

DOBA seniorů

Č. 07 / XX. ROČNÍK ČERVENEC 2024 25 Kč

Cena v předplatném 23 Kč

04

SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ

Krajské hry
před branami
finále

14

TIP NA VÝLET

Procházku Libercem
můžete zakončit
u masožravek

16

ROZHOVOR MĚSÍCE

DALIBOR NEUMAIER

„RÁD BAVÍM LIDI S MEČEM V RUCE“



22

PRÁVNÍ PORADNA

Jak člověka zbavit jeho práv?

VÁŽENÍ A MILÍ SENIOŘI,

v červencovém vydání Doby seniorů si můžete přečíst reportáž z dalších kol krajských sportovních her seniorů. Celorepublikové finále se již totiž nezadržitelně blíží a vypukne doslova za pár dní. Ve dnech 11. až 13. července jej bude hostit Liberec.

A právě do Liberce vás zveme také v našem Tipu na výlet. Dočtete se, co zajímavého můžete v Liberci navštívit, a třeba i to, jak se dostat na Ještěd.

Připravili jsme pro vás i reportáž z letošního, již 12. ročníku Běhu míru Kladno – Lidice.

Rozhovor nám tentokrát poskytl jeden ze zakladatelů šermířského a divadelního spolku, Dalibor Neumaier,

který svými vystoupeními baví lidi přes čtyřicet let. Zabrouzdáme také do historie a připomeneme si první veřejnou železnici, koněspřežnou dráhu na trase České Budějovice – Linec – Gmunden.

A nechybí ani poradny, tentokrát je to poradna právní a bytová. A také se dočtete, jaká očkování by měl v dospělém věku člověk pravidelně absolvovat. V časopise najdete jako obvykle i výherní křížovku a sudoku.

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

Jana Pištěková

OBSAH

03 SENIOŘI MĚSÍCE

03 Seniorský klub Bohumín slaví 30. výročí svého založení

04 SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ

04 Krajské hry před branami finále

06 AKTIVIZAČNÍ PROGRAMY PRO SENIORY

06 Běh míru Kladno – Lidice

07 BABIČKA ROKU

07 V Plzni již znají svou Babičku roku 2024

08 DS AKTUÁLNĚ

08 Ceny Ozvěny chudoby mají vítěze

09 Dávky nejsou výplata. Chystá se revoluční změna sociálního systému

07 DS PŘEDPLATNÉ

31 ADRESÁŘ BEZPLATNÝCH PORADEN RS ČR

10 ZE ŽIVOTA KRAJŮ

10 Návštěva Domu přírody Poodří

10 Spolupráce s hornickými důchodci nadále pokračuje

10 Domažliční senioři ve Lnářích

10 Výlet nejen na hrad Rabí

11 Za poznáním Prahy a Brna

11 Třeboňští senioři relaxovali v Hevízu

11 Středočeši navštívili Mirakulum

12 Pochod podél řeky Radbuzy

12 Z Rychnova nad Kněžnou na Šibeník

12 Návštěva salonu i Muzea čokolády

SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ



- 13 Svaz diabetiků Strakonice oslavil 25. výročí
- 13 Putování po krásách Lužických hor
- 13 Plzeňští na výstavě v Poslanecké sněmovně

14 TIP NA VÝLET

14 Procházku Libercem můžete zakončit u masožravek

16 ROZHOVOR MĚSÍCE

16 Dalibor Neumaier

20 DS SERIÁL – 79. DÍL

20 Koněspřežka do Českých Budějovic vozila hlavně sůl

22 BEZ ČEKÁRNY

22 Právní poradna

23 Kosmetika

24 Bytová poradna

25 Zdraví

26 Zdraví

28 SOUTĚŽE A ZÁBAVA

28 Sudoku

29 Křížovka

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



SENIORKLUB BOHUMÍN SLAVÍ 30. VÝROČÍ SVÉHO ZALOŽENÍ

Již třicet let svého trvání oslavil letos Seniorský klub Bohumín. Seniorky a senioři si při té příležitosti vzpomínali, co zajímavého v uplynulých třiceti letech ve svém klubu zažili.

Oslavy proběhly ve slavnostně vyzdobeném sále Pod Zeleným dubem v Bohumíně. Zúčastnila se jich nejen padesátka seniorů, ale mezi seniory zavítali také představitelé města, dalších organizací i spolků.

Tehdy před třiceti lety stálo u zrodu klubu přibližně čtyřicet seniorů. A nyní? Seniorský klub Bohumín má v současnosti téměř čtyři stovky členů. Město klubu vychází velice vstříc a podporuje jej morálně i finančně. Bohumínští senioři mají k dispozici klubovnu, do které mohou přijít v týdně každé odpoledne nejen členové. K dispozici zde mají pingpongový stůl, rotoped, elektronické šipky, miniknihovnu a spoustu nejrůznějších her.

Vedení klubu připravuje každý měsíc spoustu zajímavých akcí. Z těch kulturních to jsou především koncerty, balet, divadelní představení, muzikály. Ze sportovních akcí pak například kuželky, bowling, elektronické šipky, bollo-ball, mólky, veslování, stolní tenis, badminton, vycházky, cyklovýlety, zdravotní a kondiční cvičení v Bosporce, cvičení v parku nebo cvičení s dětmi z FIT školky. Oblíbené jsou i besedy nebo vědomostní kvízy, při nichž si senioři procvičují své znalosti a zároveň trénují paměť. Oblíbené jsou také výlety i pobytové zájezdy, při nichž senioři z Bohumína navští-



vili mimo jiné Vysoké Tatry, Spálené Poříčí, Sezimovo Ústí, Hustopeče, Jeseníky, Krkonoše, Vysočinu, Orlické hory, ale třeba i Švédsko a Finsko. Nově do svého plánu akcí zařadili třeba Zpívání pro radost, Výtvarné pátky nebo masáže.

O všech svých plánovaných akcích se členové dozvídají na pravidelných infoschůzkách, na klubových nástěnkách a také na webových stránkách klubu <https://seniorsklub.estranky.cz/>. Již od roku 2012 má Seniorský klub Bohumín na internetu vlastní album, a to na adrese <https://seniorbohumin.rajce.idnes.cz/>.

Aby klub dobře pracoval, je třeba schopného vedení a členů, kteří

ochotně pořádají akce pro druhé. Ti nejaktivnější členové obdrželi jako poděkování za práci růží a dárkový voucher na koncert. Během vzpomínkového setkání vystoupily děti z MŠ Starý Bohumín, které seniory obdarovaly čtyřlístky pro štěstí, jež samy vyrobily. Studenti Gymnázia Bohumín pod vedením Báry Lukšové pak zazpívali lidové písně a byli odměněni velkým potleskem.

Po ukončení oficiálního programu následovala zábava. Vzpomínalo se s úsměvem a dobrou náladou u drobného cukroví, které napekly členky klubu. K připomenutí třicetileté historie si přítomní prohlédli dobové i současné kroniky a promítaly se i fotografie ze společných akcí a cest.

Poděkování za zdařilou akci patří všem, kteří se na její přípravě podíleli. Slavnostním odpolednem provázely Hanka Práglová a Olga Lorencová, také ony si zaslouží poděkování. A jak sami Bohumínští přiznávají, jsou již sice senioři, ale jejich klub je v nejlepších letech a oni, jeho členové, mládnou s ním.



Dana Seberová a Hana Práglová

KRAJSKÉ HRY PŘED BRANAMI FINÁLE

Celostátní finále Sportovních her seniorů startuje za několik dní, ve dnech 11. až 13. července proběhne v Liberci. Ještě před jeho startem se uskutečnila další krajská kola, tentokrát v Kraji Vysočina, dále pak v krajích Olomouckém, Zlínském, Královéhradeckém a Jihočeském.

HUMPOLEC, KRAJ VYSOČINA, 28. KVĚTNA



Letošního 8. ročníku her se zúčastnilo čtyřicet seniorů. Akci připravil výbor spolku Senioři ČR, ZO Humpolec. Hry zahájila předsedkyně Hana Havelková, která sportovcům popřála hodně úspěchů. Místostarosta Martin Hendrych po přivítání seniorů ocenil, že se taková akce pro ně koná. U stanovišť soutěžícím vše vysvětlovali studenti a studentky z Gymnázia

Dr. Aleše Hrdličky v Humpolci s paní učitelkou Alenou Voplakalovou. Soutěžili i klienti ze SeneCury Senior Centra a z ASTRY, někteří dokonce i s chodítky a holemi. Občerstvení připravili studenti oboru kuchař ze Střední školy informatiky a cestovního ruchu, studenti oboru reprodukční grafiky navrhli a vytiskli pozvánky a diplomy. Poděkování patří vedení

škol, studentkám a studentům, Vladce Štaubrtové, Haně Havelkové za ozvučení haly i fotografie, výboru seniorů i TJ Jiskra Humpolec za poskytnutí sportovní haly.

Jaroslava Reichertová



OLOMOUC, OLOMOUCKÝ KRAJ, 29. KVĚTNA

Letos proběhly již 9. Sportovní hry seniorů Olomouckého kraje s mezinárodní účastí. A byly rekordní. Přihlásilo se 380 sportovců, kteří soutěžili v desetiboji. Všichni soutěžící se na zeleném pažitu TJ Lokomotivy snažili o co nejlepší výkony. To se nakonec nejlépe podařilo týmu z Klubu seniorů z Litovle, který si odnesl prvenství, na druhém místě skončil Klub 60+ Hanušovice a třetí Klub seniorů Luká a místní části. Podle pravidel Krajské rady seniorů Olomouckého kraje ostatní družstva skončila

čtvrtá. Také v mezinárodní soutěži družstev bodovali domácí. Vítězství a zlatý pohár si odvezl tým Klubu seniorů z Litovle, stříbrný pohár družstvo Krajské rady seniorů Moravskoslezského kraje Ostrava a bronzový tým Seniors Ostrava. Děkuje AGE Centru a MUDr. Dagmar Malotové za zajištění zdravotního dozoru, Lence Fasněrové – Cesta za zdravím a pohodou za pomoc, žákům polytechnického učiliště a dalším, kteří pomohli při přípravě a realizaci her.



BOROHRÁDEK, KRÁLOVÉHRADECKÝ KRAJ, 13. ČERVNA

Jubilejní 10. Sportovní hry seniorů Královéhradeckého kraje uvidělo město Borohrádek, tentokrát s podtitulem Memoriál Hany Svobodové, protože právě ona stála před

lety u vzniku her i u prvních třech ročníků. Účast byla letos rekordní – zúčastnilo se 320 soutěžících. Také letos byly disciplíny odlišné od těch, které probíhají v ostatních krajích. Soutěžilo se tedy například v hodu rybářským prutem na dálku a přesnost, jízdě zručnosti na koloběžkách, stolním tenise, nohejbalu, šipkách, přehazované smíšených družstev nebo flaškované. Hry si nenechal ujít ani hejtman Královéhradeckého kraje Martin Červíček, ostatně, Královéhradecký kraj akci finančně podporuje, stejně tak jako předseda Krajské rady seniorů Královéhradeckého kraje Petr Tojnar. Bylo vidět, že se soutěžící na hry pečlivě připravovali, sportovní ani týmový duch nikomu nechyběl. Velké poděkování patří starostovi města Borohrádek Martinovi Moravcovi, který má na uskutečnění her největší podíl a spolu se svým týmem je i jejich hlavním organizátorem.

ZLÍN, ZLÍNSKÝ KRAJ, 13. ČERVNA

Krajská rada seniorů Zlínského kraje uspořádala VII. Sportovní hry seniorů Zlínského kraje pod záštitou primátora statutárního města Zlína Jiřího Korce, který také hry zahájil. Před tím předseda Krajské rady seniorů Zlínského kraje Libor Pilka přivítal všech 130 soutěžících. Úspěch ve sportovních bojích všem popřála i Jaroslava Müllerová, ředitelka ZŠ Kvítková, v jejímž areálu se hry konaly. Zlaté medaile a pohár vítězů získal Klub seniorů Malenovice, druhý skončil Klub seniorů Luhačovice a třetí Klub seniorů Bystřice pod Hostýnem. Předseda Krajské rady poděkoval soutěžícím i těm, kteří se na hrách podíleli. K hladkému průběhu her přispěli vedle podpory Magistrátu města Zlína i žáci a vedení Střední zdravotnické školy Zlín, kteří zajistili zdravotnické služby a rozhodčí, vedení ZŠ Kvítková poskytnutím sportovišť i řada organizátorů ze zlínských klubů seniorů.

**JIHOČESKÝ KRAJ, ČESKÉ BUDĚJOVICE, 18. ČERVNA**

V areálu Sportovního klubu policie v Českých Budějovicích se uskutečnily 10. Sportovní hry seniorů Jihočeského kraje, jichž se letos zúčastnilo 38 čtyřčlenných družstev a 11 jednotlivců. Organizovala je Krajská rada seniorů Jihočeského kraje ve spolupráci s Jihočeskou krajskou organizací České unie sportu a Jihočeskou krajskou asociací Sport pro všechny. Hry se uskutečnily s finanční a věcnou podporou Jihočeského kraje, statutárního města České Budějovice, Nadace ČEZ, Krajského ředitelství policie Jihočeského kraje, Rady seniorů ČR, obchodních

domů Globus a Terno České Budějovice a dalších sponzorů. Soutěžící přišli pozdravit hejtman Jihočeského kraje Martin Kuba, primátorka statutárního města České Budějovice Dagmar Škodová Parmová, náměstkyně hejtmanky Jihočeského kraje Lucie Kozlová, předseda Jihočeské krajské organizace České unie sportu František Vavroch, ředitel Krajského ředitelství policie Jihočeského kraje Luděk Procházka, předsedkyně Rady seniorů ČR Lenka Desatová a europoslankyně Radka Maxová. Na slavnostním zahájení se soutěžící představili v tričkách věnovaných hejtmanem Martinem Kubou a obdrželi i účastnické medaile. Vítězství si odneslo družstvo IPA, územní skupina č. 110, České Budějovice, druhý skončil RAZZ České Budějovice a třetí Pinkálisti České Budějovice.

Poděkování patří rozhodčím z Jihočeské krajské organizace České unie sportu, Jihočeské krajské asociaci

Sportu pro všechny a Krajské radě seniorů Jihočeského kraje, stejně tak i žákům Střední průmyslové školy automobilní a technické České Budějovice, kteří pomáhali na stanovištích a při organizaci soutěže.

Jaroslav Kupsa, Marie Nollová



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

BĚH MÍRU Kladno – Lidice

Již 12. ročník Běhu míru z Kladna do Lidic je za námi. Krajská rada seniorů Středočeského kraje jej pořádá u příležitosti uctění památky obětí vypálené obce Lidice. Letos se poprvé na start postavila také hejtmanka Středočeského kraje Petra Pecková, která se v cíli pozdravila mimo jiné s exprimátorem Kladna Danem Jiránkem, který patří mezi pravidelné aktivní účastníky.



Záštitu nad letošním ročníkem převzal děkan Fakulty biomedicínského inženýrství ČVUT prof. MUDr. Jozef Rosina, Ph.D., MBA. Fakulta biomedicínského inženýrství ČVUT je také hlavním partnerem a sponzorem Běhu míru. Dalšími partnery byly Středočeský kraj, Rada seniorů ČR, Rádio Relax, statutární město Kladno, obce Lidice a Hřebeč, Ministerstvo práce a sociálních věcí, Doba seniorů a Památník Lidice.

Petra Pecková se jako první hejtmanka Středočeského kraje akce zúčastnila i jako závodník. Zapojila se do pochodu seniorů a handicapovaných dětí ze speciální školy ZŠ Korálek z Kladna, které se akce také pravidelně účastní. S dětmi šli kromě rodinných příslušníků také studenti Fakulty biomedicínského inženýrství ČVUT, všichni tak společně absolvovali kratší trasu, 2,7 kilometru z Hřebče u Kladna do Lidic. Trasa hlavního závodu pro aktivní běžce vedla z Kladna od Gymnázia E. Beneše do Lidic a měřila 8,7 kilometru. Peloton atletů čítal 67 osob, mezi kterými byl i nejstarší účastník běhu, předseda Krajské rady seniorů Středočeského kraje a ředitel Běhu míru Miloslav Vajs.

Letošního ročníku se zúčastnilo šestatřicet dětí – devatenáct z nich přímo ze ZŠ Korálek a s nimi i šestnáct pedagogů, sourozenci a také děti pedagogů. Výtěžek z akce tradičně putuje pro handicapované děti ze ZŠ Korálek. Cíl běhu byl jako již každoročně v Lidicích u Růžového sadu, kde byly účastníkům předány medaile, diplomy i odměny, a všichni se zúčastnili i pietního aktu u sousedů lidických dětí. Připraven byl i doprovodný program, autogramiáda herců, měření tlaku, hry pro děti, prohlídka nových modelů vozů Škoda či vozidla Zdravotnické záchranné služby. Akci moderoval herec a mim Martin Sochor.

Hlavní cenu pro absolutního vítěze v podobě víkendového zapůjčení vozidla Škoda zdarma získal český reprezentant, účastník mistrovství

Evropy v atletice v Římě v chůzi na 20 kilometrů a nominovaný na letošní letní olympijské hry v Paříži, student Fakulty biomedicínského inženýrství Vít Hlaváč.

Miloslav Vajs



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



Rada seniorů
České republiky
zapsaný svaz spolků



Středočeský kraj

#BEACTIVE

AUTO ŠIDLO



EXTRA INFO

Poděkování ze ZŠ Korálek

► Krajská rada seniorů Středočeského kraje věnovala letos kladenské ZŠ Korálek 8 735 Kč. Za což jí patří velké poděkování. A právě to osobně vyjádřila ve svém dopise ředitelka této základní školy Taťána Semančíková, která svůj dopis zaslala přímo na adresu předsedkyně Rady seniorů ČR Ing. Lenky Desatové. Zároveň v něm také poděkovala za opětovné pozvání na akci, za její organizačně bezchybné zvládnutí, včetně připravených záchranných složek, tedy lékařské i policejní služby.

V PLZNI JIŽ ZNAJÍ SVOU BABIČKU ROKU 2024

Projekt Babička roku pokračuje i letos. Postupně přicházejí na řadu před podzimním finále jednotlivá krajská kola. Tentokrát vás vezmeme na volbu Babičky roku 2024 Plzeňského kraje.



Právě tam Krajská rada seniorů Plzeňského kraje uspořádala v plzeňském KD Šeříkovka krajské kolo soutěže seniorské krásy. Přítomné v sále nejprve přivítal předseda Krajské rady seniorů Plzeňského kraje Miloslav Hora a pak už se mikrofonu ujal Petr Jančařík, který akci moderoval. Do soutěže se přihlásilo pět žen, které se

v úvodu soutěže představily a pohovořily o svém životě. Součástí soutěže byla i volná disciplína, kterou řada soutěžících pojala kreativně. Hrál se na harmoniku, tančilo se s deštníkem, četla se i třeba povídka nebo recitovaly verše, to vše z vlastní autorské tvorby účastnic. Velký potlesk sklídila devadesátiletá Marie Procházková, která se již deset let potýká s vážnou vadou zraku. Do soutěže se podle svých slov přihlásila, aby ukázala ostatním, že poženaný věk ani zdravotní postižení nejsou překážkou aktivního života. Na závěr došlo i na společnou promenádu. V porotě, která to měla s výběrem vítězky těžké, usedli první náměstek hejtmana Petr Vanka, dále předseda Krajské rady seniorů Plzeňského kraje Miloslav Hora, hejtmán Plzeňského

kraje Rudolf Špoták, starosta Rokycan Tomáš Rada, 1. místostarosta městského obvodu Plzeň 3 Pavel Šrámek, 1. místostarosta městského obvodu Plzeň 1 Jiří Uhlík, Andrea Kubernátová z MAS Radbuza a předsedkyně RS ČR Lenka Desatová.

Vítězkou a Babičkou roku 2024 Plzeňského kraje se nakonec stala Anďela Kalašová, které publikum udělilo i titul Babička sympatie. Druhá skončila Jarmila Šulcová a třetí Helena Václavíková.

K dobré náladě přispíval svou hudbou Josef Klika. Děkujeme všem, kteří se účastnili náročné přípravy této soutěže, zejména pak Daně Heřmanové, člence předsednictva Krajské rady seniorů Plzeňského kraje.

Karel Knap

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

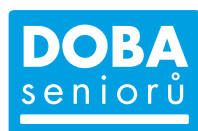
12 VYDÁNÍ
10 KČ / VYDÁNÍ
CENA CELKEM 120 KČ

► 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 objednáвам 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 vystřihněte nebo okopírujte 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 složenke, a jako váš variabilní symbol (VS) uveďte ten, který rovněž najdete na složenke. Pokud objednááte 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.

CENY OZVĚNY CHUDOBY MAJÍ VÍTĚZE

Evropská síť proti chudobě a sociálnímu vyloučení v České republice, EAPN ČR, opět ocenila publicisty, kteří v loňském roce ve svých tištěných příspěvcích, v rozhlasových či televizních pořadech, případně na internetu zobrazili chudobu co nejvýstižněji, ohleduplně, bez předsudků a s respektem k těm, které postihla.



V letošním roce hlavní ceny předali manželka prezidenta České republiky Eva Pavlová, předsedkyně Senátu Parlamentu ČR Miluše Horská, náměstkyně ministra práce a sociálních věcí Zuzana Freitas Lopesová a Šárka Jelínková a emeritní předseda vlády ČR a bývalý eurokomisař Vladimír Špidla.

Ceny Ozvěny chudoby 2024 obdrželi:

- moderátor Jan Pokorný, sociolog Daniel Prokop a kolektiv spoluautorů seriálu rozhlasových pořadů „Život k nezaplacení“ věnovaných sociálně ekonomické situaci českých domácností, Český rozhlas Radiožurnál,
- redaktorky Barbora Loudová a Silvie Kleková za reportáž „Vyloučení“ o životě ve vyloučených lokalitách s bytovou nouzí, nezaměstnaností a exekucemi, Česká televize, pořad Reportéři ČT,
- publicistka Apolena Rychlíková za komentář o odebírání dětí z rodin z důvodu chudoby „Rodina jako základ státu. V případě, že jste chudí lidé v ekonomických problémech, to platit nemusí“, Český rozhlas ČRo Plus a iRozhlas,
- redaktorka Eliška Hradilková Bárto-

vá a odbornice na sociální práci Věra Bechyňová za článek o životě sociálně vyloučených rodin „Do bezvýhodné situace se už v podstatě narodí. Stát selhává, říká k odebírání dětí expertka“, tištěná i internetová verze periodika Deník N.

Nad projektem OZVĚNY CHUDOBY 2024 převzali záštitu prezident České republiky Petr Pavel, jeho manželka Eva Pavlová a předsedkyně Výboru pro sociální politiku Senátu Parlamentu ČR Miluše Horská. Zajímavostí je, že

pořadatelé soutěže obdrželi téměř sto návrhů, z nichž porota nakonec nominovala jedenáct příspěvků na ocenění. „Projekt Ceny Ozvěny chudoby naplňuje dlouholeté úsilí EAPN ČR a dalších nevládních organizací, aby hlas lidí se zkušeností s chudobou zazníval silněji, aby se podíleli na ovlivňování jejich životních podmínek. Proto porotu, která rozhodla o oceněných příspěvcích, tvoří výhradně lidé s přímou osobní zkušeností s chudobou,“ řekl Karel Schwarz, předseda EAPN ČR.



DÁVKY NEJSOU VÝPLATA. CHYSTÁ SE REVOLUČNÍ ZMĚNA SOCIÁLNÍHO SYSTÉMU



Sociální dávky mají sloužit jako podaná ruka v nouzi, ne výplata ani renta navíc k nelegálním příjmům. Ministerstvo práce a sociálních věcí připravilo velkou revizi sociálních dávek.



Dnešní sociální dávky jsou nepřehledné, nepřesně zacílené, a hlavně lidi nemotivují, aby se ze své situace sami dostali. Přídavek na dítě, příspěvek na bydlení, na živobytí a doplatek na bydlení proto od ledna 2025 nahradí jednotná dávka sociální pomoci.

Tzv. „superdávka“ bude lidi odměňovat za snahu vrátit se do normálního pracovního života, a naopak omezovat pomoc těm, kteří nepracují ani si práci nehledají, přestože jim v tom nic nebrání.

JEDNOTNÁ DÁVKA MÁ 4 SLOŽKY. JAKÉ TO JSOU?

Složka **Živobytí** pokryje základní potřeby rodinám s minimálními nebo žádnými příjmy. Podmínkou bude u dospělých spolupráce s úřadem práce a plnění nastaveného podpůrného plánu. V případě úspěšné spolupráce složka pokryje životní minimum (mezi 4 a 5 tisíci), při neplnění jen minimum existenční (3130 korun).

Druhou složkou je **Bydlení** a cílem je částečná pomoc s náklady na ná-

jem a energie. Výše se bude odvíjet od běžných cen v dané lokalitě. Stát nebude lidem přispívat na luxus.

Třetí složkou je **Dítě**. Ta bude náleženet rodině s příjmem do 4násobku životního minima. Podmínkou je, aby rodiče, pokud mohou, pracovali a aby dítě chodilo do školy.

Nejdůležitější složkou je pak **Pracovní bonus**. Cílem je, aby se i nejchudším rodinám vyplatilo legálně pracovat. Když si například člověk vydělá 10 tisíc, dostane v rámci „superdávky“ 4 tisíce navíc.



VLASTNÍTE PĚT AUT? NA DÁVKY NÁROK NEMÁTE

Zároveň jde novému systému sociálních dávek o to, aby si pro ně nemohli chodit lidé s velkým majetkem.

U domácnosti jednotlivce bude maximum na účtu 200 tisíc korun, za každého dalšího člena to bude 50 tisíc navíc. Nepočítají se penzijní či stavební spoření ani životní pojištění. K tomu je přípustná jedna nemovitost, druhou můžete vlastnit maximálně 3 roky. Auta by měla být nejvýše dvě na domácnost. Pokud jde o přístup k těmto údajům, žadatel o sociální dávku k němu musí dát písemný souhlas.

JEDNA DÁVKA, JEDNA ŽÁDOST, JEDNO ŘÍZENÍ

Revize dávek také zjednoduší přístup k pomoci. Dnes musíte podávat na 4 dávky 4 žádosti a absolvujete 4 správní řízení. V novém systému půjde o 1 žádost a 1 přehledný formulář.

Nově půjde žádost vyplnit online, aplikace Jenda rovnou lidem sdělí, na jak velkou pomoc mají nárok. Ale zůstává i možnost osobního podání.

NÁVŠTĚVA DOMU PŘÍRODY POODŘÍ



Členové Klubu důchodců Střítež navštívili Novojičínsko, kde byl jejich cílem Dům přírody Poodří v areálu Záchrané stanice živočichů Bartošovice. Návštěvnické středisko se skládá z vnitřní expozice, zahradní části, expozice s živými zvířaty a víceúčelového sálu. Venkovní expozice živých zvířat je jedinou částí, do které je přístup jen s doprovodem průvodce, nás prováděla Zuzana Hrušková. V této části jsou především umístěni hendikepovaní ptáci, které nelze vypustit do přírody.

Karel Moškoř

Foto autor

SPOLUPRÁCE S HORNICKÝMI DŮCHODCI NADÁLE POKRAČUJE

Předseda Krajské rady seniorů Moravskoslezského kraje Pavel Gluc loni na Koordináčním výboru hornických důchodců Ostravsko-karvinského revíru přislíbil, že spolupráce obou organizací bude dále pokračovat. A opravdu tomu tak je. Letos na jednání hornických seniorů zavítala členka Krajské rady seniorů Moravskoslezského kraje pro okres Karviná Milada Halíková. Seznámila nás s letošním plánem práce i dalšími aktivitami Krajské rady seniorů

Moravskoslezského kraje a také ocenila aktivity členské základny seniorů ve volnočasových aktivitách sportovních i vědomostních. Výstupy z tohoto jednání členové Koordináčního výboru důchodců uplatní ve svých 15 organizacích bývalých šachet Ostravsko-karvinského revíru. Děkujeme Krajské radě seniorů Moravskoslezského kraje za organizaci akcí pro seniory.

Vilém Uher

DOMAŽLIČTÍ SENIOŘI VE LNÁŘÍCH

Městská rada seniorů města Domažlice pořádá každý rok za finanční podpory města Domažlice dva zájezdy pro místní seniory. Ten první se již letos uskutečnil a začal na zámku ve Lnářích, kde senioři navštívili Muzeum koček a rozlehlý zámecký park. Po obědě v zámecké restauraci zavítali do Muzea Jana Nepomuckého v Nepomuku. Počasí sice příliš výletu nepřálo, ale návštěva zajímavých míst seniory potěšila.

Jaroslava Pokšťeflová



VÝLET NEJEN NA HRAD RABÍ



Výbor Klubu důchodců Základní organizace odborového svazu KOVO při ČZ Strakonice absolvoval celodenní výlet, který začal prohlídkou hradu Rabí, dále pak účastníci pokračovali do Strašína na návštěvu kostela Narození Panny Marie a následně do Soběšic, kde nás čekal v hotelu Agri oběd a posezení s muzikou, kdy k tanci a poslechu hrál Tomáš Brožák. Velké poděkování patří Mirce Ploché, která zájezd připravila.

Marcela Štveráková

Foto autorka

ZA POZNÁNÍM PRAHY A BRNA

Humpolečtí senioři zavítali do Prahy, kde si prošli na Hlavním nádraží zrekonstruované prostory historické Fantovy budovy, v Ná-vštěvníckém centru a historickém trezoru České národní banky si prohlédli výstavu Lidé a peníze, včetně největší tepané zlaté mince v Evropě, vážící přes 130 kg. V Divadle Hybernía si užili muzikál Zpívání v dešti.

O pár dní později se vydali na výlet do Brna. První zastávkou byl hrad Špilberk, následovala prohlíd-

ka katedrály sv. Petra a Pavla, kostela sv. Jakuba s druhou největší kostnicí v Evropě. Zaujaly je i vodojemy na Žlutém kopci z let 1874, 1894 a 1917, které sloužily jako zásobárna vody pro obyvatele města. Poděkování za přípravu zájezdu patří studentkám humpolecké Střední školy informatiky a cestovního ruchu Anastázii Hynštové a Tereze Těšínské a paní učitelce Veronice Kamešové, stejně tak i řidiči Jiřímu Kochovi.

Jana Reichertová



TŘEBOŇŠTÍ SENIOŘI RELAXOVALI V HEVÍZU



Do maďarských termálních lázní se za odpočinkem i poznáváním nových míst vydali třeboňští senioři. Užili si koupelovou kúru, mimo jiné i v termálním jezeře, jehož hloubka všechny překvapila, protože místy dosahuje až sedmatřiceti metrů, teplota vody je kolem 33 °C. Pochvalovali si i výlet do blízkého města Keszthely a užili si také hodinovou plavbu po jezeře Balaton. Nezapomínali ani na procházky do blízkého okolí, zavítali na nákupy na tržnici a projeli se výletním vláčkem.

Alena Kamišová

Foto autorka

STŘEDOČEŠI NAVŠTÍVILI MIRAKULUM



Na pozvání místní organizace seniorů Milovice a předsedy Miroslava Červinky navštívilo čtyřicet členů Krajské rady seniorů Středočeského kraje zábavní park Mirakulum v Milovicích. Senioři provedl parkem jeho zakladatel a majitel Jiří Antoš, který má truhlářské a tesařské zkušenosti, a podílel se tak na vzniku parku. Ten je svým zaměřením sice převážně určený dětem, ale řadu atrakcí mohou zkusit i dospělí. V rozlehlém parku nechybí stravovací zařízení, součástí parku je i mini zoo. Návštěvu parku si senioři moc užili a při cestě zpět se ještě zastavili v muzeu v Brandýse nad Labem.

Miloslav Vajs

Foto autor

POCHOD PODÉL ŘEKY RADBUZY



Krajská rada seniorů Plzeňského kraje připravila pro seniory další sportovní setkání, kterého se zúčastnilo osmatřicet seniorů. Začalo se prohlídkou Chotěšovského kláštera, jehož počátky jsou spjaty s premonstráty v Teplé. Po prohlídce čekal účastníky pětikilometrový pochod podél řeky Radbuzy do Stoda, kde si senioři připomněli pobyt generála Suvorova při tažení proti napoleonským vojskům. Akci pak zakončili posezením u oběda.

Jaroslava Pokšteřlová

Foto autorka

Z RYCHNOVA NAD KNĚŽNOU NA ŠIBENÍK

Senioři z Havlovic navštívili zámek v Rychnově nad Kněžnou, na náměstí se zastavili u sochy rychnovského rodáka, spisovatele a humoristy Karla Poláčka. V budově informačního centra na ně čekalo překvapení – v Muzeu M. D. Rettigové je přivítala paní Magdalena s manželem. Jedinečným prožitkem bylo pěvecké vystoupení dcery Rettigových v kostele, kterým připomněla dvousté výročí příchodu rodiny Rettigů do města. Po obědě v Častolovicích si v areálu zámku prohlédli mini zoo. Poslední zastávkou byla rozhledna Šibeník u Nového



Hrádku. Tubus větrné elektrárny se 183 točitými schody zdolali mnozí senioři až na vyhlídkovou plošinu ve výšce 32 metrů. Odměnou jim byl daleký výhled na východní Čechy.

Miroslav Malafa

Foto autor

NÁVŠTĚVA SALONU I MUZEA ČOKOLÁDY

Lišovští senioři mají ve svém programu zahrnuté pohybové aktivity, kulturu a nezapomínají ani na péči o tělo. Seniorky navštívily kosmetický salon v Lišově, kde si vyzkoušely parafínový zábal rukou. Třiapadesát členů se zúčastnilo zájezdu do Prahy, kde si s průvodkyní prohlédli Pražský hrad, Zlatou uličku, hradní zahrady, Loretu, Černínské náměstí, Nový Svět a prošli se po Starých zámeckých



schodech. Zavítali i do Třeboně na zámek a na výstavu květin Amarylis. Zašli i do Muzea čokolády a marci-

pánu, výlet si zpestřili procházkou kolem rybníka Svět. V Českých Budějovicích se sešli s jihočeským novinářem a spisovatelem Janem Štyfťerem, který se zajímá o dřívější život ve městě. Při procházce centrem města jim průvodce vtipně přiblížil svět kaváren a nevěstinců, které zde byly provozovány za první republiky.

Milada Steřalová

SVAZ DIABETIKŮ STRAKONICE OSLAVIL 25. VÝROČÍ

Setkání u příležitosti 25 let Svazu diabetiků Strakonice se neslo v duchu vzpomínání. Starosta Břetislav Hrdlička poděkoval všem za spolupráci a popřál mnoho úspěchů do dalších let. Akce se zúčastnily i významné osobnosti, například za Nemocnici Strakonice lékař a náměstek ředitele Michal Pelíšek, z diabetologické ordinace Lenka Nováková, zástupkyně Všeobecné zdravotní pojišťovny Jaroslava Pitelková a Dagmar Váchová, za Sdružení zdravotně postižených Božena Krejsová, z České unie sportu Jana Kordíková, z „Život+“ tísňová péče Pavlína Dobruská, z Oblastního spolku Českého červeného kříže a Domácí péče Marie Kadochová a Monika Dubědová, z Prácheňského automotoklubu Stanislav Vencík a Václav Skala. Ze zakládajících členů přišli Dagmar Keyzlarová a Jiří Tesař. O hudební doprovod se postaral Tomáš Brožák.



Marcela Štveráková

PUTOVÁNÍ PO KRÁSÁCH LUŽICKÝCH HOR



Výbor Českomoravského odborového svazu pedagogických pracovníků ve spolupráci s Levicovým klubem žen v Hradci Králové uspořádal výlet do Lužických hor. Navštívili jsme obec Kunratice u Cvikova, kterou proslavilo sklářství. Tam jsme obdrželi skleněnou vstupenku a prohlédli si místní sklárnu. Zajímavá byla skleněná zahrada se skleněnými květinami i dalšími předměty umístěnými mezi živými

rostlinami. Stejně tak nás zaujal Křišťálový chrám s galerií a expozicí umění sklářského mistra Jiřího Pačinka. Po obědě v místním pivovaru jsme odjeli do Žitavy, kde jsme po prohlídce historického centra ochutnali místní lahůdky. Výlet jsme zakončili v Trojmezí, kde se setkávají hranice České republiky, Německa a Polska. Děkujeme Krajské radě seniorů Královéhradeckého kraje za finanční podporu.

Hana Žatečková

Foto autorka



PLZEŇŠTÍ NA VÝSTAVĚ V POSLANECKÉ SNĚMOVNĚ

V Poslanecké sněmovně Parlamentu České republiky proběhla Výstava uměleckých děl Marie Vechové. Vernisáže, kterou organizovala poslankyně Ivana Mádlová, se mimo jiné zúčastnili radní města Plzně Jiří Šrámek, starosta městského obvodu Plzně 3 David Procházka, docentka DAMU Markéta Potužáková, Jana Skarlantová a předseda Krajské rady seniorů Plzeňského kraje Miloslav Hora. Přednesli zdravice k výstavě a podle slov poslankyně Ivany Mádlové měla výstava velký ohlas. Výstava proběhla pod záštitou Krajské rady seniorů Plzeňského kraje, jejíž je autorka výstavy členkou.

Miloslav Hora

PROCHÁZKU LIBERCEM MŮŽETE ZAKONČIT U MASOŽRAVEK

Liberec patří k pozoruhodným místům na severu země. Je centrem Libereckého kraje, a pokud se jej chystáte navštívit, ať už třeba v rámci červencových Sportovních her seniorů, které se v Liberci uskuteční, nebo sem pojedete jen tak za poznáváním, tak vězte, že v Liberci je celá řada zajímavých míst, která stojí za to navštívit.



Při své návštěvě Liberce určitě zavítejte do historického centra města. Tam na náměstí Edvarda Beneše stojí radnice, která sídlí v budově postavené v letech 1888 až 1893 na návrh vídeňského architekta Franze Neumanna a svým vzhledem velmi úzce připomíná radnici ve Vídni. Dominantou této národní kulturní památky je pětadesát metrů vysoká věž, na jejímž konci je umístěná plastika rytíře. Budova má bohatě zdobené fasády, uvnitř v obřadní síni se nachází velký mosazný lustr pocházející z Berlína a vážící 450 kg.

Nedaleko od radnice v docházkové vzdálenosti se nacházejí tři historické budovy, tak zvané Valdštejnské domky. Ty původní z období 1631 až 1633, které nechal postavit Albrecht z Valdštejna jako součást nové městské čtvrti s názvem Nové Město, se sice nedochovaly, ovšem ty, které v libereckém centru stále stojí, pocházejí z let 1678 až 1681, a patří tak k nejstarším hrázdným měšťanským domům v Liberci.

NEJVĚTŠÍ LEKNÍN SVĚTA JE STÁLE V LIBERCÍ

V Liberci najdete i nejstarší zoologickou zahradu u nás založenou již roku 1904. V současnosti chová přes 170 druhů zvířat, tedy téměř 1500 zvířat, zajímavá je jedna z největších kolekcí tropických žab a také velké množství dravých ptáků

i horských kopytníků. K unikátním zvířecím exponátům, které návštěvníci v žádné jiné české zoo nespattří, patří mimo jiné urial bucharský, mangabej žlutobřichý nebo viskača. V liberecké zoo dožívá poslední, šestnáctiletá samice bílého tygra, Surya Bára. Bílé tygry pak časem nahradí ohrožení tygři ussurijští, pro





kteří se chystá zahrada vybudovat zbrusu novou expozici.

A Liberec má i další nej... Tamní Botanická zahrada je totiž také nejstarší u nás. Založena byla roku 1876 z iniciativy Spolku přátel přírody (Verein der Naturfreunde), nejprve jeho členové začali s vysazováním keřů a stromů, časem sice byla přestěhovaná na jiné místo a postupem času se Botanická zahrada rozrůstala o nové rostliny i dřeviny. Velký pěstitelský úspěch se zahradě podařil v roce 1956, kdy v Liberci i v rámci celého Československa prvně vykvetl největší leknín světa – Viktorie královská, která je v botanické zahradě dodnes v rámci unikátní expozice vodních rostlin. K cenným patří také v současnosti pečlivě budovaná a rozsáhlá expozice masožravých rostlin a také bohaté sbírky tropických rostlin.

Zajímavé exponáty jsou k vidění v libereckém Technickém muzeu, jež letos slaví desáté výročí. Čítá čtyři pavilony exponátů, ať už to jsou automobily a motorky z 20. století, nevšední výstava kol, výstava historických autobusů a tramvají, návštěvníci si mohou prohlédnout i luxusní veterány předních automobilových značek.

V budově bývalých městských lázní sídlí Oblastní galerie Liberec. Najdete v ní řadu zajímavých expozic, především sbírky výtvarného umění Severočeského muzea s díly německých, rakouských a francouzských umělců 19. století, později přibyla

také řada děl českého umění 19. a 20. století. Zároveň se v muzeu představují rozličné výstavy věnované zejména Liberecku, aktuálně například krajině kolem Ještědu.

Příznivci vědy a techniky by neměli minout vědecko-zábavné centrum iQLANDIA. Ovšem počítejte s tím, že jeho návštěva je časově náročněj-

ší, ale rozhodně stojí za to. Součástí expozic je i planetárium s filmovou projekcí. Vyhlášené je také wellness a zábavní Centrum Babylon. Také na jeho případnou návštěvu si vyhradte více času. Najdete v něm nejen aquapark, ale i lunapark, funpark a spoustu dalších zábavných aktivit pro každou věkovou generaci.

NA JEŠTĚD Z JEŠTĚDKY

A samozřejmě v našem výčtu nesmíme zapomenout ani na nedaleký Ještěd, ležící v nadmořské výšce 1012 metrů nad mořem. Je z něho dechberoucí výhled do okolí. Ti zdatnější se mohou vydat na Ještěd pěšky, kabinová lanovka je z důvodu rekonstrukce stále mimo provoz. V provozu by však měla být autobusová linka jedoucí z Horního Hanychova na parkoviště Ještědka. Odtud je pak třeba jít pěšky ještě několik metrů dál až na Ještěd.

Jana Pištěková

Foto Botanická zahrada Liberec a Zoo Liberec



DALIBOR NEUMAIER

„RÁD BAVÍM LIDI
S MEČEM V RUCE“

Patří k zakladatelům šermířského a divadelního spolku Harciři z Rokycan, který již neuvěřitelných jednačtyřicet let jezdí po vlastech českých a svými scénickými šermířskými vystoupeními baví zvědavé diváky. Dalibor Neumaier sice již věkem patří mezi

seniory, ale na jeho šermířském umění to není vůbec znát. Stále je totiž fyzicky zdatný a umí velmi dobře ovládat historické zbraně, ať už je to třeba halapartna, nebo meč, a patří tak k nejstarším aktivním šermířům u nás. A končit se navíc rozhodně nechystá.

VZPOMENETE SI JEŠTĚ VŮBEC, JAK DOŠLO K ZALOŽENÍ VAŠEHO ŠERMÍŘSKÉHO SPOLKU?

Pamatuji a velmi dobře. Tehdy v roce 1983 dva mí kamarádi byli na cvičení záložních vojenských jednotek a ve volném čase tam šermovali s klac-

kama, a tak je napadlo, že by mohli založit skupinu historického šermu. Hned po návratu mě se svým nápadem kontaktovali, já souhlasil a přidal jsem se k nim jako třetí. Postupně se pak přibírali i další kamarádi, až vznikla naše skupina.

JE V TOMTO SMĚRU ČASTÉ, ŽE ŠERMÍŘSKÉ SPOLKY FUNGUJÍ TAK DLOUHO JAKO TEN VÁŠ?

Ani moc ne. Několik skupin u nás už funguje déle, ale mnohem častější je, že se po několika letech působení rozpadnou – kluci mají mezi sebou různé neshody, třeba se i pohádají, někdy do hry vstupují peníze, nedostatek času, těch faktorů bývá víc.

ČÍM TO JE, ŽE SE VAŠE SKUPINA NEROZPADLA A ÚSPĚŠNĚ FUNGUJE JIŽ PŘES ČTYŘI DESETILETÍ?

Protože jsme, myslím, dobrá parta. Ale samozřejmě i u nás se za tu dobu vyskytly nějaké ty ponorky, jak se říká, názorově jsme se i s několika členy rozešli, ale to je zkrátka normální. Ale celkově myslím, že jsme to ustáli dobře. Přišlo i několik nových kluků, kteří vnesli svěží vítr. Teď zrovna máme ve skupině hned několik nových, mladších členů, kteří to chtějí dělat trochu jinak, jsou hodně aktivní. Naše začátky před lety byly úplně jiné, než je tomu dnes. Když skupina před čtyřiceti lety vznikala, například jsme si sami vyráběli zbraně podle předloh z knížek. Dnes je to úplně jiné, je mnohem víc možností, jak se k in-





formacím dostat, navíc je i spousta šikovných kovářů, kolářů, platněřů, obuvníků..., k dostání je i spousta různých látek na kostýmy, můžete si koupit krásné věci, ale na druhou stranu je to drahý koníček a člověk musí přemýšlet a rozmýšlet, co opravdu potřebuje a využije.

CO VÁS NA TOM NEJVÍCE BAVÍ, JSOU TO PRÁVĚ TA PŘEDSTAVENÍ PŘED OBECENSTVEM?

Mám všeobecně rád historii, navíc je možnost se skupinou poznat nové lidi, nové kastelány, viděli jsme spoustu hradů a zámků, dozvěděli jsme se z jejich historie spoustu zajímavostí, na které třeba při běžných prohlídkách ani není čas.

PŘI SVÝCH PŘEDSTAVENÍCH TEDY VYCHÁZÍTE Z DOBOVÝCH KOSTÝMŮ?

Snažíme se o to. Když jsme začínali, navštívili jsme mimo jiné i vědeckou knihovnu v Praze, sháněli jsme co nejvíce dobových kreseb, ilustrací, abychom měli co nejrozmanitější představu o dobových kostýmech, zbraních i třeba o tom, jak to tehdy v bitvách opravdu chodilo. Dříve se vyráběly trochu jednodušší kostýmy, dnes už si s nimi naše šikovné švadlenky vyhraji mnohem víc, i ty kostýmy jsou pak divácky mnohem zajímavější. To je také moc důležité.

PODLE ČEHO SI VYBÍRÁTE CHOREOGRAFII A KOSTÝMY NA JEDNOTLIVÁ PŘEDSTAVENÍ?

Z historie se zaměřujeme nejvíce na gotiku, baroko a renesanci, v každém tom historickém období jsou jiné kostýmy, jiné zbraně a tomu přizpůsobujeme i naše scénáře. Obvykle to probíhá tak, že někdo ze skupiny přijde s nějakým nápadem, ten postupně rozvíjíme, upravujeme, a nakonec z toho vznikne takový kompromis. Důležité pro nás je, aby naše představení byla atraktivní pro diváky.

SLEDUJETE TŘEBA I HISTORICKÉ FILMY? V NICH BY SE URČITĚ NAŠLA SPOUSTA INSPIRACE...

Sledujeme a hodně. Ale vybíráme si. Některé jsou hodně upravované, nejsou v nich třeba takové zbraně, které se skutečně v tu danou dobu používaly, a neodpovídají tak historickému období. My se právě snažíme co nejvíce vycházet z té autentičnosti.

JAKÉ ZBRANĚ PŘI SVÝCH PŘEDSTAVENÍCH NEJČASTĚJI POUŽÍVÁTE?

Je to podle období. Když máme gotické představení, jsou to nejčastěji jednoruční meče, dýky, dvouruční meče, gotické halaparty, hole, krátké i dlouhé. Například při renesančním představení to jsou třeba krátké meče, halaparty, lancknechty, kaltzbergry, při baroku to jsou například





kordy, meče, zkrátka každá doba má trochu odlišné zbraně.

VYVÍJÍ SE V PRŮBĚHU ČASU NĚJAK SMĚŘOVÁNÍ VAŠÍ SKUPINY, OBMĚŇUJETE ČASTO SVÁ PŘEDSTAVENÍ?

Když jsme my před lety začínali, byli jsme v tomto směru u nás tak trochu průkopníci. Dnešní mladí to teď vidí trochu jinak, moderněji, ale snažíme se o určitý kompromis. Také ale musíme přihlídnout k našemu věku, některým z nás je již přes padesát, šedesát let, ta pohyblivost a mrštnost již není v našem věku taková, jako bývala dříve, ale na druhou stranu ji právě velmi úspěšně dohánějí naši mladí členové.

JAKÝ JE VĚKOVÝ PRŮMĚR VAŠÍ SKUPINY?

Řekl bych tak kolem čtyřiceti let. Já jsem tedy nejstarší. Máme pět mladých kluků, nejmladšímu z nich je dvacet let, a pak osm starších členů.

DO KOLIKA LET MYSLÍTE, ŽE SE DÁ PŘED DIVÁKY OHÁNĚT S MEČEM ČI HALAPARTNOU?

Hodně záleží na fyzičce a samozřejmě i celkovém zdraví. Když jsme před lety slavili patnáctiny skupiny, tak jsem všem říkal, že budu brzy končit, a říkám to už každých pět let. Loni jsme slavili čtyřicet let skupiny a pořád v ní jsem aktivní... Tak

jsem klukům nakonec řekl, že se mě jen tak nezbaví, až to přijde, tak prostě skončím. Ale samozřejmě počítám s tím, že s nimi za pár lety oslavím i ty pětáctýřicátiny naší skupiny... Jeden čas jsem si myslel, že až skončím, budu jezdit po bitvách s malým kanónkem a budu střílet lidem pro zábavu, jenže ono mě to zatím tolik nezaujalo. Raději mám stále meč nebo halapartnu. Dokud na to fyzicky stačím, jdu do toho!

JAK SE VE SVÉM VĚKU UDRŽUJETE V KONDICI?

No, ty roky jsou samozřejmě znát... Jednou týdně se skupinou trénujeme, chodím hrát i ping pong, tenis, hodně také pracuji na své roubence, na zahradě, tam je práce vždycky dost. Máme fenku vlkodava, chodíme spolu pravidelně na dlouhé procházky. Pohyb je pro mě důležitý, bez něho to v životě nejde.

MANŽELKA A RODINA VÁS PODPORUJÍ VE VAŠEM KONÍČKU?

Celkem ano, i když manželka spíše tak trochu trpí, protože o víkendech bývá hodně sama, ale je velmi trpělivá a tolerantní.

VYCHOVÁVÁTE SI SVÉHO NÁSLEDOVNÍKA?

To se teprve uvidí. Od manželky mám dvě vnoučata, kluky tři a sedm

let, tak časem třeba uvidíme, ale zatím jsou na to ještě malí.

JAKÝ TYP PUBLIKA CHODÍ NEJČASTĚJI NA VAŠE VYSTOUPENÍ?

Od rodin s malými dětmi až po seniory. A musím říct, že děti, a právě i senioři, patří mezi nejpozornější diváky.

CO SE PODLE VÁS LIDEM NA VAŠICH VYSTOUPENÍCH NEJVÍCE LÍBÍ?

My starší k našim představením přistupujeme s lehkostí, s legrací, snažíme se i o vtipné dialogy, aby se diváci zároveň pobavili. Ti mladí zase předvádějí více pohybu, jsou mrštní, skáčou. A taková kombinace se myslím lidem líbí.

KAMARÁDI VÁM PRÝ ŘÍKAJÍ PIHÁČ. VÍTE PROČ?

Už mi takhle říkají hodně, ale opravdu hodně dlouho. Tahle přezdívka totiž vznikla již v osmé třídě na základní škole, kdy mi tak začal říkat spolužák, a ujala se. Měl jsem totiž dřív hodně pih. Dokonce už i vnoučata mi říkají děda Piháč, a nejen oni, i u nás na vesnici mě tak všichni oslovují.

Jana Pištěková

Foto archiv Dalibora Neumaiera
a Harcírů z Rokycan



DEN SENIORŮ NA OLYMPIJSKÉM FESTIVALU U JEZERA MOST



úterý 30. 7. 2024

- 10:30 a 15:00 - exhibice chodícího fotbalu
 - 11:30 - vystoupí šansoniérka Radka Fišarová
- vyzkoušíte si: Unicurling, Mölkky,
Bolo ball, Pétanque nebo chůzi s holemi
Těšíme se na vás.



olympijskyfestival.cz

INSTITUCIONÁLNÍ PARTNEŘI

OLYMPIJSKÝ FESTIVAL
PARIS 2024



ústecký kraj
most



PARTNEŘI OLYMPIJSKÉHO FESTIVALU

TOYOTA



BILLA

ALPINE PRO

T

Allianz

VISA

SAMSUNG

Coca-Cola



KONĚSPŘEŽKA DO ČESKÝCH BUDĚJOVIC VOZILA HLAVNĚ SŮL

Koněspřežná dráha na trase České Budějovice – Linec – Gmunden byla první veřejnou koněspřežnou železnicí v tehdejším Rakousku-Uhersku.



Habsburské mocnosti se sice tehdy nemohly měřit s technicky mnohem vyspělejší Anglií, co se týče pokrokových technologií, a tak se koňka, jak se tehdy koněspřežné dráze říkalo, stala velkým technickým počinem tehdejší středoevropské části. A nutno dodat, že ve své době měla skutečně velký úspěch.

KRUŠNÉ ZAČÁTKY

Železnici, jako ji známe dnes, předcházela dlouhá historie a čas plný celé řady experimentů. Již v 16. století se kolejnice, tehdy dřevěné, používaly na území tehdejšího Rakouska-Uherska v dolech. Tato varianta se však časem ukázala jako nevyhovující, proto-

O celkové prvenství v Evropě ji ale připravila železnice Saint-Étienne – Andrézieux, která byla spuštěna do provozu 30. června 1827, tedy o dva měsíce a o jeden týden dříve.

Původní plán na jihu Čech byl ale zcela jiný – kvůli snazší přepravě zboží totiž mělo dojít k propojení řek Vltavy a Dunaje vodním kanálem. Realizoval se však pouze Schwarzenberský kanál. Ovšem ten byl určený jen pro plavení dřeva. Z dalších plánů na vodní přepravu zboží v této oblasti pak již sešlo, a tak se hledalo další možné řešení. Místo něho nakonec vznikl projekt na úspěšnou koněspřežku.



že těžké vozíky naložené uhlím koleje často roztahovaly a ty se potom kácely. Další jejich nevýhodou byl mnohdy obtížný mokrý terén, kdy byla hlína hodně měkká a vozíky koleje bořily do mokré a těžké půdy. Proto se později přistoupilo k metodě, při níž se k výrobě kolejí začalo používat železo, které se ukázalo jako ten nejvhodnější materiál. Od roku 1767 se už v hutích vyráběly pouze pevné koleje, a železniční doprava se tak začínala budovat i na dalších místech. Stále ale sloužila hlavně soukromníkům nebo firmám



a na osobní dopravu lidí se muselo ještě pár let čekat. Díky valivému odporu zvládli koně utáhnout po železných kolejích o mnoho těžší náklad, než by zvládli na koňských povozech. Převážení různého zboží se tak nejen o hodně urychlilo, ale přibýlo i množství přepravovaného zboží, zároveň se také snížily náklady na dopravu, a o to šlo v jejích začátcích zejména.

Koněspřežná dráha spojující České Budějovice s rakouskými městy byla vybudována podle nápadů a zkušeností českého dopravního inženýra Františka Antonína Gerstnera, který ji chtěl budovat tak, aby v pozdějších letech mohla být železnice využívána i pro parní variantu. Cílem koněspřežné dráhy byla především snazší doprava velkého množství soli z hornorakouských Solných dolů do Čech a také dřeva.

PRVNÍ NÁDRAŽNÍ RESTAURACE

Koněspřežná železnice byla postupně zprovoznována pro nákladní dopravu po různě dlouhých úsecích od konce září 1928, přičemž zkušební provoz byl zahájen již o rok dříve. Trasa mezi Českými Budějovicemi a Kerschbaum byla otevřena 30. září 1828, trasa Kerschbaum – Linec pak byla zprovozněna 1. června 1830, délka koněspřežky z Českých Budějovic do Lince tak byla 128,8 kilometru. V Kerschbaumu vznikla také první nádražní restaurace v Evropě.

NÁKLAD VOZÍLO 800 KONÍ

Koňka měla deset stanic, v šesti z nich, kterým se říkalo přepřahovací, se podle potřeby měnily koňské potahy. Podél celé trasy stálo dvaapadesát strážních domků. V roce 1836 pak byla prodloužena do Gmundenu.



Pro trasu koněspřežky bylo vyčleněno kolem 800 koní, kteří byli střídavě zapřaženi k tahání 762 dopravních a 69 osobních vozů, kdy ty dopravní, které převážely nejrozličnější zboží, se používaly během celého roku, ty osobní pak pouze v letních měsících.

Koněspřežka vedla na našem území z Pražského předměstí v Českých Budějovicích přes Krumlovský rybník, Holkov, Velešín, Bujanov a Trojany dál přes hranice do Rakouska do Lince.

Renata Moravcová

Foto archiv Jihočeského muzea v Českých Budějovicích



EXTRA INFO

Muzea koněspřežky

► Z této staré železnice se ale toho mnoho nedochovalo. Jen pár staničních budov, kousky samotné železnice, které jsou chráněné jako technické památky. Do současnosti se dokonce dochovalo i několik strážních domků, například v Mánesově ulici v Českých Budějovicích. Domek pochází z roku 1828 a v současné době je zde umístěna stálá expozice Jihočeského muzea věnující se mimo jiné historii koněspřežky, strážním domkům i lidem v nich žijícím. Dochovala se i solnice, tedy sklad soli v České ulici v jihočeské metropoli, bývalý strážní domek v Kamenném Újezdu, staniční budova s koňskou stájí v Holkově, strážní domek v Pšenici nebo bývalá staniční budova v Bujanově, v níž se nyní nachází sídlo Muzea koněspřežky. V roce 1970 byly zachované zbytky koněspřežné železnice prohlášeny za národní kulturní památku.

JAK ČLOVĚKA ZBAVIT JEHO PRÁV?

Mám prosbu o informace při řešení mého problému. Jde o to, že chování mé manželky se v posledních dvou letech změnilo, bohužel k horšímu. Začalo to tím, že byla velmi roztržitá, zapomínala, to jsem přikládal věku. Ale několikrát jsem musel řešit problém, když si objednala spousty věcí po internetu. Dokonce podepsala i smlouvu s jiným dodavatelem elektřiny. Syn mi říkal, že by měla být zbavena možnosti toto dělat. Co mám udělat? Nashromáždili jsme poměrně velký majetek a nechtěl bych, aby díky její změně byl rozkraden podvodníky.

P. S. Brno



Děkuji za váš dotaz. Jde o poměrně velký problém. Jedná se o milovaného člověka a lze předpokládat, že byste vůči manželce mohl mít morální výčitky při řešení tohoto problému. Je třeba si však uvědomit, že v tomto případě rozhoduje ve věci soud na základě patřičných lékařských vyšetření a svědectví. Soud rozhoduje tak, aby jeho rozhodnutí bylo co nejmenším zásahem do práv člověka. Soud rozhoduje pouze o omezení svéprávnosti v určité věci, a to jen na určitou dobu.

Pokud se stav nezlepší, nebo naopak zhorší, je nezbytné podat včas soudní návrh na prodloužení.

Současná právní úprava neumožňuje člověka zbavit všech jeho práv. Zásadní pro tuto právní úpravu je, že člověka lze v jeho právech pouze omezit, pouze ve věcech nezbytně nutných, na dobu určitou. Rozhodnout musí soud.

Najdeme ji v platném občanském zákoníku. V první řadě říká, že má každý člověk již od okamžiku narození právní osobnost, tj. způsobilost mít v mezích právního řádu práva a povinnosti

(§ 15 odst 1, § 23 o. z.), zatímco plně svéprávným, tj. způsobilým nabývat pro sebe vlastním právním jednáním práva a zavazovat se k povinnostem, se člověk stává až nabytím zletilosti, tj. dovršením osmnáctého roku věku (§ 15 odst. 2, § 30 odst. 1 o. z.), viz např. www.zakonyprolidi.cz.

V případech, že se v průběhu života u některého člověka vyskytnou mentální problémy takového rázu, že je třeba omezit ho např. v nakládání s majetkem, penězi, uzavírání smluv, pak tak může učinit pouze soud, a to na určitou dobu, kterou může opět soud prodloužit.

Něco takového se vůbec nemusí týkat jen osob mentálně postižených nebo trvale vážně duševně nemocných, ale třeba i člověka, u něhož se dočasně projevila vážná duševní porucha. Může to být i u člověka, který je velmi závislý na alkoholu a omamných látkách či trpí jinou závislostí, např. hraní na automatech.

JE TŘEBA NAPLNIT ZÁKONEM DANÉ PODMÍNKY:

1. Je vždy třeba podat žádost na soud, předložit důkazy (např. lékařské vyšetření, svědectví apod.).
2. Zákon stanoví, že člověka lze v jeho svéprávnosti pouze omezit, nikoli zbavit.
3. Pokud soud omezí člověka v jeho svéprávnosti, činí tak na dobu jednoho roku. Po této době může soud rozhodnout o prodloužení omezení svéprávnosti. Koná tak na základě návrhu na prodloužení původního rozhodnutí.

Omezení svéprávnosti je velkým zásahem do osobnostního práva člověka, musí být vždy důsledně dodržena pravidla pro omezení

svéprávnosti i pro možnost jejího prodlužování. Ta jsou daná přímo zákonem. Jde o tato pravidla:

- **Omezení svéprávnosti je možné jen rozhodnutím soudu.** K omezení svéprávnosti může dojít jen pravomocným soudním rozhodnutím, vydaným za podmínek uvedených v § 55 a násl. o. z. a jen na určitou dobu.

- **Omezení svéprávnosti má být vždy ku prospěchu omezovaného člověka.** K omezení svéprávnosti lze přistoupit jen v zájmu člověka, jehož se to týká, s plným uznáváním jeho práv a jeho osobní jedinečnosti. Přitom musí být důkladně vzaty v úvahu rozsah i stupeň neschopnosti člověka postarat se o vlastní záležitosti. Omezit svéprávnost člověka lze jen tehdy, hrozila-li by mu jinak závažná újma a nepostačí-li vzhledem k jeho zájmům mírnější a méně omezující opatření.

- **Délka omezení je možná jen na dobu určitou 3 let, není-li prognóza zlepšení duševního zdraví, pak na 5 let.** Podle § 59 odst. 1 o. z. soud může svéprávnost omezit v souvislosti s určitou záležitostí na dobu nutnou pro její vyřízení, nebo na jinak určenou určitou dobu, nejdéle však na 3 roky. Je-li zjevné, že se stav člověka v této době nezlepší, může soud svéprávnost omezit na dobu delší, nejdéle však na 5 let.

Právní účinky omezení zanikají uplynutím doby.

Proto je třeba, aby došlo k návrhu na zahájení řízení o prodloužení doby omezení, pak trvají právní účinky původního rozhodnutí až do nového rozhodnutí, nejdéle však 1 rok. Ust. § 59 o. z. je odrazem toho, že omezení svéprávnosti může trvat pouze po nezbytně nutnou dobu, dokud existu-

jí důvody, které vedly k omezení svéprávnosti.

Doba omezení svéprávnosti běží od právní moci rozhodnutí, jímž k omezení svéprávnosti došlo. S jejím uplynutím dochází k obnově svéprávnosti v plném rozsahu, pokud není v této době zahájeno řízení o prodloužení doby omezení svéprávnosti dotčené-

ho člověka. Je-li takové řízení včas zahájeno, právní účinky původního rozhodnutí zůstávají ještě po dobu jednoho roku zachovány.

Soud také rozhoduje o opatrovníkovi a dohlíží nad jeho postupy a výkonem tohoto opatrovnictví. Opatrovník má vůči soudu stanoveny povinnosti, jako např. podávat soudu zprávy, vyúčto-

vání, žádat o souhlas s nakládáním s majetkem opatrovance. Opatrovníkem lze stanovit fyzickou osobu nebo i např. úřad. Opatrovník vždy musí výslovně souhlasit se svým ustanovením.

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

LÉTO SLUNCEM POLÍBENÉ

Ať už léto trávíte na své oblíbené zahrádce, jezdíte na výlety, nebo třeba chodíte na procházky do přírody, nezapomínejte v tuto dobu na tu správnou ochranu před sluncem.

Léto a sluníčko patří k sobě, pro lidský organismus a život kolem nás je právě slunce nepostradatelné. Ovšem s pobytem na slunci by se to nemělo přehánět. Slunce vysílá na zem ultrafialové záření, nejvíce UVA a UVB záření. UVA dopadá na zem po celý rok a není tolik odvislé od svitu slunce, vyskytuje se, i když je zataženo. Proniká přes mraky i přes sklo. Nezpůsobuje spálení kůže, ale jeho působením vznikají vrásky, pokožka rychleji stárne, vzniká pigmentace kůže a může způsobovat i alergii na slunce. Druhým typem je UVB záření. To je sice blokováno sklem a z části i mraky, přesto ale může škodit – nejčastěji se kvůli jeho působení tvoří spálená kůže a vzniknout může i rakovina kůže. Proto pokožku na slunci vždy chráňte za pomoci slunečních opalovacích přípravků s SPF, které by měly mít ochranu proti UVA i UVB záření, což bývá často uvedeno na přední straně obalu.

CO ZNAMENÁ SPF

Důležitá je i hodnota SPF (Sun Protection Factor), neboli ochranný sluneční faktor, někteří výrobci uvádějí zkratku OF. Udává, po jakou dobu se můžete bezpečně vystavit slunci, aniž byste se spálili. Obvykle je tato doba odvislá od fototypu (fototyp I má například velmi světlou kůži, světlé vlasy, citlivou pokožku a velmi rychle, obvykle do 10 minut, se spálí, častá bývá alergie na slunce, fototyp II má světlejší pleť, modré či zelené oči, pokožka jen lehce zhnědne, fo-

totyp III mívá vlasy hnědé a tmavší, opaluje se lépe a méně se spálí, fototyp IV mívá tmavší pleť, oči i vlasy, dobře se opaluje (do zhnědnutí pokožky). Je dobré vědět, jaký jste fototyp, jak vaše kůže reaguje na slunce. Čím je SPF vyšší, tím déle ochrání pokožku před spálením. Opalovací přípravky prodlužují dobu ochrany pokožky na slunci. Je účinnější používat vyšší faktory, SPF 15, 30, pro nejcitlivější pokožku SPF 50, protože tím lépe ochráníte pokožku.

JAK ČASTO SE MAZAT

Opalovací přípravek naneste na pokožku alespoň třicet minut před tím, než půjdete na slunce, a to v dostatečném množství, ať nevynecháte ani část kůže. Ideálně byste měli použít na celé tělo asi šest čajových lžiček opalovacího přípravku. Pokud bude-

te venku pobývat déle, vždy po dvou hodinách použijte přípravek znovu.

Novinkou jsou opalovací mlhy na obličej i tělo. Jejich výhodou je, že se nanášejí lehkým postřikem na pokožku, a tak je jejich aplikace rychlá a jednoduchá.

Přesto, že je většina opalovacích přípravků voděodolných, doporučuje se jejich opakovaná aplikace po každém koupání. I když je zataženo, UV záření proniká i přes mraky, takže pokud pobýváte venku delší dobu, nezapomeňte také na ochranu před sluncem. Na přímém slunci chraňte i oči a noste sluneční brýle. Po pobytu na slunci se osprchujte, smyjete tak z pokožky zbytky opalovacích přípravků, a kůži ošetřete hydratačním tělovým mlékem či hydratačním gelem po opalování.

Jana Pištěková

EXTRA INFO

Letní tipy

- Mezi 11. až 15. hodinou slunce pálí nejvíce, pokud možno nepobývejte v tuto dobu venku, nebo se alespoň schovejte do stínu.
- Dehydratace je v létě nebezpečná, předejdete jí dodržováním pitného režimu. Nejvhodnější je čistá voda, zředit ji lze slabě mineralizovanou minerálkou či ovocnou šťávou, vhodný je i ovocný čaj. Prospěšné jsou ovoce a zelenina bohaté na vodu – meloun, jahody, rajčata nebo okurka.
- Pozor na úpal i úžeh. Úpal vznikne z přehřátí při vysokých teplotách, chrání před ním dostatečný pitný režim a vzdušné oblečení. Nejčastější příznaky úpalu – únava, vysoká teplota, nevolnost, bolest hlavy. Úžeh způsobuje přímé slunce, proto noste klobouk, kšiltovku či slamák, střídejte pobyt na slunci a ve stínu a dostatečně pijte. Příznaky úžehu jsou podobné jako u úpalu, přidat se může červená či spálená kůže od slunce. Při úpalu i úžehu nechodte na slunce, lehce ochlazujte kůži, pijte a odpočívejte.

JAK SPRÁVNĚ ZMĚNIT DODAVATELE ELEKTŘINY NEBO PLYNU

Pokud zvažujete změnu dodavatele elektřiny nebo plynu, je důležité věnovat výběru nového dodavatele zvýšenou pozornost. Tento krok může přinést úspory, ale také vyžaduje důkladné prostudování obchodních podmínek a porovnání cenových nabídek.



SROVNÁNÍ CEN A OBCHODNÍCH PODMÍNEK

Prvním krokem je srovnání cenových nabídek různých dodavatelů. Při tomto srovnání byste měli věnovat pozornost několika klíčovým faktorům:

- **Doba trvání smlouvy:** Zkontrolujte, na jak dlouho je smlouva uzavírána a zda jde o smlouvu na dobu určitou, nebo neurčitou.
- **Výpovědní lhůta:** Zjistěte, jak dlouho trvá výpovědní lhůta a jaké jsou podmínky pro vypovězení smlouvy.
- **Sankce a poplatky:** Přezkoumejte výši případných sankcí a poplatků spojených s předčasným ukončením smlouvy.
- **Ceník:** Nejen na aktuální rok, ale i na celé období trvání smlouvy. Zkontrolujte, jaké jsou cenové podmínky v budoucnosti.
- **Práva a povinnosti:** Důkladně si přečtěte veškerá práva a povinnosti, které vám jako zákazníkovi vyplývají ze smlouvy.

POSTUP ZMĚNY DODAVATELE

Energetický regulační úřad (ERÚ) nabízí na svých webových stránkách podrobný návod, jak postupovat při

změně dodavatele, včetně kalkulačky pro srovnání cen. Proces změny dodavatele lze vyřídit elektronicky, osobně nebo poštou. Informace o možnostech vám poskytne váš současný dodavatel energií.

Samotná změna probíhá technicky skrze systém operátora trhu, kde jednotliví dodavatelé zadávají požadavky na základě plné moci udělené zákazníkem. Smlouvu se stávajícím dodavatelem můžete vypovědět sami, nebo můžete udělit plnou moc novému dodavateli, který tento krok provede za vás.

POPLATKY A SANKCE

Změna dodavatele je podle energetického zákona bezplatná. Nicméně někteří dodavatelé nebo zprostředkovatelé mohou účtovat tzv. aktivní poplatek za zprostředkování. Dále je důležité zjistit, zda vám při vypovězení smlouvy s předchozím dodavatelem nehrozí nějaké smluvní sankce, pokud smlouvu nevypovídate na základě zákonného nebo smluvního oprávnění.

Pokud jste smlouvu s novým dodavatelem uzavřeli například po telefonu nebo při podomním prodeji a nejste si jisti, že dodavatele skutečně chcete změnit, máte možnost od nové smlouvy bez sankce odstoupit do 14 dní od jejího uzavření. Smlouvu lze také bez sankce vypovědět do 15. dne od zahájení dodávek podle nové smlouvy.

DOBA TRVÁNÍ PROCESU

Celý proces změny dodavatele může trvat několik měsíců, záleží na délce výpovědní lhůty u vašeho stávajícího dodavatele a na tom, zda máte

smlouvu na dobu určitou, nebo neurčitou. Administrativní proces změny dodavatele z hlediska systému operátora trhu trvá 10 dní.

Smlouvu na dobu neurčitou můžete ze zákona vypovědět kdykoliv s tříměsíční výpovědní lhůtou. Naopak smlouvy na dobu určitou často nelze vypovědět před uplynutím sjednané doby, nebo je to možné jen s vysokou smluvní pokutou.

NA CO SI DÁT POZOR

Při změně dodavatele elektřiny nebo plynu je třeba být obezřetný a informovaný. Pečlivé prostudování obchodních podmínek, porovnání cen a vědomí si všech možných poplatků a sankcí vám může ušetřit mnoho nepříjemností a finančních ztrát. Nezapomeňte využít dostupné nástroje, jako jsou kalkulačky na webu ERÚ, a informujte se u svého stávajícího i potenciálního nového dodavatele. Jen tak můžete zajistit, že změna dodavatele bude probíhat hladce a bez problémů.

JUDr. Blanka Faltýnková
poradce Sdružení nájemníků
České republiky, z. s.
www.son.cz, tel.: 733 604 828



Projekt „Bytové poradenství pro seniory a zdravotně postižené v roce 2024“ je podporován MPSV.

OČKOVACÍ KALENDÁŘ PRO DOSPĚLÉ

Rada seniorů ČR se dlouhodobě věnuje problematice zvyšování věku dožití ve zdraví. Je prokázáno, že základem dobrého zdravotního stavu i v pozdějším věku je prevence. I proto se Rada seniorů ČR věnuje aktivizačním programům a jejich podpoře, stala se jedním ze zakladatelů nadace Aktivní ČESKO, pořádá konference a kulaté stoly se zdravotní tematikou.



V jejich rámci jsme se několikrát dozvěděli, že stejně tak, jako je očkovací kalendář pro děti, existuje i očkovací kalendář pro dospělé. Ten je ovšem mnohým dospělým, a zdaleka to neplatí jen pro seniory, někdy zcela neznámý. Proto jsme se rozhodli připravit seriál, který tento kalendář představí. Proč je důležité očkování i v dospělém věku? Odpověď je jednoduchá - imunitní systém se v průběhu života mění. S rostoucím věkem postupně slábne a člověk se stává zranitelnějším vůči infekcím a jejich komplikacím. Přirozený pokles výkonnosti imunitního systému může také vést k reaktivaci virů již přítomných v organismu (jako v případě viru u pásového oparu). Výskyt a závažnost mnoha infekčních onemocnění se tak zvyšuje s věkem. Očkování dospělých mají u starší populace významný pozitivní zdravotní a sociální dopad. Jsou prevencí onemocnění samotných či komplikací, i když to samozřejmě neplatí na sto procent. Platí ale, že pokud je člověk očkován, a přesto onemocní, je velká pravděpodobnost, že onemocnění

nebude mít závažné zdravotní dopady, a také se snižuje riziko úmrtí. Obecně lze říci, že přístupy, které pomáhají prevenci onemocnění, pomáhají udržet kvalitu života v pozdějších letech a zvýšit celkovou dobu prožitou v dobrém zdraví.

JAKÁ OČKOVÁNÍ BY TEDY MĚL ČLOVĚK ABSOLVOVAT V DOSPĚLÉM VĚKU?

Jedná se o očkování proti těmto nemocem:

- COVID-19,
- černý kašel (pertuse),
- chřipka,
- infekce respiračním syncytiálním virem (RSV),
- klíšťová encefalitida,
- meningokokové infekce,
- onemocnění lidským papilomavirem (HPV),
- onemocnění vyvolaná *Haemophilus influenzae* typu B (Hib),
- pásový opar (herpes zoster),
- plané neštovice (varicella),
- pneumokokové infekce,
- spalničky,
- tetanus,
- virová hepatitida typu A (VHA),
- virová hepatitida typu B (VHB),
- vztekлина.

Jedním z nejznámějších očkování vzhledem k situaci let nedávných je to proti COVID-19. Stejně jako u dalších infekčních chorob je i u onemocnění COVID-19 nejúčinnější prevencí očkování. K dispozici je několik druhů vakcín. Některé z nich se uplatňují i jako posilující dávky nad základní schéma očkování, u většiny ale platí, že u rizikových skupin by k posilující dávce mělo dojít nejméně po 3 měsících. Očkování proti onemocnění COVID-19 je hrazeno ze zdravotního

pojištění.

Mezi časté původce respiračních onemocnění patří i tzv. respirační syncytiální viry (RSV/RS viry). Většinou se projeví pouze rýmou a kašlem. Tyto viry jsou velmi často zmiňovány jako původce zdravotních komplikací u malých dětí, ale bohužel i u starších dospělých a u pacientů s přidruženým onemocněním, jako jsou např. CHOPN, astma, diabetes, ischemická choroba srdeční, onemocnění ledvin a další, může tento virus způsobit závažné komplikace, které vedou k hospitalizaci a v krajním případě mohou končit fatálně. Pomoci zabránit vážnému onemocnění dolních cest dýchacích lze od loňského roku vakcinací proti RSV.

V posledních týdnech se rovněž hodně mluví o černém kašli.

Černý kašel je vysoce nakažlivé onemocnění, které se přenáší vzdušnou cestou – tedy prostřednictvím tzv. respiračních kapének, které vznikají zejména při mluvení, kašlání a smrkání. Vyskytuje se především u dětí a teenagerů, ale nakazit se mohou i dospělí. U tohoto onemocnění se doporučuje každému dospělému minimálně 1 dávka za život, ovšem ideální je přeočkování vždy po 10–15 letech. Očkování dospělých je doporučeno zejména v rámci prevence přenosu onemocnění na nejmenší děti. Výhodné je spojit termín očkování proti černému kašli s pravidelným očkováním proti tetanu kombinovanou vakcínou se sníženým množstvím antigenů, tedy současně i proti tetanu a záškrtu. Cena takové vakcíny je cca 1 100–1 300 Kč, k dispozici je i vakcína na černý kašel a tetanus (cca 850 Kč). Zdravotní pojišťovny většinou nabízejí možnost částečné úhrady, je dobré se proto zeptat nejprve zde.

SKUPINOVÉ CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH PRO SENIORY

Právě tento typ cvičení pro seniory je ideální a nenáročnou fyzickou aktivitou, díky níž si účinně, ale zároveň i šetrně protáhnou svaly.



Cvičení na židlích se tak právem považuje za velmi důležitou součást programu tělesné aktivity pro seniory. Je to totiž cvičení, které zásadním způsobem pomáhá udržet nezávislost a zlepšuje i kvalitu seniorského života.

MUDr. Robert Hoffmann
Odborný garant projektů
Senior fitness z.s., členská
organizace RS ČR

Pohybová aktivita je i v seniorském věku velmi prospěšná. A nemusí být vůbec fyzicky náročná. Důležité spíše je, aby byl pohyb pravidelný. Cvičení na židlích má celou řadu výhod. Je to totiž bezpečná a efektivní cesta k udržení fyzické kondice a k podpoře celkového zdraví seniorů. Tento typ cvičení je ideální i pro seniory, kteří mají omezenou pohyblivost, ale hodí se také pro ty, kteří například s cvičením začínají po delší pauze. Takže se není třeba vůbec obávat chybějící fyzické kondice, tu si právě cvičením na židli můžete jen zlepšit. A nepotřebujete k tomu ani žádnou speciální výbavu, důležité je hlavně pohodlné oblečení.

Cvičení na židlích zlepšuje zdraví srdce a cév, posiluje svaly, zlepšuje pružnost a rovnováhu a také snižuje riziko pádů. Přispívá i k lepší kontrole hmotnosti a napomáhá snižovat bolesti spojené s artrózou a dalšími chronickými onemocněními pohybové soustavy.

Príznivě také zlepšuje psychickou pohodu, snižuje úzkost i špatnou náladu a zlepšuje rozumové funkce. Pokud je prováděno ve skupině, má i další důležitý benefit – poskytuje totiž sociální komunikaci, a tím pomáhá

seniorům proti pocitům osamělosti a izolace. Skupinové cvičení navíc seniory mnohdy i více motivuje a společný pohyb s jejich vrstevníky je tak pro ně velmi přínosný.

Další výhodou je, že cvičení na židlích lze poměrně snadno přizpůsobit individuálním potřebám a schopnostem každého seniora, může probíhat i doma, a tak mohou cvičit také ti, kteří jsou třeba po delší nemoci, nebo po rekonvalescenci po úrazu a necítí se ještě dobře nebo bezpečně při stání a provádění náročnějších cviků.



EXTRA INFO

Kam se obrátit

► Mezi průkopníky cvičení na židlích patří v České republice společnost Senior fitness, členská organizace Rady seniorů ČR, která své cvičení nabízí nejen v Praze. Jedna lekce trvá 60 minut a stojí 80 Kč. Cvičení probíhá nejčastěji v malých skupinách čítajících přibližně 10 osob. Přihlášky a další informace získáte u Aleny Krupkové na e-mailu a.krupkova@seniorfitness.cz. Více se dozvíte také na www.seniorfitness.cz.

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



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

GENERÁLNÍ
PARTNER:

**Liberecký
kraj**

MEDIÁLNÍ
PARTNEŘI:

**DOBA
seniorů**

Česká televize

PARTNEŘI AKCE:

Liberec



Rada seniorů
České republiky
zapsaný svaz spolků



Aktivní
ČESKO

TECHNICKÁ
UNIVERZITA
V LIBERCI



**HOTEL
BRDÝ**

#BEACTIVE



SUDOKU

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

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

BÁSEŇ

Copak je to za kytičku,
co nám kvete u potůčku?
Ta k nám asi z nebe spadla,
protože je celá modrá.
Jak se asi jmenuje?
Pomněnka jí říkáme.

Na slunci se vyhřívaly,
a tak rychle zčervenaly.
O kom je tu řeč?
O jahůdkách přec.

Jitrocel je skromná kytko,
ani krásně nevoní,
ale je to důležité,
má léčivé účinky,
když z něj listy usušíme,
lahodný čaj uvaříme.

Marie Martínková

VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ

Správné řešení tajenky z červnového vydání DS: **...JE POČASÍ, ŽE BY PSA NEVYHNALA.**

Na výhry se mohou těšit: Emilie Loužková z Tlučné, Václav Volf z Prahy 9, Dana Lesniaková z Ostravy-Výškovic, Ludmila Sýkorová z Frýdku-Místku a Miluše Smolíková z Berouna.

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

Předplatné může být i vhodným dárkem. Rádi vám poštou nebo e-mailem zašleme dárkový certifikát.

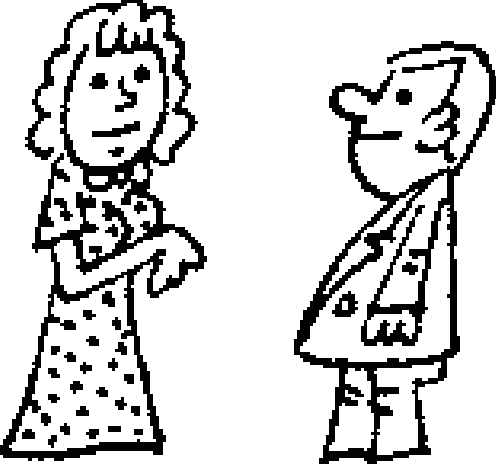
► SUDOKU (součet 16) – Jaroslav Folc

Dostane od sponzora rubriky vydavatelství Portál publikaci **Měsíc radosti**.

Tajenku a řešení sudoku z dnešního čísla posílejte na adresu
či e-mail redakce do 15. července 2024.

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



	JMÉNO HERCE BROUSKA	ŽENSKÉ JMÉNO	OSTROV TVOŘÍCÍ PÁS ATOLU	SÍDLO V ANGOLE	M	MÍSTNOST NA LODI	PŘÍTEL fr.	MPZ RUMUNSKO	ASIJSKÝ VOZÍK	SET	M	MEZ. odb.	KORÁLOVÉ OSTROVY	PASTÝŘ- SKÁ PIŠTALA
KAZIT ob.					KAPROVI- TÁ RYBA						LESKLÝ NÁTĚR POPĚVEK			
PŘÍBUZNÁ					NEMO- RÁLNOST SPOJKA zast.									
1								MĚSTO U BLANSKA VINĚTA						
MOŘSKÉ VYDRY							ŘEKA V NIGÉRII OPAK HOMEOPATA				MĚSTO V KONGU STAROČECH zast. slang.			
A SICE				STARO- RECKÁ OBĚT						SLOH ZESÍLENÝ ZÁPOR				
RUSKÁ AKADEMIE VĚD rus. zkr.				INDONÉSKÝ OSTROV					ZN. ČIST. PRÁŠKU KUŽELO- SEČKA				LYŽAŘSKÁ VĚTROVKA	LESNÍ PLOD
					ČISTICÍ PŘÍPRAVE K							ZNAČKA AMERICIA KRÉTSKÉ POHOŘÍ		
					PLÁŠTĚNKA									
					MĚSTO V ČADU					ZN. ZUBNÍ PASTY CITOSL. BOLESTI				
					PRIMITIVNÍ PAPIROVINA						ADRESNĚ ROZŠÍROV. INFORM. zkr. PĚNA DO KOUPELE			
					M	BYV. OZN. DUKLY	SPZ ŠUMPERK 2					ST. VZTAŽ. ZÁJMENO ZN. POKRM. TUKU		
Zlobí se babička na vnuka: Co děláš na tom vysokém stromě? Už ať jsi dole!					ŠPANĚLSKÁ VÝCHOVA- TELKA					POPINÁVÁ ROSTLINA HUDEBNÍ NÁSTROJ				
					CITOSL. TROUBENÍ ZNAČKA ABTESLY				SEKNUTÍ kníž. MATKA ob.				KOLEK	ČERNÝ VULKANI- ZOVANÝ KAUČUK
M	POKRÝVAT TĚŽKÝM KOVEM řidč.	POTRAVI- NÁŘSKÝ VELETRH	AMÓREK	ORIENTÁLNÍ HOSTINEC	HROMADĚNÍ odb. TŘEBAŽE									
OHMATAT							OBOJŽI- VELNÍK NEVOLNÍK					INIC. PREZ. BENEŠE OKÁZALOST		
NÁŠ REŽISÉR						NÁZEV KÁRTY OZNAČENÍ MOUKY					VZ. OXIDU CÍNATEHO KOMENSKÉ- HO JMÉNO			
RUSKÉ SÍDLO					POTŘEBA ORÁČE PĚSTOVÁNÍ ZVÍŘECIVA					ŠVÉDSKÝ HISTORIK SEVEROAM. IND. JAZYK				
INFEKČNÍ ČINITEL				NEMOCNÁ HLE nář.					PROSTÍ VO- JÁCI zast. ob. ZNAČKA HLINÍKU					
JMELÍ sloven.						OKOUZLIT								
ARMÉNSKÉ SÍDLO						ČÁST JEVIŠTĚ							TABA, ILA ATI, ALIN HAN, KRI IDA, OLON	EBA, RAN TATEV KAVAL ENATA

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.

Sportovně relaxační pobyt v Itálii

Mladší rodinní příslušníci vítáni

50+

Kemp Fontana Marina
Campofilone - přímo u moře

Campofilone: historické město postavené na hradních zdech starobylého benediktinského opatství nedaleko známého města Grottamare.

Ubytování: plně vybavené bungalovy pro čtyři osoby (včetně povlečení a ručníků) se sociálním zařízením, klimatizací, kuchyňkou, lednicí, TV, WIFI a venkovním posezením.

Vybavení kempu: minimarket, bazén, restaurace, prostory pro fitness aktivity, basketbalové, volejbalové a fotbalové hřiště.

TERMÍN: 6. 9. - 15. 9. 2024

CENA běžná:

8 690 Kč / os.

CENA pro členy RS ČR:

7 690 Kč / os.

CENA ZAHHRNUJE: dopravu klimatizovaným autobusem s TV a WC, ubytování 7 nocí, cvičení, dva slunečníky a čtyři lehátka na pláži pro každý bungalov, vstup do bazénu v dohodnutých časech, možnost zapůjčení kola, služby delegáta.

CENA NEZAHHRNUJE: pojištění léčebných výloh, stravování (*možnost stravování na místě*), příplatek za neobsazené lůžko, výlety do okolí.

DETAILNÍ INFORMACE: <https://seniorfitnes.cz/italie-leto/>

Zdravotní cvičení
pod vedením
zkušených cvičitelů



PŘIHLÁŠKY:

Zuzana Zadražilová
tel.: 774 178 708
recepce@seniorfitnes.cz

INFO O MÍSTĚ POBYTU:

CK FEDE, s.r.o.
tel.: 237 839 101 až 106



SENIOR FITNES z. s.

Uralská 770/6, Praha 6 / www.seniorfitnes.cz

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
25. ČERVENCE

TELEFONY JSOU V PORADNÁCH DOSTUPNÉ V ÚŘEDNÍCH HODINÁCH, LZE SI NA NICH DO PORADEN SJEDNAT 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 Štěřehová – 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:
Pondělí: 8–12 – telefonické konzultace a objednávání
► **Sociální poradna:** 725 188 377, 725 830 618
Úterý: 8–16,00 hod
Pátek: 8–16,00 hod.
► **Právní poradna:** dočasně pozastaveno – obraťte se na právníky dalších poraden RS ČR

Úterý: 13–17 hod.

Středa: 13–17 hod.

► **Bytová poradna:** Ing. Karel Žák – 725 183 068
Úterý: 13–17 hod.
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–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



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

Redakce časopisu Doba seniorů poskytuje informace nutné pro odeslání výhry – tedy jméno a příjmení a korespondenční adresu společností, které výhry dodávají a rozesílají. Jiné údaje o čtenářích nevidujeme ani je, s výjimkou popsanych situací, neposkytujeme. Pokud spolu s odpověďmi na 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 Žlábku 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. Nevýžádané texty a fotografie se nevracejí.



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

**OD 1. 7. 2024
PLNĚ HRAZENO**
ze zdravotního
pojištění
OD 65 LET.

Pomozte snížit riziko onemocnění pneumokokovým zápalem plic očkováním vakcínou Prevenar 20.

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

Již jedna dávka vakcíny **přispívá ke dlouhodobé ochraně**.

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

Požádejte svého lékaře o vakcínu **PREVENAR 20!**

Vakcína Prevenar 20 je registrovaný přípravek (vakcína proti pneumokokovým infekcím), jehož výdej je vázán na lékařský předpis. Přečtěte si, prosím, pečlivě příbalovou informaci. Vakcína Prevenar 20 neposkytuje 100% ochranu proti typům pneumokoka, které vakcína obsahuje, a nechrání před typy neobsaženými ve vakcíně 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-PNR-CZE-0094

