

# DOBA seniorů

Č. 08 / XX. ROČNÍK SRPEN 2024 25 Kč

Cena v předplatném 23 Kč

str. 19  
**SOUTĚŽ**  
SENIOR BEZ  
NEHOD

16

## DS VZPOMÍNKA

Nejslavnější atleti  
Dana a Emil  
Zátokovi

26

## ZDRAVÍ

Senioři  
a cholesterol

04

## AKTIVIZAČNÍ PROGRAMY PRO SENIORY

# VÍTĚZSTVÍ VYBOJOVALI SENIORI DO ÚSTECKÉHO KRAJE



23

## PRÁVNÍ PORADNA

Můžeme pomoci nevidomému volit?



## VÁŽENÍ A MILÍ SENIOŘI,

největší sportovní událost roku, kterou pořádá Rada seniorů ČR, aktivizační program Sportovní hry seniorů s mezinárodní účastí je za námi. Tentokrát proběhl 7. ročník a uskutečnil se v Liberci. O tom, jak hry probíhaly a kdo si nakonec odvezl vítězný pohár, se dočtete na stranách 4 až 7. Rada seniorů ČR velmi děkuje všem partnerům a sponzorům akce, kteří se významnou pomocí podíleli na realizaci a úspěchu her.

Dočtete se také o pracovním výjezdním zasedání, které absolvovali předsedové Krajských rad seniorů ve Velké Úpě.

Tip na výlet vás tentokrát zavede na zámek do Vranova nad Dyjí a v rubrice DS Vzpomínka si připomeneme dva naše význačné atletické rekordmany, Danu a Emila Zátokovy.

Ani v létě jsme na vás nezapomněli s poradnami, tentokrát jsme připravili rozsáhlejší poradnu právní. Na stránkách zabývajících se zdravotní tematikou se věnujeme nejen očkovaní, jež by měl dospělý člověk absolvovat, ale také cholesterolu a důvodům, proč je dobré udržovat jeho hladinu v normě.

Tradičně na vás v tomto čísle čeká výherní křížovka a sudoku. Navíc ale na straně 19 pak najdete soutěž projektu Senior bez nehod, jehož je Rada seniorů ČR partnerem a který se zaměřuje především na bezpečnost seniorů v dopravě.

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

Jana Pištěková

## OBSAH

## 03 OCENĚNÍ MĚSÍCE

03 Magdalena Edlová převzala Cenu Anděl 2024

## 04 AKTIVIZAČNÍ PROGRAMY PRO SENIORY

04 Vítězství vybojovali senioři do Ústeckého kraje

## 08 Z RS ČR

08 Výjezdní zasedání

## 09 DS AKTUÁLNĚ

09 Důchody v lednu průměrně porostou o 356 korun, průměrná starobní penze díky valorizaci přesáhne 21 tisíc korun

## 11 DS PŘEDPLATNÉ

31 ADRESÁŘ BEZPLATNÝCH PORADEN RS ČR

## 10 ZE ŽIVOTA KRAJŮ

- 10 Seniorská cyklostezka v Hradci Králové
- 10 Novoborští poznávali krásy Jeseníků
- 10 Ze Strakonice na Svatou horu
- 11 Seniorský tábor v Krčkovicích plný zábavy
- 12 Z Pardubického kraje do Klodzka
- 12 Senioři z Nové Paky relaxovali v Janských Lázních
- 12 Malí včelaři získali ocenění
- 13 Za poznáváním Krakova i Chodského kraje
- 13 Pardubičtí na vzpomínkové akci

## 14 TIP NA VÝLET

14 Vranov nad Dyjí – netradiční zámek na skále

## AKTIVIZAČNÍ PROGRAMY PRO SENIORY



strana 04

## 16 DS VZPOMÍNKA

16 Nejslavnější atleti Dana a Emil Zátokovi

## 20 DS SERIÁL – 80. DÍL

20 Muttichovy značky znají v Krkonoších přes sto let

## 22 BEZ ČEKÁRNÝ

- 22 Právní poradna
- 23 Právní poradna
- 24 Kosmetika
- 25 Zdraví
- 26 Zdraví

## 19 SOUTĚŽE A ZÁBAVA

- 19 Senior bez nehod
- 28 Sudoku
- 29 Křížovka

## 30 DS ZAJÍMAVOST

30 Stezky korunami stromů

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



# MAGDALENA EDLOVÁ PŘEVZALA CENU ANDĚL 2024

**Z rukou primátora města Plzně Romana Zarzyckého převzala Magdalena Edlová, členka Rady seniorů ČR, prestižní ocenění Anděl 2024 v kategorii Andělské ruce. To je určeno pro pracovníky v oblasti sociálních služeb, kteří pravidelně pomáhají nad rámec svých pracovních povinností.**



Práce se seniory, které se Magdalena Edlová na Univerzitě třetího věku Západočeské univerzity v Plzni mimo jiné dlouhodobě věnuje, je totiž velmi specifická. Vyžaduje profesionalitu, obětavost, dobré organizační schopnosti, nadhled, ale i velkou dávku trpělivosti. A právě takové vlastnosti Magdaleně Edlové rozhodně nechybí a dokáže je v praxi využít. Je navíc pověstná svým empatickým přístupem k seniorům. Umí je ochotně vyslechnout, dokáže je povzbudit v těžké situaci i potěšit vlídným slovem. Nejen ona, ale i další pedagogové na Univerzitě třetího věku si jsou velmi dobře vědomi toho, že vzdělávání seniorů je smysluplnou a společensky důležitou hodnotou.

Univerzita třetího věku se tak stále častěji stává příjemným místem setkávání vrstevníků s obdobnými zájmy, radostmi, ale i starostmi. Univerzita se také snaží studentům-seniorům poskytovat bezpečné prostředí, ve kterém jsou jejich znalosti, zkušenosti a názory ceněny a respekt-

továny, a zároveň se během studia na Univerzitě třetího věku mohou dozvědět spoustu nového i trávit čas mezi svými vrstevníky. Udržují si tím i psychickou pohodu, která je v seniorském věku obzvláště důležitá. „Věříme, že tímto způsobem se seniorům zvyšuje pocit vlastní hodnoty, což má pozitivní dopad na celkovou kvalitu jejich života. Ocenění Anděl 2024 si velmi vážím jak sama za sebe, tak i za tým, který za celou agendou stojí. Mysleme pozitivně a radujme se z každého dne,“ upřesňuje Magdalena Edlová, která je zároveň členkou předsednictva Rady seniorů ČR.

Pokud máte chuť, můžete se do Univerzity třetího věku aktivně zapojit také. Programy probíhají již ve dvaceti obcích Plzeňského, Karlovarského a Jihočeského kraje. Je také možnost absolvovat živé vedené online kurzy – nejedná se tedy v tomto případě o předtočená videa. Nabídku kurzů na akademický rok 2024/25 najdete na [www.u3v.zcu.cz](http://www.u3v.zcu.cz) nebo si můžete o informace napsat

na e-mail [u3v@rek.zcu.cz](mailto:u3v@rek.zcu.cz) a obrem vám budou zaslány podrobnější informace o možnostech studia. Termíny elektronických zápisů pro Univerzitu třetího věku Plzeň probíhají od středy 21. srpna 2024 od 12.00 hodin do neděle 25. srpna 2024 do 23.59 hodin na portálu [www.au3v.zcu.cz/rezervace](http://www.au3v.zcu.cz/rezervace).

Prezenční zápis pak proběhne v pondělí 2. září 2024 od 14.00 do 16.00 hodin (pro nové posluchače, kteří na Univerzitě třetího věku ještě nikdy nestudovali, s předchozí elektronickou rezervací i bez ní). Pro stávající posluchače Univerzity třetího věku se prezenční zápis uskuteční v úterý 3. září 2024, a to od 9.00 do 12.00 a od 13.00 do 16.00 hodin, a pak i ve středu 4. září 2024 od 9.00 do 12.00 hodin. Termíny zápisů na ostatních pobočkách Univerzity třetího věku najdete na [www.u3v.zcu.cz](http://www.u3v.zcu.cz) v sekci KURZY pod konkrétním místem studia.

Markéta Brůžková



# VÍTĚZSTVÍ VYBOJOVALI SENIORŮ DO ÚSTECKÉHO KRAJE

**Liberec hostil sedmé Sportovní hry seniorů s mezinárodní účastí. Soutěžící senioři ze všech krajů České republiky, ale také týmy z Německa, Polska a Slovenska se sešli na stadionu Technické univerzity Liberec, aby se zde utkali v tradičním desetiboji družstev. Novinkou pak byla vložená soutěž v mólkki.**

Letošní hry uspořádala Krajská rada seniorů Libereckého kraje. Záštitu nad nimi převzali ministr práce a sociálních věcí Marian Jurečka, hejtman Libereckého kraje Martin Půta a náměstek hejtmana pro sociální oblast Petr Tulpa, který také všechny přítomné osobně pozdravil po slavnostním nástupu. Pan ministr se omluvil pro pracovní zaneprázdnění a kvůli cestě na Ukrajinu se musel, ač nerad, omluvit i hejtman Martin Půta. Chtěl alespoň poslat zdravici, jenže na stadionu nebylo k dispozici promítací plátno, a tak jeho zdravici tlumočil náměstek Petr Tulpa. Seniors přivítala starostka města Česká Lípa Jitka Volfová a předsedkyně Rady seniorů ČR Lenka Desatová.

Přesto, že se počasí netvářilo na sportující seniory ani ostatní návštěvníky zrovna přívětivě a chvílemi dokonce i pršelo, a na řadu tak přišly deštníky a pláštěnky, naštěstí



to nebyla průtrž mračen, která se na soutěžící spustila loni v Ostravě, bylo tak možno zůstat na venkovní ploše, a tak na připravenou mokrou variantu nakonec nedošlo.

Také letos se soutěžilo v tradičních a osvědčených disciplínách –

bollo-ball, hod šipkami do terče, hod basketbalovým míčem na koš, střelba na florbalovou branku, chůze na 800 metrů, disc golf (frisbee), snack golf, hod kriketovým míčkem na cíl, pétanque a lukostřelba. Nutno podotknout, že soutěžící dané







disciplíny velmi dobře znají, v průběhu roku se jim navíc řada z nich ve svých klubech pečlivě věnuje a na jejich předvedených výkonech to tak bylo skutečně znát. O tom, že soutěžení i trénink berou vážně, svědčí i dotazy, s nimiž chodili v průběhu soutěží. Dotazovali se na to, kde zakoupit náčiní, které v klubech nemají, bedlivě kontrolovali rozhodčí při zapisování výsledků, ale měli



také „nenápadné“ dotazy na to, jak si stojí soupeři...

O doprovodný program v místě konání her se postarali manželé Strnadovi se stánkem BESIP, kde mimo jiné představovali zbrusu nové divadelní představení Senior bez nehod, které se koná pod záštitou Rady seniorů ČR. O odpolední program se postaral exministr kultury Daniel Herman svou velmi zajímavou přednáškou

a besedou na téma Lichtenštejnsko: Příběh, který buď neznáme, anebo obdivujeme? Poté následovalo posezení s vyprávěním libereckých olympioniků, běžkyní na lyžích Alenou Bartošovou a sdruženářem Františkem Zemanem, které zprostředkoval Český olympijský výbor.

Večer byl již tradičně čas vyhlásit vítěze desetiboje. Na třetím místě skončil tým Krajské rady seniorů







Plzeňského kraje, druhé místo si odvezl tým ze Slovenska, JDS Bardějov, a vítězství vybojovalo družstvo Krajské rady seniorů Ústeckého kraje.

Ani večer po vyhlášení výsledků a předání všech cen se přítomným seniorům ještě nechtělo odpočívat, ba naopak, všichni si užili zábavný společenský večer nejen při hudbě a tanci, ale také při navazování nových meziklubových přátelství. K nadšení mnohých seniorů bylo k dispozici i pivo, které věnoval jako sponzorský dar Pivovar Svijany. Následující den po snídani se pak všechna družstva postupně rozjela do svých domovů.

Vítězům gratulujeme a děkujeme také všem sportujícím seniorům za jejich účast i za předvedené výkony.

Poděkování patří Krajské radě seniorů Libereckého kraje v čele s její předsedkyní Miroslavou Palečkovou za přípravu a organizaci letošních sportovních her seniorů, Technické univerzitě Liberec za poskytnutí sportovního areálu a menzy, České televizi, která se také soutěžnímu seniorskému klání ve svém vysílání věnovala. A samozřejmě všem partnerům a sponzorům akce za poskytnutí finanční podpory i dáreků pro soutěžící seniory. Protože bez nich by to zkrátka nešlo.

Foto Jaroslav Houha a Karel Moškoř





**GENERÁLNÍ PARTNER**

Liberecký kraj

**MEDIÁLNÍ PARTNEŘI**

Doba seniorů, Česká televize

**PARTNEŘI AKCE**

Rada seniorů ČR, statutární město Liberec, Krajská rada seniorů Libereckého kraje, Lidl, Aktivní ČESKO, Hotel Brdy, Muzeum rekordů a kuriozit Pelhřimov, SBD Liberec, SBD Pozemní stavby Liberec, Be Active, Pension Relax Velká Úpa, Pivovar Svijany

**EXTRA INFO**

► Během slavnostního večera nejprve převzali diplomy nejaktivnější organizace a jednotlivci, kteří se zúčastnili aktivizačního programu Rady seniorů ČR Chodíme pro zdraví. Poté byli oceněni nejlepší jednotlivci v mólkki. Soutěž byla vložena záměrně. Rada seniorů ČR spolu s Českým olympijským výborem vybírají aktivity vhodné pro starší generaci, ale i pro mezigenerační soutěžení a ty pak propagují v rámci Aktivního ČESKA. Právě mólkki byly první hrou, kterou finanční ředitel Českého olympijského výboru Jan Létal loni osobně seniorům představil a předal i sady pro všechny Krajské rady. V rámci Aktivního září se pak ve většině krajů uskutečnily turnaje, které vyvrcholily během startu Evropského týdne sportu v Praze na Žofíně. Připraveny byly poháry a ceny pro tři nejlepší, jenže stejného výsledku dosáhli hned čtyři soutěžící. Své ceny – rodinnou vstupenku do Muzea rekordů a kuriozit, víkendový pobyt se snídaní v pensionu Relax Velká Úpa i pohár dostali všichni, za což všem sponzorům děkujeme. Nejstarší účastníci her pak dostali kromě pohárů a rodinné vstupenky do Muzea rekordů a kuriozit týdenní pobyt v hotelu Brdy.



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



# VÝJEZDNÍ ZASEDÁNÍ



**Rada seniorů  
České republiky**  
zapsaný svaz spolků

**Aktivizačních programů, které nabízí Rada seniorů ČR pro své členy i členské organizace, přibývá, zvyšuje se i počet těch, které mají celostátní charakter. Spolu s tím roste nejen role centrály, ale i počet nadšenců, v drtivé většině z řad seniorů, kteří se do organizování aktivit v jednotlivých krajích zapojují. To samozřejmě vyžaduje větší koordinaci, jasnější pokyny a metodiku. I proto se porady předsedů Krajských rad seniorů konají častěji, než bývalo v minulosti zvykem, a setkání nejsou formální, ale mají pracovní charakter.**



Poprvé od svého zvolení na sjezdu v roce 2021 sáhlo vedení Rady seniorů ČR v letošním roce i k uspořádání výjezdního zasedání. V první řadě šlo o to, aby bylo na projednávanou agendu více času, než tomu bývá během standardních porad, které jsou pořádány hybridní formou. Každý z přítomných tak měl dostatek prostoru pro své podněty, připomínky, které jsou velmi důležité pro to, abychom mohli své akce vylepšovat a nadále rozšiřovat, což je jedním z našich cílů. Debatovalo se i o nových kontaktech a propojeních – například s dalšími organizacemi, které poskytují seniorům pomoc, kterou Rada seniorů ČR vyhodnotila jako velmi prospěšnou, a proto s nimi začala spolupracovat. Jmenujme například Anděla na drátě, což je tísňová péče pro seniory, nebo Terapeutickou linku Sluchátko či akci Senior bez nehod. Probíraly se také programy v pilotním režimu, které běží zatím v jednom či dvou krajích, a také to, jak je rozšířit co nejefektivněji, jak je udělat co nejatraktivnější, a nechyběly ani nové nápady.

Všichni přítomní se také seznámili s monitorovacími listy, které jsou nově podmínkou jednoho z dotačních titulů, je tedy nezbytné s nimi pracovat a včas odevzdat centrále. A na pořad

přišly i naplánované aktivity pro zbytek roku, stejně jako výhled na rok nadcházející.

Za místo setkání byla vybrána Velká Úpa v Krkonoších. Volba to nebyla náhodná. Právě zde totiž seniorské spolky z Královéhradecka pravidelně vystupují a krajská organizace Českého svazu žen zde pořádá socializační víkendový pobyt. Takže propojení těchto akcí i seniorů se logicky nabízelo. Zástupci Krajských rad mohli načerpat novou inspiraci, a přitom si mezi sebou během nabitého programu vyměnit zkušenosti a postřehy.

Zašli jsme se podívat i na tradiční Krkonošský festival minipivovarů, který

se však oproti letům předchozím nekonal ve Velké Úpě, ale tentokrát v Peci pod Sněžkou, a to proto, že ve Velké Úpě se letos staví a opravuje. Na festivalu jsme se setkali s místostarostou Pece pod Sněžkou, do jehož kompetence spadá zejména Velká Úpa, Ivanem Balcarem a zhlédli vystoupení seniorských mažoretek, které si vysloužily takový potlesk, že jejich vystoupení bylo pro velký zájem opakováno.

Poté jsme se přesunuli do míst, kde se usídlili zástupci královéhradeckých spolků, abychom zhlédli vtipné divadelní představení, které již tradičně k akci patří a připravuje jej tým kolem Valerie Lukášové, předsedkyně krajské organizace Českého svazu žen. Večer jsme se zúčastnili recesistických oslav Silvestra, nechyběl ani sekt a prskavky.

Druhý den po snídani – i na ní se tak trochu stále pracovalo – nastal již čas se rozloučit. Pracovní zasedání spojené s velkou akcí členské organizace bylo inspirující a vzešly z něj i velmi zajímavé tipy na další programy pro seniory.



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





# DŮCHODY V LEDNU PRŮMĚRNĚ POROSTOU O 356 KORUN, PRŮMĚRNÁ STAROBNÍ PENZE DÍKY VALORIZACI PŘESÁHNE 21 TISÍC KORUN

Od začátku příštího roku se opět zvýší všechny důchody, tedy nejen starobní, ale i invalidní a pozůstalostní. Na základě dat Českého statistického úřadu ohledně míry inflace za červenec 2023 až červen 2024 se podle posledních propočtů Ministerstva práce a sociálních věcí důchody v průměru zvednou o 356 Kč. Bude se jednat o řádnou valorizaci. Průměrný starobní důchod by měl na základě tohoto zvýšení v lednu přesáhnout 21 078 Kč. Současně platí, že za posledních 10 let důchody vzrostly o 18 % více než inflace.



„Důchody jsou nejvyšší v historii a s jejich pravidelnou valorizací se počítá i v důchodové reformě. Každoroční navýšení bude i nadále inflaci kompenzovat v plném rozsahu. Podle našich posledních propočtů odhadujeme, že v lednu dosáhne průměrný starobní důchod výše 21 078 korun. Za posledních pět let jde tedy o nárůst o 6 650 korun,“ řekl ministr práce a sociálních věcí Marian Jurečka (KDU-ČSL).

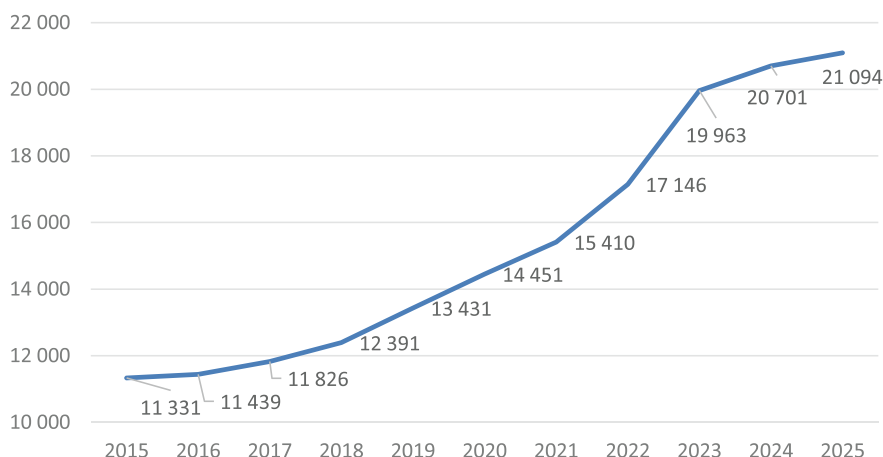
Zvýšení důchodů se odvíjí od růstu cen, který se měří indexem spotřebitelských cen a životními náklady domácností důchodců. Z těchto dvou údajů je rozhodující ten, který je za dané období vyšší. Do výše pravidelné každoroční lednové valorizace promlouvá ještě růst reálných mezd.

„Nikde v okolních zemích za posledních několik let nerostly důchody tak razantně, jako u nás. Před deseti lety činil důchod zhruba

polovinu toho, co dnes. Celkově za naší vlády důchody narostly zhruba o třetinu. Nesmíme zapomenout také na výchovné, kterým jsme od začátku roku 2023 důchody zvýšili o pětistovku za každé vychované dítě,“ dodal.

V současnosti je v Poslanecké sněmovně projednáván návrh důchodové reformy, jejímž hlavním cílem je zajistit solidní důchody vyplácené z průběžného systému nejen současným důchodcům, ale i příštím generacím. Součástí reformy je například navázání hranice odchodu do důchodu na věk dožití, ale i celá řada dalších významných změn, které podpoří především rodiny.

Vývoj výše průměrného důchodu (za celý rok)





## SENIORSKÁ CYKLOSTEZKA V HRADCI KRÁLOVÉ

Letos již podeváté proběhla v hradeckých městských lesích sportovní akce „Seniorská cyklostezka“. Pořádají ji Senioři Hradec Králové a TJ Sokol Hradec Králové, Pražské Předměstí. Letos se na start postavilo 38 účastníků včetně šesti olomouckých žen a mužů seniorského věku. Tradiční sponzor, Královéhradecká provozní, a. s., byl vstřícný a připravil pro vítěze věcné odměny. Po nástupu účastníků proběhla instruktáž o bezpečnosti jízdy a zazněla báseň Seniorská cyklostezka od Kamila Pavláška. Start i cíl jedenáctikilometrového okruhu byl u lesního občerstvení U Vlka. Někteří pojali závod jako pohodovou rekreační vyjížďku, jiní se snažili o co nejlepší čas. O čemž svědčí i fakt, že o celkovém vítězi rozhodl závěrečný spurt v posledních metrech. Vítězové obdrželi stylové medaile, všichni startující diplomy. Nejstarší účastníci závodu byla sedmaosmdesátiletá Libuška Sprinzová. Poděkování patří zejména tradičním organizátorům akce, manželům Jaroslavu a Martě Novákům.



Jaroslav Novák

## NOVOBORŠTÍ POZNÁVALI KRÁSY JESENÍKŮ



Členové spolku Senioři ČR, ZO Nový Bor, absolvovali týden plný pohody v podhůří nejvyšší moravské hory Praděd v hotelu Koliba nedaleko Vrbna pod Pradědem. Denně jsme společně vyráželi na turistické vycházky, absolvovali jsme i několik autobusových výletů za poznáním historie i přírodních krás kraje. Navštívili jsme celou řadu zajímavých míst. Nenechali jsme si ujít horu Praděd, přečerpávací vodní elektrárnu Dlouhé Stráně, hrad Sovinec, zámek Bruntál, Zlatokopecký skanzen ve Zlatých Horách, líbila se nám i Pradědova zahradní galerie v Jiříkově, Karlova Studánka, stejně tak i Priessnitzovy lázně v Jeseníku. Užili jsme si i vyhlídkovou plavbu lodí po vodní nádrži Slezská Harta. Cestou domů jsme ještě zavítali do Mladečských jeskyní. Finančně nás podpořil ze svého dotačního programu Krajský úřad Libereckého kraje i novoborský místní úřad.

Hana Novotná

## ZE STRAKONIC NA SVATOU HORU

Výbor klubu důchodců ČZ Strakonice připravil pro své členy a rodinné příslušníky autobusový zájezd do jihozápadní části Středočeského kraje. Navštívili jsme zámek Dobříš, v Příbrami pak Hornické muzeum, důl Anna včetně jeho strojovny pocházející z roku



1913. Po obědě jsme se přesunuli na prohlídku poutního místa Svatá Hora nedaleko Příbrami. Poděkování za vydařený výlet patří vedoucím zájezdu Mirce Ploché a Stanislavu Venclíkovi.

Marcela Štveráková

Foto autorka



# SENIORSKÝ TÁBOR V KRČKOVICÍCH

## PLNÝ ZÁBAVY



Již po páté Středisko volného času Sluníčko Lomnice nad Popelkou, pod vedením Jany Šimůnkové, pořádalo Seniorský tábor v Krčkovicích v Českém ráji. Tentokrát se zúčastnilo třicet táborníků nejen z Lomnice nad Popelkou, ale i z České Lípy, Vrchlabí, Liberce nebo Jablonce nad Nisou. Počasí táborníkům přálo, užili jsme si zajímavé vycházky okolní přírodou, spoustu her, kvízů, dokonce jsme absolvovali i večerní stezku odvahy a také diskotéku. O dobré jídlo se postaraly naše pečlivé paní kuchařky. Každý večer jsme poseděli u ohně, zpívali písničky a

doprovodu kytar a tahací harmoniky. Téma posledního dne byly Vánoce. A tak byl na programu Štědrý den, který začal vánočkou, cukrovím, výrobou papírových ozdob a zdobením stromku, odpoledne jsme zhlédli tři pohádky, které si každé družstvo samostatně secvičilo a ostatním pak zahrálo. Zazpívali jsme si i koledy a nechyběla ani tradiční štědrovečerní večeře – bramborový salát a řízek. Děkujeme organizátorce celé akce Janě Šimůnkové za vydařený pobyt.

Miroslava Palečková

foto: Jana Šimůnková



## ELEKTRONICKÉ PŘEDPLATNÉ

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

### ► CELOROČNÍ

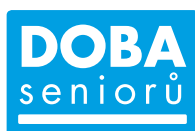
12 VYDÁNÍ  
10 KČ / VYDÁNÍ  
CENA CELKEM 120 KČ

### ► 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 objednávám 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, připešte 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 objednávejte 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.



## Z PARDUBICKÉHO KRAJE DO KLODZSKA

Krajská rada seniorů Pardubického kraje pod záštitou hejtmána Pardubického kraje Martina Netolického uspořádala pro pětadesát seniorů zájezd do polského Kłodzka, města, jež je více než tisíc let spojeno s historií našeho státu i historií Pardubic. Kdysi v něm působil coby purkrabí Arnošt z Hostýně a ze Staré, který byl i majitelem Pardubického panství. Kłodzsko a Pardubice ve druhé polovině 15. století vlastnili synové Jiřího z Poděbrad, od konce 30. let 16. století patřilo toto město Janovi z Pernštejna, šlechticovi, který se zasloužil o současnou podobu historického centra a zámku v Pardubicích. Senioři z Pardubického kraje měli možnost si v Kłodzsku prohlédnout rozlehlé historické centrum, prošli si podzemí města i citadelu.

Vladimír Berounský

Foto autor



## SENIORŮ Z NOVÉ PAKY RELAXOVALI V JANSKÝCH LÁZNÍCH

Senioři ČR, Regionální organizace Novopacká, si užili ozdravný pobyt v Janských Lázních. Kromě procházek po blízkém okolí se vydali také na představení na místní kolonádu, kde zhlédli vystoupení žákovského orchestru JC Band z Františkových Lázní a v podání místního primáře léčebné péče Václava Šolce známé písně Luciana Pavarottiho.



Foto autorka

Někteří se navíc i projeli vláčkem na Modrokamennou boudu a na Janskou horu. Poslední den pobytu na Chatě Lovrana se všichni novopackí senioři potleskem rozloučili s vedoucím Jaroslavem Havlinou a jeho personálem.

Hana Hylmarová



## MALÍ VČELAŘI ZÍSKALI OCENĚNÍ

Havířovský včelařský kroužek Ambrožici se i letos zúčastnil ve včelařském areálu Zámecký dvůr Slavností medu. V průběhu bohatého kulturního programu zahrála i cimbállovka Tragač z Příbora. Během programu předali hlavní včelař Jiří a vedoucí Ambrožiků Zuzanka mladým členům včelařského kroužku osvědčení „Mladý včelař“. Právě výchova mladých včelařů je u tohoto zájmového sdružení příkladná, o čemž mimo jiné svědčí i zisk řady diplomů, a vrcholem úspěchů mladých včelařů je vítězná série v celostátní soutěži včelařských kroužků o Putovní pohár ministra zemědělství. Ambrožici jej vyhráli hned třikrát, a stali se tak jeho definitivními držiteli.

Vilém Uher

Foto autor



## ZA POZNÁVÁNÍM KRAKOVA I CHODSKÉHO KRAJE

Senioři ČR, místní organizace Mikulov, se vydali na zajímavé zájezdy. V rámci své zahraniční cesty navštívili polský Krakov, kde si prohlédli největší středověké náměstí v Evropě, hrad Wawel a také čtvrť Kazimierz. Navštívili také důl Wieliczka, který je nejstarším solným dolem na světě.

Dalším zájezdem pak byl ten do oblasti Českého lesa. Ubytování jsme měli zajištěné v obci Díly u Domažlic. Navštívili jsme Písek s nejstarším kamenným mostem, hrad a zámek v Horšovském Týnu, Domažlice i příhraniční německou obec Furth im Wald. Zajímavá byla procházka u Dračího jezera. V chodské vesničce Postřekov jsme v místním muzeu zhlédli všechny kroje horního a dolního Chodska. V Klenčí pod Čerchovem jsme navštívili muzeum J. Š. Baara, který je místním rodákem. S průvodcem, lesníkem pohoří Českého lesa, jsme absolvovali nejvyšší vrchol Českého lesa s výškou 1042 metrů nad mořem s Kurzovou věží, na jehož vyhlídkovou plošinu



vede 129 schodů. Děkujeme organizátorce tohoto poznávacího pobytu Jitce Švecové za velmi zajímavý program.

Květa Budínová

Foto autorka

## PARDUBIČTÍ NA VZPOMÍNKOVÉ AKCI



Jako každým rokem, i letos, se Krajská rada seniorů Pardubického kraje podílela na zajištění akce Československé obce legionářské spolu se sokolskou župou a představiteli města nazvanou Oheň (bez)naděje připomínající 82. výročí vypálení osady Ležáky na Chrudimsku za druhé světové války. Akce se zúčastnila i jedna z přeživších, Jarmila Doležalová, rozená Škulíková. Na počest každého z popravených účastníků vhodili do Labe bílou růží. V kostele připomněla evangelická farářka význam hrdinských činů lidí padlých v odboji a emotivní atmosféru podtrhlo vystoupení chlapeckého pěveckého sboru Bonifantes. Protože se vzpomínkové akce konají v průběhu jednoho dne na několika místech, ve spolupráci s ředitelem Dopravního podniku města Pardubice Tomášem Pelikánem byl pro přesun seniorům k dispozici historický autobus s vlekem.

Vladimír Berounský

Foto autor



# VRANOV NAD DYJÍ

## – NETRADIČNÍ ZÁMEK NA SKÁLE

**Zámek Vranov nad Dyjí, národní kulturní památka, patří k nejvýznamnějším světským stavbám středoevropského baroka a svým návštěvníkům má ze své bohaté historie rozhodně co ukázat.**



Možná pro vás zámek ve Vranově nad Dyjí, který se nachází na šestasedmdesát metrů vysoké skále nad údolím řeky Dyje, nebude tak úplně neznámý. Natáčely se na něm totiž hned dvě známé české pohádky – Nesmrtelná teta a Andělská tvář.

### NEJPRVE HRAD, PAK ZÁMEK

Historie zámku sahá až do 11. století, a přesto, že dnes má tato stavba

podobu honosného zámku, v době obsazování Moravy knížetem Oldřichem byl stavěn jako hrad ze dřeva s okolními příkopy a sypanými valy. První zmínka o hradu pochází z roku 1100, kdy o něm ve své kronice píše děkan pražské kapituly Kosmas. Až ve 14. a 15. století se hrad začíná měnit z dřevěné stavby na stavbu kamennou. Dochovaly se i písemnosti z roku 1323, kdy král Jan Lucem-

burský směňuje nejen hrad, ale také ostatní svůj vranovský zeměpanský majetek i okolní městečka, rybníky, lesy, pole, mlýny i ostatní zboží, s Jindřichem z Lipé. K důležitým majitelům hradu patřili i bohatí Lichtenburkové, kteří na Moravě vlastnili řadu statků a do jejich majetku patřily i hrady Bítov a Cornštejn. Hrad ale nadále poměrně často měnil své majitele. Dalšími majiteli se mimo jiné stávají nejvyšší moravský hejtmán Arkleb z Boskovic, renesanční velmož Jan z Pernštejna, moravský šlechtic Zdeněk Meziříčský z Lomnice nebo nejvyšší pražský purkrabí Volf Krajčář z Krajku. Pro další osud hradu byli jeho významnými majiteli Althannové – prvním vlastníkem se stal Volf Dětrich z Althannu. Roku 1665 získávají hrad i okolní panství Stahrenbergové a započali s přestavbou vranovského hradu na barokní zámek. O pár let později, roku 1680, se hrad ovšem vrací zpět do rukou rodu Althannů, a to díky císařskému tajnému radovi, hraběti Michalu Janu II. z Althannu, který hrad koupil a postupně zde vybudo-





val moderní panské sídlo včetně honosné a reprezentativní dominanty svého sídla, rozlehlého Sálu předků. Zasloužil se též i o výstavbu zámekské kaple Nejsvětější Trojice, v jejímž podzemí byla vybudována hrobka Althannů.

Roku 1793 zámek v konkurzním řízení získává český zemský advokát Josef Hilgartner z Lilienbornu. V 19. století zámek patřil polským hrabatům Mniszkům a Stadnickým. Významně se zasadili i o hospodářský rozvoj v okolí zámku.

Většina majitelů také dbala na pečlivé úpravy okolních zahrad zámku, byla vybudována kašna na druhém nádvoří, kvetoucí záhony a také po-



stavena řada altánů sloužících k odpočinku v zeleni. Po druhé světové válce, kdy zámek připadl do rukou státu, byl zpřístupněn veřejnosti. V 70. letech minulého století pak prošel rekonstrukcí, stejně tak se úpravy dotkly i přiléhajícího parku.

## EXTRA INFO

► Zámek Vranov nad Dyjí je součástí Národního parku Po-dyjí. Tento nejmenší národní park u nás byl vyhlášen národním parkem teprve 1. července 1991. Najdete ho v okrese Znojmo podél řeky Dyje a hranice s Rakouskem a právě za hranicemi na něho v rakouské části navazuje ještě menší Národní park Thayatal.

## NÁVŠTĚVNICKÉ OKRUHY

V současné době nabízí zámek svým návštěvníkům tři různé okruhy prohlídek. Základní okruh vás provede reprezentačními, bohatě zdobenými interiéry zámku, seznámí vás i s jeho historií. Budete mít také možnost nahlédnout do Sálu předků rodu Althannů, jenž se řadí mezi architektonicky a umělecky nejhodnotnější barokní stavbu své doby ve střední Evropě.

Druhý návštěvnícký okruh vás zavede do soukromých pokojů bývalých majitelů zámku a po točitém schodišti a spojovací chodbě vás zavede do zámekské kaple Nejsvětější Trojice pocházející z roku 1700.

Třetí okruh je pak věnován prohlídce středověké strážní věže, do níž vás doveďte 111 schodů, díky nimž tak vystoupáte do výšky 24 metrů a bu-

dete se nacházet na ochoze středověké strážní věže, která byla postavena ve 14. století a sloužila k ochraně vstupu do předhradí.

Až do dnešní doby si zachovala svoji podobu ze 16. století, kdy majitelkou panství byla Estera z Dietrichštejna, která dala věži romantický vzhled. Přízemí věže jeden čas sloužilo i jako vězení. V 18. století se již nevyužívala jako věž obranná, nýbrž coby komín varny zámekského pivovaru. Věž pak byla dlouhá léta nepřístupná, před pěti lety prošla důkladnou rekonstrukcí a nakonec byla zpřístupněna také pro návštěvníky.

Renata Moravcová

Foto archiv zámku Vranov nad Dyjí





# NEJSLAVNĚJŠÍ ATLETI DANA A EMIL ZÁTOPKOVÍ

**Měli toho skutečně spoustu společného – nejen úplně stejné datum narození, ale třeba i celoživotní koníček – lásku k atletice. Dana a Emil Zátopkovi spolu prožili coby manželé dvaapadesát let a svými atletickými výkony si podmanili celý svět.**



Oba se narodili 19. září 1922, a dokonce jen pár kilometrů od sebe. Zatímco Dana, rodným jménem Ingrová, přišla na svět ve Fryštátu (dnešní součást Karviné), její budoucí manžel Emil v Kopřivnici.

## BĚHAT ZAČAL VE ŠKOLE

Emil Zátopek začínal s během ve Zlíně, kde byl vybrán na závod za školní družstvo. Moc se mu do toho ale zpočátku nechtělo, ovšem nakonec skončil druhý a běhání ho začalo ba-

vit. A tak začal navštěvovat místní atletický klub. A jím dosahované časy dávaly tušit, že zde roste nový běžec-ký talent. Po škole pracoval ve zlínských Baťových obuvnických závodech, studoval i průmyslovou školu chemickou a po práci ještě pilně trénoval. Vytrvalostní běh mu učaroval, polykání kilometrů při tréninku mu nevadilo, ba naopak často si i tréninkové dávky zvyšoval a zlepšoval své časy. Po druhé světové válce ještě vystudoval vojenskou akademii, a stal se tak z něho voják z povolání.

## OD HÁZENÉ K OŠTĚPU

Dana Zátopková dětství a mládí prožila v Uherském Hradišti. Od mala tíhla ke sportu, chodila do Sokola a bavila ji i házená a volejbal.

## EXTRA INFO

### Emil Zátopek v číslech

- Získal čtyři zlaté a jednu stříbrnou olympijskou medaili, tři tituly mistra Evropy
- Překonal 61 československých a 18 světových rekordů
- V letech 1951 a 1952 byl vyhlášen nejlepším sportovcem světa
- V roce 1989 získal Olympijský řád
- v roce 1997 byl jmenován českým atletem století
- v roce 1999 českým olympionikem století
- V roce 2000 obdržel in memoriam Zlatý řád Mezinárodní atletické federace

### Dana Zátopková v číslech

- Byla mistryní republiky v házené
- 1x překonala světový rekord
- 3x překonala evropský rekord
- 17x zlepšila československý rekord v hodu oštěpem
- Získala jednu zlatou a jednu stříbrnou olympijskou medaili
- 2x získala titul mistryně Evropy
- V roce 1995 získala Olympijský řád







K oštěpu se dostala až ve čtyřicetiletých letech, kdy ji k němu přemluvila kolegyně během vysokoškolských studií. A tehdy hned vyhrála svoji první soutěž. Právě házenkářský švih, ale i všeobecná sportovní průprava z házené jí v oštěpařských začátcích velmi pomohly.

Poměrně záhy pak startovala na mistrovství republiky, kde hned svůj premiérový závod proměnila ve vítězství. Tehdy se psal rok 1946 a o dva roky později již startovala na letních olympijských hrách v Londýně. Tam obsadila v hodu oštěpem sedmé místo. V té době také od házené definitivně přesedlala na hod oštěpem.

### SEZNÁMENÍ NA ZÁVODECH

Společně se poprvé potkali v tehdejší Gottwaldově, jak jinak než na atletických závodech. Zatímco Dana vyhrála svoji soutěž v hodu oštěpem a překonala i československý rekord a Emil Zátopek jí předával kytici, on vyhrál v rekordním čase závod na 3 000 m a kytici pro změnu předávala ona jemu. Za pár dní se pak vi-

děli na dalších atletických závodech, a vznikla tak snad největší sportovní láska.

Po svatbě se pak přestěhovali společně do Prahy, zatímco Emil Zátopek trénoval v Armádním tělovýchovném klubu, Dana Zátopková na Spartě, za niž i závodila. Právě v Praze se Dana výrazně zlepšila zejména po technické stránce a prodloužila i délku svých hodů.

### HELSINKÝ TRIUMF

V roce 1952 se oba zasloužili o velký triumf československé atletiky na olympijských hrách v Helsinkách. Pro oba znamenal vrchol jejich úspěšné atletické kariéry. Emil Zátopek dominoval hned třikrát – olympijské zlato získal v běhu na 5 000 metrů, 10 000 metrů a i v maratonu, který právě v Helsinkách běžel vůbec poprvé. V každé z uvedených disciplín navíc zaběhl ještě nový olympijský rekord. Jeho manželka si z Hel-

sinek odvezla zlatou medaili v hodu oštěpem, kterou získala ve stejný den, jako její manžel v běhu na 5 000 metrů. V tabulkách jsou tak zapsáni jako jediný manželský pár, který takto v jeden den získal zlaté olympijské medaile.

Po skončení své sportovní kariéry trénovala Dana Zátopková dalších dvacet let talentované mladé atlety. Předávání svých cenných zkušeností mladým sportovcům ji moc bavilo. Působila také v ženské komisi Mezinárodní atletické federace.

Emil Zátopek zemřel 21. listopadu 2001, Dana Zátopková pak o devatenáct let později, 13. března 2020, tedy ve svých sedmadevadesáti letech. V Lašském muzeu v Kopřivnici byla vybudována speciální expozice věnující se jejich životu i sportovním úspěchům.

Jana Pištěková

Foto Český olympijský výbor





# JAK POMÁHAJÍ V AUTĚ AIRBAG A BEZPEČNOSTNÍ PÁSY

Senior bez nehod, projekt, jehož je Rada seniorů ČR partnerem a také mu udělila záštitu, dlouhodobě cílí na bezpečnost seniorů v silničním provozu, ať už jsou jeho aktivními účastníky coby řidiči, chodci, nebo třeba pasažéři v městské hromadné dopravě. Tentokrát vám přinášíme odpovědi na otázky týkající se důležitosti používání airbagů a bezpečnostních pásů. A na závěr si můžete také zasoutěžit o věcné ceny.

## MÁM AIRBAG, TAK SE NEMUSÍM POUTAT PÁSEM

Kupodivu je stále dost motoristů, kteří se zcela mylně domnívají, že v případě vybavení vozidla airbagy nemusí používat bezpečnostní pásy. Pravdou je ale to, že řidič a spolujezdec jsou v případě nehody chráněni jen tehdy, když mají při každé jízdě bez výjimky bezpečnostní pásy zapnuté!

## AIRBAG JE SOUČÁSTÍ UCELENÉHO SYSTÉMU

Airbag je konstruován jako součást systému, do kterého patří bezpečnostní pás, a to v případě, že je správně použit. Úkolem airbagu je vytvoření ochranného prostoru mezi hlavou cestujícího, případně dalšími částmi těla, a deformující se kost-

rou automobilu. Není tedy rozhodně náhradou za pásy a bez připoutání může být ještě nebezpečnější, než kdyby v autě vůbec nebyl. Pokud řidič není připoután, může jej airbag poranit, a to i smrtelně. V případě nárazu letí tělo dopředu a střetne se s vakem v okamžiku a v bodě, kde se vak právě nafukuje s největší razancí (až 320 km/h). Při nárazu obličeje do nafukujícího se polštáře většinou dochází k vážným zraněním obličeje a k otřesu mozku. Taková srážka může být i smrtelná, zejména pro nepřipoutané dítě na předním sedadle.

## BEZPEČNOSTNÍ PÁSY JSOU NENAHRADITELNÉ

Bezpečnostní pásy od svého zavedení celosvětově zachránily hodně přes milion životů. Další miliony lidí jim

vděčí za to, že od nehody odešly nezraněny či s výrazně menšími následky na zdraví. Pásy jsou velmi účinné, a přitom vlastně jednoduché a levné zařízení. Zcela právem proto německý patentový úřad zařadil bezpečnostní pásy mezi osm nejgeniálnějších vynálezů dvacátého století.

## I TAK SE NĚKTEŘÍ NEPOUTAJÍ

Mnozí řidiči i cestující se ve vozidlech přes to všechno stále nepoutají. Přitom riziko usmrcení nepřipoutaného ve srovnání s připoutaným je na předním sedadle šestkrát vyšší, v obci dokonce osmkrát. A častěji umírají i nepřipoutaní pasažéři na zadních sedacích. Při nárazu v rychlosti 50 km/h nepřipoutaný cestující naráží do části interiéru rychlostí zhruba 14 metrů





za sekundu. Síly působící na jeho tělo jsou stejné, jako kdyby spadl na betonovou plochu z výšky 10 metrů. Tedy ze třetího poschodí. A při devadesátce je to stejné jako po pádu z desátého poschodí na beton. Pásky jsou tak opravdu velmi účinným pomocníkem, jejich prokazatelný efekt je již při rychlostech okolo 7 km/h. Pásky také chrání v případě převrácení vozidla.

### POUTAT SE JE POTŘEBA NA VŠECH SEDADLECH

I sebelépe připoutaný řidič nebo spolujezdec na předních sedadlech může přijít o život jenom kvůli tomu, že v případě kolize je zadní pasažér bez pásu vržen obrovskou silou vpřed a nemá šanci zmírnit svůj let. Naráží pak do všeho před sebou, vytrhává přední sedačky, naráží do vpředu sedících.

„Někdo třeba namítne, že jezdí opatrně a že se mu nemůže nic stát. Chybu ale může udělat někdo jiný. A to je skutečně zlomek vteřiny, najednou se před vámi objeví auto, které vám nedá přednost, najednou někdo vyletí z protisměru, a nemáte šanci prostě nic udělat,“ říká dopravní expert Roman Budský z Platformy Vize 0.

## Soutěžní kvíz

### 1) První dvoubodové bezpečnostní pásy se v automobilu objevily:

- a) ve vozidlech značky Škoda v roce 1963
- b) ve vozidlech značky Volvo v roce 1948
- c) ve vozidlech značky Ford v roce 1955

### 2) Když mám ve vozidle airbagy tak:

- a) se nemusím poutat, airbag mi vždy pomůže
- b) musím se poutat jen při jízdě mimo obec
- c) musím se při jízdě připoutat vždy

### 3) V případě použití dětské sedačky, tzv. „kolíbký“, na místě spolujezdce vpředu:

- a) je nutné tuto sedačku namontovat proti směru jízdy a vždy vypnout airbag
- b) je nutné tuto sedačku namontovat po směru jízdy, airbag se vypínat nemusí
- c) je na rozhodnutí řidiče, jestli namontuje sedačku po směru, nebo proti směru jízdy a zda vypne airbag

### 4) Pokud je vozidlo vybaveno bezpečnostními pásy na zadních sedadlech, tak je cestující:

- a) musí použít jen v případě jízdy po dálnici
- b) musí při jízdě použít vždy
- c) musí použít pouze v případě jízdy ve městě

### 5) První tříbodový bezpečnostní pás si mohli zákazníci objednat:

- a) u značky Volvo v roce 1959
- b) u značky Rover v roce 1963
- c) u značky Trabant v roce 1971

### 6) Poutat se bezpečnostním pásem nemusejí například:

- a) posádky vozidel ozbrojených sil a integrovaný záchranný systém v případě, že řeší mimořádné události a použití bezpečnostního pásu může

bránit v rychlém opuštění vozidla

- b) posádky vozidel, které přepravují nebezpečný a nadrozměrný náklad
- c) posádky vozidel přepravujících větší počet osob

### 7) První bezpečnostní pásy určené pro zadní sedačky vybavené airbagem si mohli zákazníci objednat:

- a) u vozu Volvo modelového roku 2018
- b) u vozu Ford modelového roku 2011
- c) u vozu Volkswagen modelového roku 2015

### 8) Řidič motorového vozidla je povinen:

- a) být připoután na sedadle bezpečnostním pásem (pokud je jím vozidlo vybaveno) v případě, že jede vyšší rychlostí než 30 km/h
- b) být připoután na sedadle bezpečnostním pásem (pokud je jím vozidlo vybaveno) jen v případě, že jede mimo obec
- c) být za jízdy připoután na sedadle bezpečnostním pásem (pokud je jím vozidlo vybaveno)

### 9) Řidič nemusí bezpečnostní pás při jízdě použít například:

- a) pokud se pohybuje malou rychlostí v obci
- b) ze zdravotních důvodů, musí však mít u sebe potvrzující doklad od lékaře
- c) z jakéhokoliv důvodu, pokud je mu použití bezpečnostního pásu nepřijemné

### 10) V případě, že řidič není při jízdě připoután bezpečnostním pásem, vystavuje se riziku:

- a) pokuty 500 Kč na místě, přestupek se nepostupuje do správního řízení a body se mu nepřidělují
- b) pokuty 1500 až 2000 Kč na místě, ve správním řízení 2000 až 5000 Kč a přidělí se mu 4 body
- c) pokuty 1000 až 2500 Kč na místě, ve správním řízení až 5000 Kč, přidělí se mu 6 bodů a zákaz řízení na 6 měsíců

Tři z vás, kteří správně odpoví na všechny otázky, budou odměněni cenami.

Své odpovědi zasílejte do 15. srpna 2024 na e-mail [dobaseniou@rscr.cz](mailto:dobaseniou@rscr.cz) nebo na adresu Doba seniorů, Politických vězňů 1419/11, 110 00 Praha 1. Nezapomeňte uvést celou svoji adresu a telefonní číslo pro zaslání výhry.



# MUTTICHOVY ZNAČKY ZNAJÍ V KRKONOŠÍCH PŘES STO LET

**Jsou zcela originální a jedinečné. Nikde jinde na světě je ani nenajdete. Specifické červené značení v horách na české straně Krkonoš mohou turisté úspěšně využívat již přes sto let. Tyto němé značky jsou natolik oblíbené, že se dokonce nedávno dočkaly i obnovy.**



Po celých Krkonoších je jich několik desítek, označují směr k nejvýznamnějším vrcholům, horským boudám, ale i osadám, obcím či lyžařským střediskům na území Krkonoš. Jsou navíc přizpůsobené tak, aby byly vidět i při nepříznivých povětrnostních podmínkách, například ve sněhové vánici, za snížené viditelnosti, velkém větru nebo při námraze. Najdete je proto i na hřebenech Krkonoš, kde špatné povětrnostní podmínky v zimě často panují, a orientace tak bývá mnohdy velmi obtížná. Značky jsou velmi odolné – vyrobené jsou totiž z plechu, mají červenou barvu a jejich velikost se pohybuje kolem 30 až 50 centimetrů. Jsou připevněné k vysoké tyči, takže ani při velké sněhové nadílce nezapadnou. Jsou natočené směrem k místu, jež svým specifickým symbolem označují. Pokud někdo v horách zabloudí, právě tyto značky mu pomohou v lepší orientaci.

Autorem tak zvaných muttichovek byl Kamil Vladislav Muttich, pražský

rodák, malíř a vášnivý lyžař, známý pod uměleckým pseudonymem Camill Orfano Muttich. Byl členem Českého spolku pro zimní sporty v Praze i Svazu lyžařů Republiky Československé. Často pobýval na

horách a během svého pobytu ve Vysokém nad Jizerou, kde působil coby ředitel divadelního spolku, začal uvažovat nad tím, že by se do hor hodilo takové turistické značení, které by bylo dobře viditelné i v zimě a při nepříznivých povětrnostních podmínkách, které na horách často panují a mohou i ztěžovat turistům či lyžařům orientaci v terénu. A zároveň, aby bylo jednoduché a srozumitelné pro všechny, takže v jejich případě odpadá i jazyková bariéra. Právě ta byla v této oblasti poměrně velkým problémem, část obyvatel totiž mluvila německy a část česky. A turistické značení v několika jazycích bylo poměrně problematické. Takže značky se symboly a směrovou šipkou tento problém do určité míry pomohly vyřešit.

Na značkách tedy nenajdete žádné nápisy ani číselné označení vzdálenosti. Jedná se totiž o soubor speciálních symbolů, jejichž význam je ovšem dobré předem znát. Kdo chce tedy Muttichovy značky používat

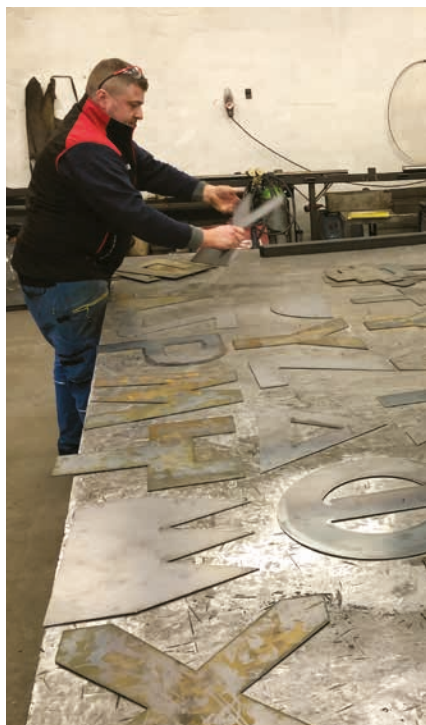




v praxi, tedy v terénu, měl by předem dobře vědět, co dané symboly znamenají, aby se mohl podle nich správně orientovat. Přehled a vysvětlení jednotlivých symbolů lze nalézt například v lyžařských mapách, turistických průvodcích nebo je možné si je předem vyhledat na internetových stránkách Krkonošského národního parku.

### JEDNODUCHÉ, ALE ÚČELNÉ

Autor značek tak začátkem dvacátých let minulého století sepsal seznam důležitých i zajímavých cílů v Krkonoších a ke každému z nich nakreslil zcela originální symbol, případně použil velké písmeno.



Prvně pak byly značky použity v terénu v zimní sezoně v letech 1921–22. Tehdy však jen na několika lyžařích frekventovaných místech v západních Krkonoších, zejména v okolí Harrachova. Ukázaly se jako praktické, a tak postupně došlo k výrobě dalších značek, aby pomáhaly na více místech v Krkonoších. Do léta 1924 bylo v Krkonoších rozmístěno na tři sta padesát těchto plechových cedulek se speciálními symboly, několik z nich dokonce i na polské straně Krkonoš.

### ZNAČKY SI UDRŽELY ORIGINALITU

Poměrně záhy, koncem roku 1924, však Kamil Muttich zemřel. A jak to bylo s těmito němými značkami dál? Naštěstí se na ně nezapomnělo, tehdejší Svaz lyžařů Republiky

Československé se o ně dál staral, kontroloval, zda fungují, jak mají. Jenže toto lyžařské sdružení po druhé světové válce zaniklo. Nějaký čas panovala kolem značek nejistota, jak to s nimi bude dál a kdo se o ně bude starat. Nakonec volba padla na Krkonošskou horskou službu. Ta se ovšem starala pouze o značky na české straně Krkonoš, na straně polské o ně nebyl zájem a postupem času tak značky v této části Krkonoš zanikly.

Před dvaceti lety došlo k velké obměně značek, Správa Krkonošského národního parku, v jejíž správě společně s Horskou službou značky v současnosti jsou, tak tradici Muttichových značek neopustila.

Jana Pištěková

archiv Správy KRNP, [www.krnap.cz](http://www.krnap.cz)



### EXTRA INFO

► Je známo přibližně jednatřicet symbolů těchto značek, ne všechny se ale v současné době v praxi využívají. Některé symboly jsou celkem dobře odvoditelné, například Hrnčířské boudy mají značku hrnečku, Vrchlabí se označuje dvojitým W, Martinova bouda písmenem M, pro Sněžku platí označení ve tvaru trojúhelníku. Doporučuje se si vždy před túrou osvěžit paměť a jednotlivá značení si pro jistotu zopakovat.



# DŘÍVE VYSLOVENÉ PŘÁNÍ?!

*Můžete, prosím, vysvětlit zákon o tzv. dříve vyjádřené vůli pacienta, tedy o možnosti spolurozhodnout o tom, co se s námi má stát, dostaneme-li se do bezvýchodné zdravotní situace, kdy už nebudeme mít možnost o ničem rozhodovat?*

Marie Novotná, České Budějovice



Zákon tuto možnost označuje jako právo „dříve vysloveného přání“, upravuje ji zákon č. 372/2011 o zdravotních službách.

Ráda zde právní úpravou dříve vysloveného přání provedu (dále též jen „přání“). Je třeba se obrátit na svoji praktickou lékařku či lékaře. Dříve vyslovené přání musí být uloženo ve spise pacienta, který ho vyslovil. Lékař musí takového pacienta poučit! Řádně a srozumitelně. To znamená, že sepsat přání lze jen na základě písemného poučení pacienta o důsledcích jeho rozhodnutí, toto poučení musí učinit právě praktický lékař. Pokud ho sepíšete, je dobré dokument nosit s sebou u zdravotních dokladů či u kartičky zdravotní pojišťovny.

Dříve vyslovené přání je obdoba informovaného souhlasu, který lékařům podepisujete před zákrokem. Každý člověk má právo jakýkoliv lékařský zákrok odmítnout. Toto vychází z toho, že každý člověk má právo na to, aby si mohl určit, co se s ním bude dít, a to i v případě, že již nebude schopen např. mluvit, bude v klinické smrti atd. Může tak učinit předem. Možnost právo využít se označuje jako dříve vyslo-

vené přání. Sepsání vyžaduje naplnění zákonem daných náležitostí.

## EUTANAZIE A DŘÍVE VYSLOVENÉ PŘÁNÍ

Můžete se setkat s názorem, že není rozdíl mezi eutanazií a dříve vysloveným přáním. K tomu je třeba uvést, že eutanazie je definována jako záměrné ukončení života člověka, který trpí. Základní je to, že jde o záměrné ukončení života. Pokud záměrem je, aby nemocný zemřel, pak se jedná o eutanazii.

V případě dříve vysloveného přání je záměrem respekt k dříve vyslovenému přání nemocného, respekt k jeho důstojnosti a k jeho právu na odmítnutí jakéhokoliv lékařského postupu. Jinak řečeno, nemocný, který je zletilý a svéprávný, má právo odmítnout nebo vyžadovat odnětí jakéhokoliv lékařského postupu bez ohledu na to, zda tento postup jej udržuje naživu, a bez ohledu na to, že odnětí takového postupu jeho život zkrátí.

Z pohledu práva je tedy legální splnění žádosti o ukončení život udržující léčby, není to ani asistovaná sebevražda, ani eutanazie.

## ČLOVĚK MÁ PRÁVO ODEJÍT PŘIROZENOU CESTOU!

Lékař však musí posoudit, zda nejde o případ, kdy nelze toto přání respektovat. Tyto případy uvádí níže citace zákona. Právní náležitosti dříve vyslovených přání ustanovuje § 36 zákona č. 372/2011 o zdravotních službách:

1. Pacient může pro případ, kdy by se dostal do takového zdravotního stavu, ve kterém nebude schopen vyslovit souhlas nebo nesouhlas s poskytnutím zdravotních služeb a způsobem jejich poskytnutí, tento souhlas nebo nesouhlas předem vyslovit (dále jen „dříve vyslovené přání“).

2. Poskytovatel bude brát zřetel na

dříve vyslovené přání pacienta, má-li ho k dispozici, a to za podmínky, že v době poskytování zdravotních služeb nastala předvídatelná situace, k níž se dříve vyslovené přání vztahuje, a pacient je v takovém zdravotním stavu, kdy není schopen vyslovit nový souhlas nebo nesouhlas.

Bude respektováno jen takové dříve vyslovené přání, které bylo učiněno na základě písemného poučení pacienta o důsledcích jeho rozhodnutí, a to lékařem v oboru všeobecné praktické lékařství, u něhož je pacient registrován, nebo jiným ošetřujícím lékařem v oboru zdravotní péče, s níž dříve vyslovené přání souvisí. Respektováno nemůže být, pokud si ho pacient napíše v soukromí sám.

3. Dříve vyslovené přání musí mít písemnou formu a musí být opatřeno úředně ověřeným podpisem pacienta. Součástí dříve vysloveného přání je písemné poučení lékaře. Pacient může učinit dříve vyslovené přání též při přijetí do péče poskytovatelem nebo kdykoliv v průběhu hospitalizace, a to pro poskytování zdravotních služeb zajišťovaných tímto poskytovatelem.

Takto vyslovené přání se zaznamenává do zdravotnické dokumentace vedené o pacientovi; záznam podepíše pacient, zdravotnický pracovník a svědek.

Zákon stanoví i případy, kdy není možné přání pacienta respektovat.

Není třeba je respektovat, pokud od doby jeho vyslovení došlo v poskytování zdravotních služeb, k nimž se toto přání vztahuje, k takovému vývoji, že lze důvodně předpokládat, že by pacient vyslovil souhlas s jejich poskytnutím.

Proto se rozhodnutí o nerespektování dříve vysloveného přání pacienta a důvody, které k němu vedly, zaznamenávají do zdravotnické dokumentace vedené o pacientovi.



Nelze je respektovat, pokud nabádá k takovým postupům, jejichž výsledkem je aktivní způsobení smrti.

Nelze je respektovat, pokud by jeho splnění mohlo ohrozit jiné osoby.

Nelze je respektovat, pokud byly v době, kdy poskytovatel neměl k dispozici dříve vyslovené přání, započaty takové zdravotní výkony, jejichž pře-

rušení by vedlo k aktivnímu způsobení smrti.

Nelze je uplatnit, jde-li o nezletilé pacienty nebo pacienty zbavené způsobilosti k právním úkonům.

Podrobné informace najdete ve výše uvedeném zákoně například na [www.zakonyprolidi.cz](http://www.zakonyprolidi.cz).

V každém případě je vhodné klienta

vybavit znalostmi zde uvedenými, nemá-li tiskárnu, pak i kopii části zákona výše uvedeného a poslat ho za jeho ošetřujícím lékařem, zbytek je v kompetenci tohoto lékaře.

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

## MŮŽEME POMOCI NEVIDOMÉMU VOLIT?

*Jak můžeme pomoci nevidomým při volbách, abychom nepřekročili rámec stanovených možností?*

Marie Novotná, České Budějovice

Pro orientaci v českých volebních zákonech je níže uvádím:

- Zákon o volbách do Parlamentu České republiky a o změně a doplnění některých dalších zákonů (č. 247/1995 Sb.)
- Zákon o volbách do zastupitelstev krajů a o změně některých zákonů (č. 130/2000 Sb.)
- Zákon o volbách do zastupitelstev obcí a o změně některých zákonů (č. 491/2001 Sb.)
- Zákon o volbách do Evropského parlamentu a o změně některých zákonů (č. 62/2003 Sb.)
- Zákon o volbě prezidenta a o změně některých zákonů (č. 275/2012 Sb.)

V případě potřeby najdete jejich plné aktuální znění např. na [www.zakonyprolidi.cz](http://www.zakonyprolidi.cz).

### JAK MŮŽEME LIDEM SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM POMOCI VOLIT

(Jakým způsobem mohou nevidomí a slabozrací odevzdat svůj hlas)

Můžeme jim pomoci od prvního kroku, kdy najdou ve schránce obálku s volebními listy, až po vhození vybraných lístků do urny.

Právním nevidomého voliče je, aby si k tomu vybral osobu, které důvěřuje.

- Nejprve je třeba nevidomému pomoci s přečtením hlasovacích lístků. Je-li sám nebo nevěří nikomu z rodiny ani kamarádům, může si zvolit i osobu

jinou. Zde se může uplatnit i role poradců různých organizací, mezi něž patří i Rada seniorů České republiky. Jde o ty nevidomé, kteří nevyužívají technologie či aplikace. Nevidomý může využít aplikaci, která ho pomocí videohovoru spojí s anonymním dobrovolníkem, který mu lístky může přečíst, aby si tento nevidomý volič mohl vybrat, koho chce volit. Pokud chce jít k volbám osobně a nevidomý člověk vám věří, může si vybrat i vás, vy s tím musíte souhlasit.

- Je možné, nikoliv povinné, sepsat si mezi sebou smlouvu o doprovodu či asistenci vás jako průvodce k volbám.
- Pokud jde o doprovázení nevidomého přímo do volební místnosti, platí následující:

Do volební místnosti se nevidomí či slabozrací mohou dopravit buďto s průvodcem nebo ostatními voliči, např. s členy domácnosti, mohou využít asistenční službu nebo přijít samostatně. V takovém případě je vaše pomoc na místě. Je možné buďto mít předem nacvičenou trasu, tak aby ji nevidomý zvládl, nebo nevidomého po celou trasu doprovázet.

- Můžete nevidomému pomoci i s orientací ve volební místnosti, buďto pomůžete vy jako průvodce, nebo tak může učinit člen komise, případně oba. Nejlépe je, aby nevidomý volič měl již předem v obálce na-

chystaný volební lístek, který umístí do urny. Případně nachystaný lístek dá za zástěnou do obálky až ve volební místnosti.

- Nevidomí voliči i voliči s jiným zdravotním postižením mohou předem požádat o možnost odvolit z místa bydliště. Komise tak přijde s urnou až k nim domů. I zde je vaše asistence také možná, pokud vás o ni volič požádá.

- Nejproblematictější je pro většinu nevidomých a slabozrakých voličů kroužkování kandidátů. I v tomto případě můžete nevidomému znovu přečíst volební lístek spolu se sdělením, pod kterým číslem je voličův preferovaný kandidát.

- Jako velmi žádoucí vidím spolupráci s volební komisí. Můžete předsedu komise např. předem upozornit, že jeden z voličů je nevidomý, aby se mohl připravit na případnou pomoc nebo účast průvodce ve volební místnosti apod.

- Bylo by vhodné a důstojné pomoci voliči i při zpáteční cestě domů, případně ho domů dopravit automobilem. Měli byste se společně dohodnout, co nevidomý požaduje po vás jako průvodci, aby nenastaly komplikace.

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



# HEŘMÁNEK ZKLIDNÍ PLEŤ I ZESVĚTLÍ VLASY

**Heřmánek pravý je v kosmetice oblíbenou a hojně využívanou bylinkou. Má totiž široké využití, a pokud jste ho ještě nikdy nevyzkoušeli, možná vás k němu přiláká jeho působivá, lehce aromatická a nasládlá vůně připomínající vůni jablka.**



Tato menší rostlinka s drobnými bílými okvětními lístky a žlutým středem má skutečně všestranné využití. Věděli to již ve starém Egyptě, antickém Řecku i Římě, kde jejich účinků hojně využívali nejen v léčitelství. Je ceněna pro své zklidňující účinky, a proto bývá součástí přípravků na podrážděnou pokožku, ale stejně tak se hodí i pro pokožku citlivou nebo jemnou.

Výtažky z heřmánku pravého ulevují také při některých kožních vyrážkách, působí totiž antibakteriálně a protizánětlivě. Podporují regeneraci kožních buněk, zklidňu-

jí svědění kůže, zvláčňují pokožku, a dokonce mají antioxidační účinky. To znamená, že heřmánek napomáhá chránit pokožku před oxidačním stresem, a tím i před předčasným stárnutím a vznikem vrásek. Šetrně pomáhá čistit a projasňovat pleť, je proto ideální také k péči o unavenou a povadlou pleť, která postrádá jas. Působí tím i proti hyperpigmentaci pokožky.

Heřmánek tak najdete v pestré paletě přípravků na obličej a tělo. Bývá součástí odličovacích přípravků, pleťových krémů, květových vod, sprchových gelů, vyživujících tělových mlék, k dostání je i esenciální olej z heřmánku. Výtažky z heřmánku najdete ale třeba i ve zklidňujících a regeneračních tělových přípravcích po opalování. Je cennou přísadou do krémů určených k péči o suchou pokožku na rukou.

## HEŘMÁNEK A VLASY

Samostatnou kapitolou je používání heřmánku k péči o vlasy. Blahodárně totiž působí zejména na světlé odstíny vlasů. Často proto bývá součástí například pečujících přípravků určených k péči o blond vlasy, ať už to jsou šampony, kondicionéry, to-

nika nebo třeba masky. K zesvětlení a projasnění blond vlasů a zároveň k posílení jemných vlasů se využívá také čistý odvar z heřmánkového čaje. Vlasům dodává pružnost, pevnost a lesk. K okamžité regeneraci a výživě velmi suchých a poškozených vlasů se hodí heřmánkový olej. Navíc uhlazuje vlasová vlákna, působí proti roztřepeným konečkům, zlepšuje regeneraci a pružnost sluncem vysušených vlasů. Vlasové přípravky s obsahem heřmánku působí blahodárně i na pokožku hlavy, ulevují totiž při jejím svědění, zklidňují ji a hydratují. Heřmánek lze použít i na pokožku se suchými lupy, které napomáhá odstraňovat.

Jana Pištěková



## EXTRA INFO

► V ojedinělých případech ale může heřmánek pravý způsobovat na pokožce alergické reakce. Pokud nemáte jeho dobrou snášenlivost ověřenou, vždy nejprve naneste trochu přípravku s obsahem heřmánku na vnitřní stranu zápěstí a nechte několik minut působit. Pokud se neobjeví alergická reakce, jako je pálení kůže nebo červená kůže, mělo by být vše v pořádku.

# OČKOVACÍ KALENDÁŘ PRO DOSPĚLÉ

V minulém vydání *Doby seniorů* jsme přinesli první díl věnovaný očkování dospělých, protože právě to se řadí mezi nejúčinnější preventivní opatření proti celé řadě infekčních nemocí.



Očkování má poměrnou dlouhou historii. Možná vás to překvapí, ale u nás se očkuje již přes dvě stě dvacet let. Začalo se nejprve očkovat proti pravyým neštovicím, za několik let později přibýlo očkování proti vzteklině a časem pak následovala očkování proti dalším infekčním nemocem.

Postupem času tak vznikl očkovací kalendář pro děti a také pro dospělé. Protože ani v dospělém věku by se na očkování nemělo zapomínat. Díky němu se totiž může předejít celé řadě komplikací, včetně těžkých průběhů infekčních nemocí.

Jedním z očkování, které je každoročně s příchodem podzimu doporučováno osobám starším 65 let, ale nejen jim, je to proti **chřipce**. Toto virové onemocnění způsobují chřipkové viry typu A, B a C. Postihuje především dýchací systém a je velmi nakažlivé. Jedinou účinnou prevencí

tohoto onemocnění je právě očkování. To je doporučováno každý rok nejlépe v podzimních měsících ještě před nástupem chřipkové sezóny, která obvykle probíhá od prosince do března. Očkuje se jednou dávkou. Očkování proti chřipce je hrazeno zdravotními pojišťovnami osobám nad 65 let věku a dalším osobám podle zákona č. 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění ve znění pozdějších předpisů.

Infekce **respiračním syncytiálním virem (RSV)** nejčastěji postihuje horní cesty dýchací. Toto onemocnění se sice šíří především v dětských kolektivech, ale onemocnět RS virem může i dospělý. Je totiž velmi nakažlivý a může mít u seniorů či chronicky nemocných i závažnější průběh. Proto je očkování proti RS viru seniorům doporučováno, protože to je jedinou spolehlivou prevencí před nákazou respiračním syncytiálním virem. Také v tomto případě je nejvhodnější čas na očkování během podzimu, protože se nákazy RS vi-

rem nejvíce objevují během podzimních a zimních měsíců. V nabídce jsou dvě vakcíny proti RS viru pro dospělé, především pro starší 60 let. Očkuje se jednou dávkou. Vakcína není hrazena, nicméně zdravotní pojišťovny v řadě případů na toto očkování přispívají určitou částkou, proto je vhodné se informovat u své zdravotní pojišťovny.

**Pneumokoková onemocnění**, jejichž původcem je bakterie *Streptococcus pneumoniae*, neboli pneumokok, způsobují onemocnění horních cest dýchacích, záněty středního ucha, záněty plic nebo například zánět mozkových blan. Očkování proti pneumokokům je doporučováno především malým dětem, seniorům a chronicky nemocným. Očkovat je možné v průběhu celého roku. Seniorům nad 65 let a vybraným skupinám chronicky nemocných je toto očkování hrazeno zdravotní pojišťovnou. Očkování dospělých se provádí jednou dávkou a přeočkování již není potřeba.





# SENIORŮ A CHOLESTEROL

**Cholesterol je sice pro lidský organismus nepostradatelný, má ale své limity. Pokud je totiž jeho hladina v krvi vysoká, dlouhodobě to nesvědčí srdci ani cévám. Proto je důležité pravidelně sledovat jeho hladinu v krvi a při jejím zvýšení přijmout režimová opatření.**



Udržení správné hladiny cholesterolu v krvi je velmi důležité pro zdraví člověka. A v seniorském věku to platí dvojnásob. „Zvýšená hladina cholesterolu signalizuje možnost ohrožení zdraví seniorů srdečně-cévním onemocněním, ať už je to rozvoj aterosklerózy (neboli ukládání tukových plátů uvnitř cév), která může způsobit ischemickou chorobu srdeční, infarkt myokardu, mozkovou mrtvici nebo třeba ischemickou chorobu dolních končetin,“ upozorňuje RNDr. Pavel Suchánek, nutriční terapeut, který se právě cholesterolem a jeho vlivem na zdraví člověka dlouhodobě zabývá v pražském Institutu klinické a experimentální medicíny.

## JAKÉ BY MĚLY BÝT HODNOTY?

Proto by se měla hladina cholesterolu v krvi kontrolovat při pravidelných prohlídkách. Nejde však jen o celkovou hladinu cholesterolu, která by neměla přesáhnout hodnotu 5 mmol/l. „Důležitý je ale také poměr mezi celkovým, LDL cholesterolem, tedy tím tak zvané špatným, a HDL cholesterolem, tedy tím tak zvané hodným. Hodnota LDL cholesterolu by se měla pohybovat ko-

lem 3 mmol/l a nižší, hodnota HDL cholesterolu by u mužů měla být vyšší než 1,1 a u žen vyšší než 1,2 mmol/l. Není proto rozumné se orientovat pouze podle celkové hladiny, ale vždy by měl lékař přihlédnout ke všem těmto hodnotám,“ říká Pavel Suchánek a dodává, že v současné době lékaři sledují ještě tak zvaný Aterogenní index, který bývá odvozený z koncentrace celkového a HDL cholesterolu. Čím vyšší tento index je, tím bývá i vyšší riziko vzniku aterosklerózy. Vyšší hladina cholesterolu bývá navíc často spojena s obezitou či s cukrovkou, souvisí také s onemocněním zvaným metabolický syndrom, při němž se mimo jiné zvyšuje riziko infarktu.

## CO DĚLAT PŘI VYŠŠÍM CHOLESTEROLU

Pokud se objeví zvýšená hodnota cholesterolu, je vhodné začít používat nefarmakologické postupy. „Ty zahrnují především dietu. Není ovšem myšleno dietu redukční, ale spíše jde o celkové složení stravy. V takovém případě je vhodnější používat například rostlinné oleje, třeba řepkový, nezapomínat na tuky z mořských ryb, omezit nebo

výrazně snížit zejména konzumaci sádla, tučného masa, uzenin, cukrovinek s polevami, které obsahují tak zvané částečně ztužené tuky, a také omezit jednoduché cukry. Je zároveň dobré si hlídat celkový energetický příjem, aby se nezvyšovala hmotnost, což by mohlo vést k obezitě, zvyšování nitrobřišního neboli viscerálního tuku. Zásadní je omezení nebo nejlépe naprosté vynechání konzumace alkoholu. Jídelníček by měl být proto co nejvíce pestrý, zapomínat nesmíme ani na bílkoviny, v jídelníčku by neměl například chybět tvaroh. Jeho výhodou je, že se z něho dá připravit řada chutných a zdravích prospěšných pomazánek, které zároveň zasytí. A neméně důležitá je i pohybová aktivita, která zvyšuje HDL cholesterol, který zjednodušeně řečeno čistí cévy. Pohybová aktivita navíc výrazným způsobem zlepšuje psychický stav člověka, zvyšuje kardio-respirační fitness, to v praxi znamená lepší funkce plic i srdce, cévy si tak lépe uchovávají svoji pružnost, což je také velmi důležité,“ uvádí Pavel Suchánek.

Jana Pištěková



# 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](mailto: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](http://www.seniorfitnes.cz)



## SUDOKU

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

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

## BÁSEŇ

Zvonek bije na poplach,  
řítí se k nám eroplán.  
Ale, ale, proč ten strach.  
To беруška unaveně  
na lístek si chvíli sedne.

Kopretiny na louce pozorují mravence.  
Copak asi hledají?  
Korálky tam sbírají.  
Eliška je poztrácela,  
když si tady s Dominikou hrála.

Žížala se líně vlní  
v trávě mezi chrpami.  
Koník nad tím kulí oči,  
kde má nohy schovaný?

Marie Martínková

# VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ

Správné řešení tajenky z červencového vydání DS: **...ANO BABI, JÁ UŽ SKÁČU.**

**Na výhry se mohou těšit:** Jan Pastirčák ze Vsetína, Miroslav Lattenberg ze Slatinice, Jiřina Perutíková z Palkovic, Dagmar Lešová z Hradce Králové a Jarmila Rubešová z Olomouce.

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](http://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 11) – Jří Mandák

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

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

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



|                                          |                            |                            |                                      |                                               |                                     |                                    |                                                |                                |                                  |                                          |                                    |                                |                   |                                                 |
|------------------------------------------|----------------------------|----------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------|
|                                          | NEJČISTŠÍ<br>MŮST          | <b>1</b>                   | SICILSKÁ<br>SOPKA                    | ŘECKÉ<br>PÍSMENO                              | <b>M</b>                            | INICIÁLY<br>PILAROVÉ               | POTÁČ                                          | OLGA<br>dom.                   | ÉTERICKÝ<br>OLEJ                 | DRUHÁ<br>TRÁVA                           | SPZ<br>MOST                        | ŽENSKÉ<br>JMÉNO                | MOŘSKÁ<br>VYDRA   | STARČÍ<br>ZNAČKA<br>POČÍTAČŮ                    |
| JÍZDOU SE<br>DOSTAT<br>DOLŮ              |                            |                            |                                      |                                               | HOSPODÁŘ-<br>NOST                   |                                    |                                                |                                |                                  |                                          |                                    |                                |                   |                                                 |
| JMÉNO<br>FENKY                           |                            |                            |                                      |                                               | VZNÁŠET<br>SE<br>SKLAD<br>OBILÍ     |                                    |                                                |                                |                                  |                                          |                                    |                                |                   |                                                 |
| ODČÍTÁNÍ                                 |                            |                            |                                      |                                               |                                     | KUŽELO-<br>SEČKA<br>POKYN          |                                                |                                |                                  |                                          |                                    |                                |                   |                                                 |
| BYV. ZKR.<br>ČESKÉ<br>PLITCKÉ<br>STRANY  |                            |                            |                                      | VZ. SULFIDU<br>IRIDNATÉHO<br>POSVÁTNÁ<br>HORA |                                     |                                    |                                                | INIC. HER.<br>VÍZNERA<br>OTISK |                                  |                                          | KŘÍŽENEC<br>VELBLOUDA              |                                |                   |                                                 |
| UKAZOV.<br>ZÁJMENO                       |                            |                            | POBÍDKA<br>KOČOVNÍK                  |                                               |                                     |                                    | SLOV. LIGA<br>V AMER. zkr.<br>JINAK<br>sloven. |                                |                                  |                                          | SPOJKA                             |                                |                   |                                                 |
| ONEMOCNĚT                                |                            |                            |                                      |                                               |                                     |                                    |                                                |                                |                                  |                                          |                                    |                                |                   |                                                 |
| POLYNÉSKÝ<br>OPOJNÝ<br>NÁPOJ             |                            |                            |                                      |                                               | SOUHLAS<br>STAŘEC<br>kniž.          |                                    |                                                |                                |                                  |                                          |                                    |                                |                   |                                                 |
| <b>M</b>                                 | SAD<br>VYCPÁVKA<br>KOSTÝMŮ |                            |                                      |                                               |                                     | INIC. FOTB.<br>PANENKY<br>PLANETKA |                                                |                                |                                  |                                          |                                    |                                |                   |                                                 |
| PÁLENÁ<br>HLÍNA                          |                            |                            |                                      |                                               |                                     |                                    |                                                |                                |                                  |                                          |                                    |                                |                   |                                                 |
| TŘEBAŽE                                  |                            |                            | SEKNUTÍ<br>kniž.<br>UMYVADLO<br>nář. |                                               |                                     |                                    | POTOM                                          |                                |                                  |                                          |                                    |                                |                   |                                                 |
| NÁDECH<br>kniž.                          |                            |                            |                                      | TYP AUTA<br>FIATU<br>KANOUT                   |                                     |                                    |                                                |                                |                                  |                                          |                                    |                                |                   |                                                 |
| JINAK                                    |                            |                            |                                      |                                               | NĚMEC<br>KOPŘIV-<br>NICKÝ<br>PODNIK |                                    |                                                |                                | KAZIT<br>ob.                     | ŠPANĚL-<br>SKÁ ŘEKA                      | <b>M</b>                           | NECIVILI-<br>ZOVANÁ<br>KRAJINA | KAZAŠSKÉ<br>SÍDLO | BEČKA                                           |
| MÁVAT                                    |                            |                            |                                      |                                               |                                     | TEXTILNÍ<br>LÁTKA<br>NÁŠ<br>HEREC  |                                                |                                |                                  |                                          | ÚDOLÍ<br>bás.<br>UMĚLECKÝ<br>TANEC |                                |                   |                                                 |
| <b>M</b>                                 | NEMÍRNĚ<br>PÍT<br>nář.     | ŘEMEN<br>zast.<br><b>2</b> |                                      |                                               |                                     |                                    | HUSITA<br>NEROSTNÝ<br>FOSFOREČ.<br>VÁPENATÝ    |                                |                                  |                                          |                                    |                                |                   |                                                 |
| NAŠE<br>ŘEKA                             |                            |                            |                                      |                                               |                                     |                                    |                                                | MEXICKÝ<br>INDIÁN<br>EVROPAN   |                                  |                                          |                                    |                                |                   |                                                 |
| POPĚVEK                                  |                            |                            | DĚLAT<br>HLOUPOSTI<br>EVROPAN        |                                               |                                     |                                    |                                                |                                |                                  | JMÉNO<br>PÁPOUŠKA<br>BEZHRBÝ<br>VELBLOUD |                                    |                                |                   |                                                 |
| KONĚ<br>bás.                             |                            |                            |                                      | PÁSOVEC<br>SPZ<br>PRAHA                       |                                     |                                    |                                                |                                | ZPŮSOB<br>LOVU<br>LOUKA<br>kniž. |                                          |                                    |                                | ZÁPOR<br>maď.     | ZNAČKA<br>KOSME-<br>TIKY                        |
| ŘECKÉ<br>SÍDLO                           |                            |                            |                                      |                                               | ZNAČKA<br>ABTESLY<br>SPZ<br>OLOMOUC |                                    |                                                | VYMŘELÝ<br>JAZYK<br>PŘEDLOŽKA  |                                  |                                          |                                    |                                |                   |                                                 |
| LÁTKA<br>ZVÝŠUJÍCÍ<br>TVORBU<br>SVALSTVA |                            |                            |                                      |                                               |                                     |                                    |                                                |                                |                                  |                                          | SPOJKA<br>kniž.                    |                                |                   |                                                 |
| ZADNÍ<br>TUPÁ<br>STRANA                  |                            |                            |                                      |                                               |                                     | GRAFIT                             |                                                |                                |                                  |                                          | ZNAČKA<br>AMERICIA                 |                                |                   | NEROL<br>KAFA, NAR<br>PETA, ISIS<br>APATIT, TER |



Příteli, moje paní je skvělá kuchařka.  
Já vím, vždyť ...

**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](http://www.krizovky-marketa.cz).



# STEZKY KORUNAMI STROMŮ

Procházku přírodou si můžete užít i s trochou adrenalinu, a to prostřednictvím zcela unikátních stezek, díky nimž se vydáte i několik desítek metrů nad zem a z jejichž vrcholů si pak užijete výhled do dalekého okolí. Ty největší stezky u nás vám nyní představíme.



## VÝHLED AŽ DO ALP

První takovou stezku, která u nás byla otevřena, je ta na Lipně. Prochází lesem, je dlouhá 675 metrů, bezbariérová a vyvede vás až čtyřicet metrů nad zem. Na jejím vrcholu se pak nachází čtyřicetimetrová vyhlídková věž, z níž si prohlédnete celou Lipenskou nádrž, Šumavu a za dobré viditelnosti dohlédnete až na vrcholky Alp. Součástí stezky jsou i naučné tabule, z nichž se dozvíte mimo jiné spoustu zajímavostí o životě lesa. Středem vyhlídkové věže vede dolů dvaapadesát metrů dlouhý tobogán, v němž si ti odvážnější užijí spoustu zábavy.

## PODÍVÁTE SE I POD ZEM

Stezku s vyhlídkou najdete také v Krkonoších, konkrétně na kraji Janských Lázní, mezi Hoffmanovou

boudou a Zlatou vyhlídkou. Vyhlídková plošina je vysoká pětáctřicet metrů. Krkonošská stezka je dlouhá 1511 metrů a je taktéž bezbariérová. Z naučných tabulí podél stezky se dozvíte, jak to chodí v krkonošských lesích. Na vrcholu stezky se ve výšce 43 metrů nachází zcela nový skleněný třímetrový vyhlídkový chodník. A pokud by se vám zpět dolů nechtělo pěšky, můžete se stejně jako v případě lipenské stezky sklouznout po osmdesát metrů dlouhém tobogánu. Stezka má dokonce i svou podzemní část, kterou je také možné navštívit. Je věnovaná podzemnímu životu – tedy mikrosvětů půdy a v ní žijícím drobným živočichům.

## DOLŮ VÁS VEZME TOBOGÁN

Znáte Stezku v oblacích? Nachází se na Dolní Moravě nedaleko horní stanice lanovky Sněžník. Nachází se v nadmořské výšce 1116 metrů, má délku přibližně 1200 metrů a v nejvyšším bodě měří 55 metrů. Nahoru vás nedovede jen jedna přímá cesta, ale budete kličkovat sítí vzájemně se proplétajících dřevěných cest a cestíček. Na vrcholu stezky vám pak bude odměnou daleký výhled, a to nejen na Králický Sněžník, ale dohlédnete až do Krkonoš a Jeseníků. Milovníci adrenalinových zážitků se pak dolů mohou spustit sto metrů dlouhým nerezovým tobogánem s okýnkem.

## VYHLÍDKA S VISUTOU PLOŠINOU

Stezka Valašska se nachází v Beskydech pod vrcholem Tanečnicka a otevřena byla teprve v roce 2019. Postavena byla u horní stanice lanové dráhy na Pustevnách. Nadzemní část stezky je dlouhá 660 metrů a je poměrně rozvětvená různými cestíčkami, mosty a lávkami. Nachází se na ní také několik odpočinkových plošin. Součástí stezky je ojedinělá visutá skleněná vyhlídková plošina Skywalk dlouhá 150 metrů.

Jana Pištěková

Foto archiv Stezky korunami stromů Lipno

## EXTRA INFO

► V blízkosti Stezky v oblacích na Dolní Moravě se nachází další netradiční atrakce – nejdelší visutý most pro pěší na světě s názvem Sky Bridge 721. Vede přes Mlýnské údolí a otevřen byl teprve před dvěma lety. Lávka je dlouhá 721 metrů a nachází se ve výšce 95 metrů nad zemí a vstup na ni je skutečně jedinečným zážitkem.



# 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  
29. SRPNA

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:**  
► **Sociální poradna:** 725 188 377, 725 830 618, 725 315 483  
Pondělí: 8–12 hod.  
Úterý: 8–17 hod.  
Středa a čtvrtek: 13–17 hod.  
Pátek: 8–16 hod.  
► **Právní poradna:** dočasně pozastaveno, využijte právníky z ostatních poraden

► **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. Sítná 3106, 272 01 Kladno - Sítná  
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](mailto:dobaseniou@rscr.cz). Kontakt výlučně pro inzerci: [obchod@reflexadvertising.cz](mailto:obchod@reflexadvertising.cz). S redakcí se můžete také spojit prostřednictvím pražské poradny RS ČR. Vydává Rada seniorů ČR ([www.rscr.cz](http://www.rscr.cz)). Grafická úprava: Bc. Václav Špíral. Tisk: Triangl, a. s. Rozšiřují PNS a Česká pošta, předplatné společnost SEND Předplatné, spol. s r. o., Ve Žlibku 1800/77, hala A3, 193 00 Praha 9, tel.: 225 985 225. Registrace MK E 16412, ISSN 1801-5859. Články vyjadřují názory autorů a nemusejí být totožné s názorem redakce. 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 záparem 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 kýcháním**.

**Již jedna dávka** vakcíny **příspěvá 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](http://www.pfizer.cz)

PP-PNR-CZE-0094

