni jsme byli na pobytovém zájezdu s cestovní kanceláří. Na nabídce vše vypadalo jako idylka. O to bylo větší naše zklamání při příjezdu na místo. Pokoj byl maličký, plíseň v koupelně, strava nevalná. Po příjezdu domů jsem šla po třech měsících do cestovní kanceláře a chtěla nějakou náhradu. Řekli mi, že na nic nemám nárok. Byli jsme, mírně řečeno, zklamaní. Proto prosím o rady, jak postupovat, než podepíší smlouvu s cestovkou, a jak v případě, že by se situace opakovala. Nechci opět dopadnout jako loni, i když budu volit jinou cestovku, s ložskou bych nejela ani k rybníku, ne pak k moři! Nevěřím již nikomu a chtěla bych dopředu znát, jaká mám práva.

E. P. Brno



Děkuji za váš dotaz, ráda odpovím, neboť začíná doba dovolených a odpověď může pomoci dalším lidem, kteří se chystají vycestovat. Každý by měl znát to, co si nemusí nechat líbit, i to, co si nemůže nechat líbit a co má udělat pro to, aby se domohl svých práv!

Zkrátka jaká má práva a co a kdy je třeba pro jejich ochranu udělat:

Pokud zjistíte, že na dovolené není vše, jak má být a jak vám cestovní kancelář slibovala prostřednictvím svých smluv nebo katalogu, je třeba vytknout vadu zájezdu. Za vady zájezdu vždy odpovídá cestovní kancelář, která zájezd pořádá. Ta ručí za to, že zájezd bude v souladu s vámi uzavřenou smlouvou. Odpovídá nejen za splnění svých závazků, které zajišťuje cestovní kancelář, ale i za to, co má konat dodavatel, kterého si smluvila, např. služby přepravce z letiště na hotel.

Nikdy nedejte na to, co vám ústně naslibují prodejci zájezdu, ti potře-

bují prodat, vy potřebujete pohodu a klid na dovolené! Abyste mohli požadovat nápravu případných vad, trvejte na tom, aby vše slíbené ústně bylo uvedeno ve smlouvě nebo v potvrzení o zájezdu. Vždy si tyto dokumenty pečlivě pomalu projděte ještě před podpisem smlouvy. Nenechte se uhanět! Opakuji, trvejte na tom, aby vše bylo v textové podobě. V případě, že jde o pochybné ustanovení, trvejte na upřesnění.

Jednání o reklamaci zájezdu musí být rychlé! Ihned reklamujte u delegáta např. nedostatky, které se vyskytly při přesunu na hotel autobusem či lodí z letiště na hotel, absenci výhledu na moře, byl-li uveden ve smlouvě, plíseň na pokoji či v koupelně, nekvalitu stravy atd. Stížnost – vytknutí vady musí převzít delegát, který převzetí potvrdí. Požadujte zaslání i do cestovní kanceláře.

Lze požádat ostatní zúčastněné o podání svědectví, nedostatky můžete i nafotit nebo je jinak zdokumentovat např. natočením. Pomůže vám to zvýšit váhu vašich výhrad.

Pamatujte, že okamžitá náprava vad jde na účet cestovní kanceláře! Jako příklad uvedu nevyhovující ubytování. Delegátka by měla ihned jednat o okamžité nápravě. V případě, že není možné sjednat alternativu ubytování, a to stejné kvality služeb, rozdíl v ceně se účastníkům vrací. Cestovní kancelář může nabídnout vyšší, luxusnější ubytování, pak

vyšší náklady hradí cestovní kancelář, ne vy jako účastník zájezdu.

Jde-li o podstatné vady a jedná-li se o alternativu nižší kvality, než jste měli sjednanou, nebo cestovní kancelář nápravu nesjednává, pak si srovnatelné alternativní řešení můžete obstarat sami a poté požadovat kompenzaci nákladů po cestovní kanceláři. A pokud jde o vadu, s kterou na místě delegátka ani vy sami nic nezmůžete, máte právo požadovat po cestovní kanceláři finanční kompenzaci. Trvejte na potvrzení delegáta o tom, že náprava nebyla sjednána, a na uvedení důvodu jejího nevyřešení.

Na internetu je umístěna Frankfurtská tabulka slev, která udává obvyklou výši slev pro jednotlivé vady. V ČR však nejde o právně vymahatelný dokument. Může vám však posloužit v orientaci v tom, jakou výši náhrady požadovat.

POZOR!

Pokud na dovolenou letíte letadlem, je nezbytné prostudovat si příručku o tom, co nesmíte uložit do příručního a odbaveného zavazadla, kterou najdete na internetu nebo letišti či vám ji dá k dispozici pořadající cestovní kancelář. I v těchto pravidlech došlo ke změnám. Také při cestování do USA platí jiná pravidla.

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

ZAMĚŘENO NA SPOTŘEBITELE: OPRAVY SPOTŘEBNÍHO ZBOŽÍ

Jak často se vám stává, že byste chtěli používat nějaký výrobek ve své domácnosti ještě déle, ale když se porouchá, tak vám nezbyvá, než se jej zbavit a pořídit si nový?



Pokud se vám to již stalo, tak vězte, že nejste sami. Skoro polovina českých domácností, kterým se nějaký výrobek rozbije anebo přestane fungovat, si jej totiž nenechá opravit, protože jeho oprava je pro ně buď příliš drahá, nebo protože tyto výrobky už nemá kdo opravit.

To, že takto i my jako spotřebitelé přispíváme k nešetnému nakládání se surovinami a napomáháme plýtvání cennými energetickými zdroji, je jasné, takže je určitě dobře, že Evropský parlament letos v dubnu jasnou většinou přijal kladný postoj k návrhu nové evropské směrnice o společných pravidlech na podporu oprav a o změně některých dalších evropských předpisů a že bychom se tak i my měli nejspíše do dvou let od vstupu této směrnice v platnost dočkat zjednodušení a zatraktivnění oprav právě výrobků, které v našich domácnostech používáme téměř všichni, jako jsou třeba televizory, vysavače, pračky, myčky nebo i chytré telefony apod.

Toto nové spotřebitelské „právo na opravu“, jak bývají tato nová pravidla také označována, se přitom má dotknout nejen zákonné záruky, ale i doby, kdy tato 24měsíční lhůta daná

zákonem po zakoupení toho kterého výrobku uplyne, a pro přehlednost zde můžeme ty nejdůležitější změny oproti stávajícímu stavu i shrnout.

V RÁMCÍ ZÁKONNÉ ZÁRUKY:

- budou prodejci povinni nabídnout spotřebiteli opravu výrobku s výjimkou případů, kdy bude oprava dražší než výměna,
- a pokud k odstranění vady dojde prostřednictvím opravy, tak se spotřebiteli jeho záruka prodlouží o dalších 12 měsíců.

PO ZÁKONNÉ ZÁRUČNÍ DOBĚ:

- bude výrobky, u kterých budou stanoveny požadavky na jejich opravitelnost, povinen opravit na žádost spotřebitele přímo jejich výrobce,
- po dobu trvání této opravy bude moci spotřebitel dostat zapůjčené jiné zboží, a pokud oprava už nebude technicky možná, tak bude moci dostat jiné renovované zboží,
- bude spotřebitel u těchto výrobků moci požadovat opravu u kteréhokoli opraváře podle svého výběru a každý opravář mu bude povinen poskytnout informační formulář, ze kterého bude muset jasně a srozumitelně vyplývat mimo jiné i to, jak má být oprava pro-

vedena, jaká doba bude k opravě zapotřebí a jaká bude i maximální cena za tuto opravu,

- a vznikne i evropská platforma pro opravy, do které budou moci vstoupit opraváři, kteří splní příslušné podmínky, a spotřebitelé si v ní budou moci vhodného opraváře zdarma a sami podle místa svého bydliště najít.

A i Česká republika bude muset do pěti let od vstupu této směrnice v platnost přijmout alespoň jedno další opatření na podporu oprav, tedy zavést například vouchery na opravy, jako je tomu v Rakousku, nebo daňově zvýhodnit opraváře, jako je tomu v Holandsku, apod.

Novinek je tedy celkem dost a lze říci, že lidem, kteří usilují o opravy zboží, život ulehčí a že je k opravám mohou skutečně i motivovat. To je jistě dobrá zpráva, protože opravitelnost výrobků je významným aspektem i samotné životnosti či trvanlivosti výrobků, a právě o to se již řadu let u nás snažíme a za což konečně i výrobce, pokud poskytují spotřebitelům bezplatně odpovídající a nadstandardní záruku na životnost svých produktů, oceňujeme.

A pokud o takových výrobcích nevíte, můžete se podívat i na naše stránky **www.zivotnost-plus.cz**, kde seznam všech takto oceněných výrobků najdete a kde je, pokud jste s delší životností nějakého výrobku spokojeni, můžete na toto ocenění navrhnout i vy.

Věřme, že se opravám u nás začne opět dařit!

Mgr. Viktor Vodička
vodiccka@konzument.cz



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

JAK PŘIPRAVIT VLASY NA LÉTO

Vlasy potřebují péči po celý rok, ovšem ta před létem by měla být mnohem intenzivnější, aby je letní sluníčko příliš nepotrápilo.



Slunce dodává organismu důležitý vitamin D, zlepšuje náladu, díky němu pleť také získává bronzový nádech. Ovšem vlasům příliš nesvědčí, protože je vysušuje, narušuje jejich strukturu, odebírá pigment z barvených vlasů a celkově je oslabuje.

POŘÍDĚ SI PRAKTICKÝ SESTRŮH

Na teplé sluneční paprsky je ale můžete tak trochu předem připravit již nyní. Začněte nejlépe letním sestřihem – zkrátte vlasy alespoň o jeden až dva centimetry, zbavíte se v takovém případě i případných roztřepených konečků. Pokud máte křtici hodně hustou, nechte si ji také odborně prostríhat. Účes bude vzdušnější, mladistvější, bude i lépe držet, a pokožka hlavy se navíc v horku bude i méně potit, což jistě velmi oceníte.

Určitě vlasy pravidelně hydratujte a vyživujte. Používejte hydratační šampon a také kondicionér, pokud máte vlasy hodně suché, sáhněte po šamponu a kondicionéru s vyživujícími účinky. Vlasy budou mnohem

poddajnější, vláčnější a nebudou se vám krepatět. Hydratační a vyživující péči oceníte také například při častějším namáčení vlasů například při koupání v bazénu nebo v rybníce. Používejte spíše bezoplachové kondicionéry, které se nemusí z vlasů oplachovat. Působí na vlasech až do dalšího umytí.

Pokud mají vaše vlasy sklon k častějšímu krepatění a vysoušení, což bývá v létě u sušších vlasů poměrně častý problém, používejte v letních měsících pravidelně ochranné spreje s UV filtrem. Můžete je aplikovat také na barvené vlasy. Dodají na sluníčku vlasům potřebnou hydrataci a zároveň je pomohou ochránit před další ztrátou vlhkosti. Hodit se vám mohou i vlasové oleje, které nejenže dodají vlasům výživu, ale také uhlazují vlasové vlákno, pomohou s finální úpravou vlasů a dodají lesk. Nanášejte je především na konečky vlhkých vlasů, aby se pokožka hlavy zbytečně nemastila.

U barvených vlasů počítejte s tím, že se vám z nich bude v létě barva rychleji vymývat, protože sluníčko

šisuje pigmenty z vlasů, a barvu tak spíše zesvětluje. Používejte pravidelně na barvené vlasy masku, která je vyživí, a ochrání tak barvu alespoň částečně před nežádoucím vymýváním.

NA SLUNÍČKO V KLOBOUČKU

V létě také co nejvíce omezte používání fénu, kulmy i žehličky, protože jakákoli tepelná úprava vlasy ještě více vysušuje. Nejvhodnější je vlasy nechat volně proschnout. Pomoci vám může třeba hydratační kondicionér ve spreji, případně slaný vlasový sprej. Stačí jeden z uvedených přípravků po umytí nastříkat do vlhkých vlasů, ty následně jemně prsty vytvarujete do požadovaného účesu a nechte volně proschnout.

Při delším pobytu na slunci používejte klobouk nebo kšiltovku, pokrývka hlavy spolehlivě ochrání vlasy před dotěrnými slunečními paprsky.

Jana Pištěková

EXTRA INFO

Letní pomocníci z domácích zdrojů

► Tak jako v létě potřebují hydrataci vaše vlasy, stejně je na tom i váš organismus. Navíc pravidelným pitným režimem prospějete i svým vlasům.

► Pokud máte pocit, že jsou suché nejen vaše vlasy, ale i pokožka hlavy, navlhčete vlasy a vmasírujte do nich pár kapek olivového oleje. Podobné účinky má i kokosový olej.

► Suchým vlasům prospěje i mléčná maska s banánem – smíchejte rozmačkaný banán s tvarohem (nebo s bílým jogurtem), naneste jako masku na vlhké vlasy a nechte deset až patnáct minut působit, poté dobře opláchněte.

ZDRAVÍ PROSPĚŠNÉ OMEGA-3 MASTNÉ KYSELINY

Skupina omega-3 nenasycených mastných kyselin by měla být pravidelnou součástí zdravého jídelníčku, a to v každém věku. Přispívají totiž ke snížení rizika chronických kardiovaskulárních onemocnění a podílejí se i na prodloužení dlouhověkosti.



Omega-3 mastné kyseliny mají důležitý vliv na podporu zdraví a vitality. Zahrnují tři hlavní typy mastných kyselin: ALA, DHA a EPA.

DRUHY OMEGA-3 MASTNÝCH KYSELIN

ALA, neboli kyselina alfa-linolenová, se nachází v rostlinných zdrojích a jedná se o jedinou omega-3 mastnou kyselinu, kterou si lidské tělo nedokáže vyrobit, a musí ji tedy získávat z potravy. Obsahují ji potraviny, jako jsou vlašské ořechy, dýně, lněná semínka, vejce, nebo zelená zelenina jako například hrášek, brokolice či špenát.

EPA, tedy kyselina eikosapentaenová, a DHA, kyselina dokosaheptaenová, jsou omega-3 mastné kyseliny, které se v lidském těle mohou vytvářet – organismus přeměňuje ALA na EPA, která se dále přeměňuje na DHA. EPA a DHA se nacházejí především v mořských zdrojích, jako jsou rybí tuk, losos, sled, treska, řasy a další mořské plody.

Jednou z výhod konzumace omega-3 mastných kyselin je, že mohou pomoci potenciálně prodloužit délku života a mohou také podporovat zdraví kardiovaskulárního systému. Podle dalších výzkumů mohou omega-3 mastné kyseliny také potenciálně zpomalit stárnutí, napomáhají také k udržení normálního krevního tlaku. Prospěšné je i zařazení omega-3 do jídelníčku z důvodu snížení rizika chronických onemocnění, jako jsou kardiovaskulární choroby nebo třeba onemocnění ledvin. Mohou napomáhat snižovat hladinu „špatného“ cholesterolu (LDL).

K OBĚDU ZELENOU ZELENINU

Zařadit omega-3 nenasycené mastné kyseliny do jídelníčku není tak těžké, jak se na první pohled může zdát. Stačí například přidat do jídla trochu lněného semínka, může to být třeba do jogurtu nebo do zeleninového salátu. Pravidelně také zařaďte do svého jídelníčku listovou zeleninu, k masu podávejte kromě

přílohy třeba právě kapustu, špenát nebo růžičkovou kapustu. A nezapomínejte ani na konzumaci tučných ryb, jako jsou losos, makrela nebo tuňák. Na vaření používejte olej řepkový či sójový, obsahují totiž kyselinu alfa-linolenovou.

Jana Pištěková

S využitím materiálu SZÚ



ROZÁRIA JSOU OZDOBOU ZAHRAD A PARKŮ

Královna květin láká návštěvníky po celé České republice do voňavých zahrad, kde je k vidění záplava pestrobarevně kvetoucích růží. A podívaná je to vskutku velkolepá.

Růže mají na našem území bohatou historii a patří mezi květiny, které byly po celá staletí nedílnou součástí královských zahrad a parků. A platí to tak dodnes. Již několik let se 12. června slaví Den červených růží a to je ideální příležitost k návštěvě některého z rozáříí či růžových sadů, kterých je u nás hned několik.

Rozlehlé rozárium najdete v Olomouci v tamní Botanické zahradě. Má více než padesátiletou tradici, nese označení Národní sbírka rostlin a nachází se v něm přes tři tisíce růžových keřů skládajících se z téměř čtyř set domácích i světových odrůd růží.

Další rozsáhlá sbírka růží se nalézá u Prahy, v areálu Průhonického parku. Průhonická botanická zahrada ve svém rozáriu pěstuje kolem 1500 odrůd růží, jedná se tak o jednu z nejpočetnějších sbírek u nás. Jen pár metrů od Průhonického parku je Dendrologická zahrada Průhonice. Také zde můžete objevit spoustu růžových keřů. K vidění je zde na pět set druhů a odrůd růží. Růžové záhony jsou vesměs rozprostřeny napříč celou Dendrologickou zahradou.

V Rajhradě nedaleko Brna se nachází Národní genofondová kolekce růží českých a moravských šlechtitelů, jež vznikla z podnětu Komise pro zachování historických růží při Světové federaci růžařských společností. V roce 1955 byl vysázen růžový sad přímo v Památníku Lidice. Má název Sad míru a přátelství a čítá kolem dvě stě čtyřiceti druhů a roste v něm na pětadvacet tisíc růžových keřů, včetně nově vyšlechtěné odrůdy růže s názvem Lidice. Růžový sad získal několik ocenění, mimo jiné i od Světové federace růžařských společností.

Zámek v Častolovicích u Rychnova nad Kněžnou obepíná rozlehlá zahrada, jejíž součástí je také růžová



zahrada. Většina odrůd růží pochází ze zahraničí. K ceněným růžím patří bílá růže Mme Hardy, patřící mezi anglické historické odrůdy, a její keř dosahuje výšky až 180 cm. Ostatně staroanglické a starofrancouzské odrůdy růží zde také dominují. Také samotná růžová zahrada má svou bohatou historii, její zakladatelkou je matka současné majitelky Diany Phipps Sternbergové. Za zmínku stojí také rozárium v Hradci Králové, jež vzniklo před více než padesáti

lety. Jedná se o jediné mezinárodní soutěžní rozárium u nás. Pravidelně v něm probíhá hodnocení a také oceňování nových kultivarů růží, a to podle předem daných kritérií. Vítězná odrůda každoročně získává nejvyšší ocenění – titul Zlatá růže města Hradce Králové. Toto rozárium je však neveřejné, návštěvníkům se otevírá vždy jen na pár dní v roce.

Jana Pištěková

Foto Botanický ústav AV ČR

EXTRA INFO

Nejvoňavější růže

- Růže se u nás těší mezi odbornými pěstiteli i zahrádkáři velké oblibě. Řada odrůd dokonce byla přímo vyšlechtěna u nás, jako například růže Nette Ingeborg, která získala prestižní světové ocenění.
- K neúspěšnějším pěstitelům a šlechtitelům růží patřil Josef Havel, jenž se růžím věnoval prakticky celý svůj život. Ve více Hlavňov na Táborsku jich pěstoval až desítky tisíc. A protože růžím skutečně rozuměl, podařilo se mu vypěstovat hned několik zajímavých exemplářů. Tím světově nejproslulejším je právě růže Nette Ingeborg vyšlechtěná v roce 1994, v odstínu světle oranžová bílá. Byla dokonce oceněná zlatou medailí, získala titul nejvoňavější růže 20. století, a stala se tak celosvětově uznávaným hybridem.

SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ S MEZINÁRODNÍ ÚČASTÍ



KDY:

11. 7. – 13. 7. 2024

KDE:

**TECHNICKÁ UNIVERZITA
LIBEREC**



PODPOŘIT TENTO AKTIVIZAČNÍ
PROGRAM MŮŽETE ZASLÁNÍM
LIBOVOLNÉ ČÁSTKY NA ÚČET
2101473156/2010



GENERÁLNÍ
PARTNER:



MEDIÁLNÍ
PARTNEŘI:



PARTNEŘI AKCE:



Rada seniorů
České republiky
zapsaný svaz spolků



KRAJSKÁ RADA SENIORŮ
LIBERECKÉHO KRAJE

TECHNICKÁ
UNIVERZITA
V LIBERCI

#BEACTIVE

HOTEL
BRDÝ



SUDOKU

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

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

VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ

Správné řešení tajenky z květnového vydání DS:

... ASI USCHLY ŽALEM, ŽES JIM ODJELA.

Na výhry se mohou těšit: Marie Vanýsková z Pardubic, Miroslav Horský z Prahy 8, Anna Douchová ze Sezimova Ústí, Jarmila Mílotová z Frýdku-Místku a Milan Želinský ze Zlína.

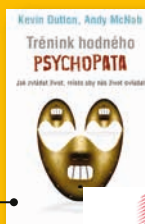
Dostanou ceny od sponzora naší velké křížovky, brněnského vydavatelství Markéta Křížovky. To vydává celkem 12 titulů křížovek, které zpříjemní váš den: Křížovky o ceny, Křížovky pro mladé i dospělé, Křížovky pro dobrou náladu, Křížovky pro chvíle pohody, Křížovky veselé pro mladé i dospělé, Křížovky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

► SUDOKU (součet 14) – Františka Kašpárková

Dostane od sponzora rubriky vydavatelství Portál publikaci **Trénink hodného psychopata**.

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

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



portál

LESNÍ ROMANCE

Na pasece v lese
slimák už se třese,
až se k houbě doplází,
dá si kousek k večeři.
Přitom vůbec netuší,
že sám bude večeří.
Slepýš na něj čeká v trávě,
k večeři ho slupnul hravě.
Chrobák dneska štěstí měl,
že ho slepýš neviděl.
Aby unik nebezpečí,
tak se schoval do jehličí.
Veveruška ze stromu
sleduje tu pohromu.
Co se to tam v trávě děje?
Kouká na to vyjeveně.
Rybky ty nic netuší,
co se děje na souši.
V lesní tůňce rychle plavou,
hrají si tam na honěnou,
když je něco vyruší,
schovají se v rákosí.

Marie Martínková

VTIP

MÁTE SICE UŽ DEVADESÁT, ALE KDYBYSTE NEKOUŘIL, TAK JSTE MOHL MÍT UŽ STOVKU



	ADOLF dom.	3	ARGEN- TINSKÉ SÍDLO	ZN. MILL- AMPÉRU	ZN. ČIST. PRAŠKU	ČÁST ROSTLINY	M	OHRANI- ČENÝ POZEMEK	SPZ OLOMOUC	ŠLECHTICKÝ PŘÍDOMEK	M	POSVÁTNÁ HORA	ČÁST STŘECHY	DRUH KVĚTENSTVÍ
ŽIVOČICH- angl.							PŘEDLOŽKA HOSPODÁŘ- SKÁ BUDOVA				A SICE			
HUBENÍ HLODAVCŮ											HRDINA kniž.			
DRUH PEPŘE				PODZIMNÍ KVĚTINA						JMÉNO VERGILIA				
M	AFRICKÝ SLON				PODNOS				ASJSKÝ JELEN					
	PAPÍRENSKÝ PODNIK				JUDSKÝ KRÁL				3,14					
ŠEREDA						1								
						ŘÍMSKÝ 1051								
ZNAČKA ČINU			ČÍSLOVKA				LÉPE				TAKHLE			
			PÁLENÝ CUKR				VZNÁŠET SE							
POTOM				FRAN- COVKÁ										
				PODPORA										
DRAVÝ PTÁK					JUPITERŮV MĚSÍC			TATARSKÝ NÁČELNÍK						
					VRH									
JELENÍ OZDOBA						POPĚVEK								
						FASÁDNÍ VYSTUPEK								
M	NÁŠ ZPĚVÁK A POLITIK	AMÓREK												
		OHRAZENÝ LES												
ZBOŽÍ NA TRHU														
SPRÁVNÍ JEDNOTKA					SEVERSKÉ ZVÍŘE									
					FRANCOUZ- SKÝ HEREC									
KOLUMBIE mez. kód				BELGICKÉ SÍDLO										
				ŠUMĚT kniž.										
POLNÍ MÍRA sloven.			PŘÍRODNÍ ŽIVICE											
			ZÁPORNÁ ELEKTRODA											
UMĚLÁ HMOTA							DEKL expr.							
							ŽNĚ sloven.							
M	ETIOPSKÝ ATLET	BÝV. OZN. ČEPELEK					2							
		JEMNÁ MLHA					NIZOZEM- SKÁ ŘEKA							
LÉČIVÁ ROSTLINA						NEMOCNÝ ob.						ŘÍMSKÝ 499		
						SPZ KLADNO						ZVÝŠENÝ TÓN		
DALMATSKÉ VÍNO					ZÁNĚT SLIZNICE						HIM. HOR. SKUPINA			
					ZNAČKA KŘEMÍKU						PŘEDLOŽKA			
MUŽSKÉ JMÉNO									OBYVATEL SVĚTADÍLU					
MONGOLŠTÍ PASTEVCÍ						SLOVEN. ZVRATNÉ ZÁJMENO			SEKNUTÍ kniž.				MAAS TOLA OPOL, AKA ŠELAK, ASA	MARO DAVE IRALA, YLO RISALIT, IO



Kam jdeš v tomhle hrozném dešti? Na pivo.
Normálně by za mnou žena poslala našeho Alíka,
ale dneska ...

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.

NADAČNÍ FOND AKTIVNÍ ČESKO POŘÁDAL VÝROČNÍ KONFERENCI

Nadační fond Aktivní ČESKO, mezi jehož zakládající členy patří také Rada seniorů ČR, uspořádal svou první výroční konferenci. Jejím posláním bylo především připomenutí podpory pohybových aktivit i příkladů dobré praxe z Česka a ze zahraničí. Zároveň z konference vzešla společná výzva Call to Action, upozorňující na pohyb jako prevenci a na jeho význam pro psychické a fyzické zdraví člověka.



Výroční konference se uskutečnila v prostorách Senátu Parlamentu České republiky. Hned v úvodu vystoupili Jiří Růžicka, senátor a předseda výboru pro vzdělávání, vědu a kulturu, poslankyně Michaela Šebelová a Dita Charanzová, místopředsedkyně Evropského parlamentu, která ve svém projevu cílila na mladší generaci, když mimo jiné uvedla, že čtyřicet procent mladistvých má u nás problémy s duševním zdravím, a pokud by se věnovali více pohybu, toto číslo by se mohlo snížit.

Na konferenci vystoupila také předsedkyně Nadačního fondu Aktivní ČESKO a viceprezidentka Hospodářské komory Jana Havrdová a připomněla, že Aktivní ČESKO je platforma podporovatelů pravidelné pohybové aktivity napříč celou společností.

Zatímco vedoucí kanceláře Světové zdravotnické organizace ČR Zsófia Pusztai pohovořila o způsobech zlepšení zdraví, Andreas Paulsen z EuropeActive uvedl, že pravidelná pohybová aktivita je zakotvena v právu, strategiích a doporučeních

Evropské unie. Zajímavé číslo uvedla ve své přednášce Barbora Macková, ředitelka Státního zdravotního ústavu. Konstatovala totiž, že až 80 % nemocí by se dalo předejít aktivním životním stylem. Zároveň představila i novou Meziresortní pracovní skupinu pro rozvoj pohybových aktivit jako poradní orgán Ministerstva zdravotnictví ČR.

Se svou přednáškou se představil také přední český kardiochirurg a zároveň senátor Jan Pirk, jenž mimo jiné uvedl, že právě pohyb má u člověka příznivý vliv na redukci stresu, a konstatoval, že pravidelný pohyb významně prodlužuje, a to přibližně o 10 až 20 let, aktivní část života. Obdobného názoru je i další lékař, Michal Vrablík z České asociace preventivní kardiologie České kardiologické společnosti. Ten uvedl, že lidé, kteří se věnují pravidelnému pohybu, mají i nižší riziko vzniku cukrovky, a konstatoval, že nízká pohybová aktivita má navíc také vliv na úmrtní na srdeční choroby. Aleš Kroužek z Ústavu sportovní medicíny a aktivního zdraví

poznámeneal, že právě pohyb je téměř zázračný lék na hubnutí a také na lepší fyzickou i psychickou kondici.

AKTIVNÍ ZÁŘÍ 2024

Zároveň se na konferenci hovořilo také o blížícím se druhém ročníku kampaně Aktivní září, jehož součástí bude i letos Evropský týden sportu a BEACTIVE DAY – Dny otevřených dveří sportovišť.

Ocenění Nadačního fondu Aktivní ČESKO za významný počin roku obdržela na konferenci Meziresortní pracovní skupina pro rozvoj pohybových aktivit jako poradní orgán Ministerstva zdravotnictví ČR. V rámci konference také došlo k podepsání memoranda o spolupráci mezi Nadačním fondem Aktivní ČESKO a Národní sítí Zdravých měst ČR.

Na konferenci byla také podepsána společná výzva Call to Action určená politikům a všem, kteří mohou příznivě ovlivnit vnímání a podporu pohybových aktivit v naší zemi majících příznivý vliv na duševní i fyzické zdraví člověka.

BEZPLATNÉ 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.



Poradny jsou spolufinancovány MPSV

ČASOPIS DOBA SENIORŮ PODPORUJE NADACE ČEZ



DALŠÍ ČÍSLO
DS VYCHÁZÍ
27. ČERVNA

TELEFONY JSOU V 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: 8–15 hod. pouze konzultace telefonem

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
Miroslava Palečková – 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:** 725 096 880

Pondělí, úterý, středa a čtvrtek: 9–16 hod.

Pátek: 9–13 hodin - jen telefonické
konzultace nebo objednaní

► **Právní poradna:** 601 503 226

Pondělí a středa: 14–18 hodin

► **Terénní pracovník:** 725 375 582

Úterý: 8–12 hodin

Středa: 14–18 hodin

► **Kontakt pro Středočeský kraj:**

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

ZLÍN:

poradna je spolufinancována
z prostředků NADACE ČEZ

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



NADACE ČEZ

Kontakty na jednotlivé Krajské rady 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 soutěžní otázky, křížovky či sudoku své údaje zašlete, vyjadřujete tím souhlas s jejich poskytnutím a s tím, že s nimi bude naloženo podle výše popsaného postupu.

Šéfredaktor: 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 Žlíbků 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.



Číhat může kdekoliv.
I v hromadné dopravě
se můžete nakazit
**PNEUMOKOKOVÝM
ZÁPALEM PLIC.**

Pomozte snížit riziko onemocnění pneumokokovým zápalem plic očkováním vakcínami od společnosti Pfizer.

Pneumokokový zápal plic je závažné bakteriální onemocnění, kterým **se můžete nakazit kdykoliv a kdekoliv**, protože pneumokoky se **snadno přenášejí kašlem a kýcháním**.

Již jedna dávka vakcíny přispívá ke dlouhodobé ochraně.

Potřeba přeočkování nebyla stanovena. Dát se očkovat můžete **během celého roku!**

Požádejte svého lékaře o vakcínu proti pneumokokovým infekcím od společnosti Pfizer!

Vakcíny Prevenar 13 a Prevenar 20 jsou registrované přípravky (vakcíny proti pneumokokovým infekcím), jejichž výdej je vázán na lékařský předpis. Přečtěte si, prosím, pečlivě příbalovou informaci. Vakcíny Prevenar 13 a Prevenar 20 neposkytují 100% ochranu proti typům pneumokoka, které vakcíny obsahují, a nechrání před typy neobsaženými ve vakcínách či jinými mikroorganismy. O možnostech očkování se poraďte s ošetřujícím lékařem.

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

PP-PRV-CZE-0355

