

DOBA seniorů

Č. 09 / XX. ROČNÍK ZÁŘÍ 2024 25 Kč

Cena v předplatném 23 Kč

08

DS AKTUÁLNĚ

Tištěné
úctenky

14

DS VÝROČÍ

Nejen Tábor
si připomíná
Jana Žižku
z Trocnova

16

ROZHOVOR MĚSÍCE

PROF. JAN PIRK

MÍSTO NÁMOŘNÍKA KARDIOCHIRURGEM



03

SENIORKA MĚSÍCE

Akční babička vymýšlí program vnukům i seniorům

VÁŽENÍ A MILÍ SENIOŘI,

protože se blíží podzimní volby do zastupitelstev krajů, hned v úvodu tohoto vydání se věnujeme ohlédnutí za spoluprací Krajských rad seniorů a krajských samospráv.

Na straně 8 se pak dočtete, jak je to s případným rušením tištěných účtenek.

V rubrice DS výročí si připomeneme 600. výročí úmrtí Jana Žižky a přiblížíme vám, jaké oslavy se na jeho počest konají, a to nejen v Táboře.

Rozhovor nám do tohoto čísla poskytl přední český kardiochirurg a celoživotní aktivní sportovec prof. Jan Pirk.

V Tipu na výlet zavítáme do východních Čech, na zámek v Ratibořicích a do Babiččina údolí, jež jsou neodmyslitelně spjatá se spisovatelkou Boženou Němcovou a její Babičkou.

Nechybí ani poradny, tentokrát je to poradna Sdružení českých spotřebitelů, v níž se dočtete spoustu zajímavostí o medu, a také IT poradna.

Také v tomto vydání je pro vás připravena výherní křížovka a sudoku.

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

Jana Pištěková

OBSAH

03 SENIORKA MĚSÍCE

03 Akční babička vymýšlí program vnukům i seniorům

04 DS AKTUÁLNĚ

04 Ohlédnutí za spoluprací Krajských rad a krajů
08 Tištěné účtenky
09 Předčasný důchod má jasně dané podmínky a omezení

23 DS PŘEDPLATNÉ

31 ADRESÁŘ BEZPLATNÝCH PORADEN RS ČR

10 ZE ŽIVOTA KRAJŮ

10 Tábor na Lipně
10 Olomoučtí senioři zavítali do Hradce Králové
10 Setkání na hranici
11 Seniorská přehlídka v Liberci
11 Z Loun nejen do Annabergu
12 Seniorské cestování
12 Mezinárodní den seniorů
12 SENZAbabča 2024
13 Pardubický Den seniorů
13 Šachové partie pod širým nebem

14 DS VÝROČÍ

14 Nejen Tábor si připomíná Jana Žižku z Trocnova

ROZHOVOR MĚSÍCE



strana 16

16 ROZHOVOR

16 Prof. Jan Pirk

20 TIP NA VÝLET

20 Podívejte se tam, kde to babička dobře znala...

22 BEZ ČEKÁRNY

22 Poradna Sdružení českých spotřebitelů
24 IT poradna
25 Kosmetika
26 Zdraví
27 Zdraví

28 SOUTĚŽE A ZÁBAVA

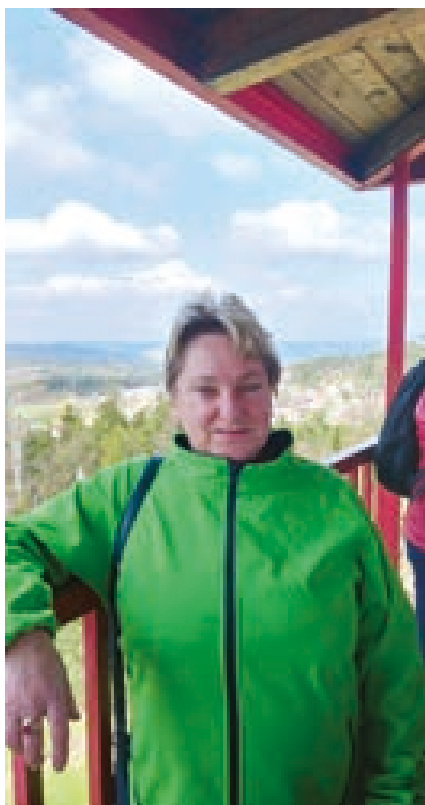
28 Sudoku
29 Křížovka

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



AKČNÍ BABIČKA VYMÝŠLÍ PROGRAM VNUKŮM I SENIORŮM

Je to již řadu let, co Miloslava Kroftová spojila svůj život s prací pro seniory v České Třebové ve východních Čechách, kde je i zároveň předsedkyní místní organizace Senioři ČR Česká Třebová, členské organizace Rady seniorů ČR.



Miloslava Kroftová se k práci se seniory před lety dostala tak trochu náhodou, ale vůbec toho nelituje. „V roce 2016 bývalá předsedkyně potřebovala pomoci s agendou ohledně evidence seniorů do počítačové formy. Vyhověla jsem jí. A až jsem nebyla ještě v seniorském věku, ale částečně invalidní, tak jsem se po krátké době stala členkou výboru. A vlastně jsem už pak u seniorů zůstala,“ zavzpomínala.

Jak sama přiznává, vždy ji potěší kladné ohlasy seniorů. Ale zároveň přiznává, že ne vždy tomu tak je. „Práce se seniory je občas trochu komplikovaná. K určitým osobám totiž musí být přece jen individuální přístup. Vzhledem k věku bylo také dost těžké si vydobýt svoji pozici, abych měla respekt před členy, bohužel někdy se to ještě nedaří. Mám ale vždy velkou radost, když se ja-

kákoliv akce připravená pro seniory podaří a vidím spokojenost ve tvářích našich členů nebo i zpětné ohlasy, že se jim to líbilo. Zatím je moje práce tak trochu komplikovaná docházkou do zaměstnání a těch akcí není tolik. Jsem nápomocna městským organizacím při organizování zájezdů, přednášek a také sportovních her pro seniory.“

Od roku 2022, tedy první volební období, je Miloslava Kroftová předsedkyní Krajské rady Senioři ČR Pardubického kraje. V roce 2016 se po dlouhém přemlouvání místostarostky České Třebové stala předsedkyní místní organizace Senioři ČR Česká Třebová. Práce ve „svém“ klubu má skutečně hodně, protože českotřebovští senioři jsou velmi aktivní. „Seniory mám rozděleny do tří skupin. Mladí, střední a ti starší. Podle toho se potom pro ně plánují veškeré akce. Starší ročníky mají zájem hlavně o kulturu, rády navštěvují také akce v rámci našeho města. Střední a mladší ročníky se pro změnu více zajímají o turistiku, cyklistiku a někteří dokonce i o sjíždění řeky. Zkrátka dělají to, co dělají jejich děti a co často sami ještě nezažili. Ale hlavní důraz kladu na vzdělávání, tím je příspěvek na Univerzitu třetího věku v našem městě. V tomto případě se jedná hlavně o práci s počítačem či chytrým telefonem. Úzce také spolupracuji s Krajskou radou seniorů Pardubického kraje v čele s jejím předsedou panem Berounským a dále pak spolupracujeme s hejtmanstvím našeho kraje.“

Kromě svého zaměstnání je také zastupitelkou České Třebové. Takže stíhat všechny aktivity bývá někdy hodně náročné. „Jelikož jsem ještě zaměstnaná, pracuji jako učet-

ní, musím si vše dobře naplánovat a rozdělit. Práci pro seniory, což je příprava, a především práce s tím spojená, dělám nejvíce po večerech. Odpoledne se obvykle věnuji rodině, čas si najdu i na zahrádku, případně se musím zúčastnit i jednání zastupitelstva.“

Rodina tak má v jejím nabitém programu pevné místo. „To je důležité, snažím se ji nešidit. Hlavně víkendy, to nejvíce času věnuji vnukům. Jsem totiž babička akční, která vymýšlí programy jak vnoučatům, tak i seniorům. Snažím se vyplnit dětem celý den, aby jednou měly na co vzpomínat,“ dodává Miloslava Kroftová závěrem.

Jana Pištěková

Foto archiv Miloslavy Kroftové



OHLEDNUTÍ ZA SPOLUPRACÍ KRAJSKÝCH RAD A KRAJŮ

Rada seniorů ČR se věnuje aktivizačním programům pro seniory, provozuje deset poraden odborného sociálního poradenství pro seniory a samozřejmě sleduje vše, co souvisí se seniorskou populací a kvalitou jejího života. To platí také pro její pobočné spolky – Krajské rady. Díky tomu, že působí ve všech krajích, máme možnost získávat od seniorské populace cenné podněty a zpětnou vazbu. Senioři zase mají možnost účastnit se aktivizačních programů nejrůznějšího zaměření, které Krajské rady pořádají, a zároveň navázat nové kontakty se svými vrstevníky. Bez podpory krajských samospráv by však Krajské rady nemohly svou činnost rozšiřovat a zlepšovat.

Proto bychom nyní, kdy stávajícím hejtmanům a náměstkům či radním pro sociální politiku končí funkční období, chtěli poděkovat za uplynulé čtyři roky a těm, kteří s Krajskými radami spolupracovali, za podporu, které si vážíme.

Zároveň jsme se zeptali, jak oni sami vnímají spolupráci s Krajskou radou, kam by ji v budoucnu posunuli, pokud by ve svých funkcích zůstali. A zajímá nás i možná těsnější spolupráce, která funguje již dvanáct let v kraji Olomouckém, kde je předsedkyně Krajské rady zároveň poradkyní hejtmana. „**Víme, že naše pozice je unikátní, domníváme se ale, že je přínosem nejen pro seniory, ale také pro vedení kraje, kterému jsme schopni poskytnout informace a údaje o našich seniorech i o tom, co je**



trápí,“ uvádí Milena Hesová, předsedkyně Krajské rady seniorů Olo-

umouckého kraje. Na mnoha setkáních se seniory ji často doprovází 1. náměstek hejtmana pro sociální problematiku Ivo Slavotínek, který si seniory a jejich podněty vždy vyslechne. Díky této úzké spolupráci a podpoře se Krajská rada podílí na tvorbě strategického plánu kraje. Na největších a nejvýznamnějších akcích pak nechybí ani hejtman Josef Suchánek, který si spolupráci s Krajskou radou chválí: „**Spolupráci s Krajskou radou seniorů vnímám zásadně pozitivně a od počátku svého působení v pozici hejtmana Olomouckého kraje ji jednoznačně podporuji. Pro kraj je velmi důležitá. Co se týče dalšího rozvoje, pak bych chtěl zmínit projekt, který pomalu rozjíždíme – Zdravý Olomoucký kraj. Podchycuje a podporuje**





zdravý život lidí v našem kraji ve všech jeho aspektech a ve všech věkových a sociálních vrstvách. Předsedkyni Krajské rady seniorů Olomouckého kraje paní Mileně Hesové jsem nabídl účast v tomto projektu. Budu se těšit, že její participace bude ve finále mimo jiné znamenat další zkvalitnění života seniorů a seniorských aktivit v našem kraji.“

Jako užitečnou platformu pro debatu o problémech a potřebách seniorů vidí spolupráci s Krajskou radou hejtman Královéhradeckého kraje Martin Červíček. „**Díky partnerské diskusi získáváme relevantní informace, na které může kraj včas v rámci svých kompetencí a možností reagovat, a to je opravdu velmi přínosné. Kraj tak například vytváří programy zaměřené na zlepšení či podporu různých oblastí života seniorů. Pro další období je pak společným úkolem a cílem zaměřit se na realizaci projektů k zajištění potřebného spektra dostupnosti zdravotních a sociálních služeb, které umožní setrvat seniorům co nejdéle v domácím prostředí,**“ uvádí hejtman, který se osobně účastní některých zasedání vedení Krajské rady a významných akcí. Náměstkyně hejtmána pro sociální problematiku Martina Berdychová, která je rovněž častým hostem seniorských akcí, pak doplňuje: „**Přínosné je i zapojení Krajské rady do pracovních skupin při tvorbě**

konceptních dokumentů – Koncepce rodinné politiky KHK, do komise rady kraje pro problematiku seniorů. Také je pro nás důležitá zpětná vazba, kterou od Krajské rady seniorů dostáváme.“ Prostor pro zlepšení spolupráce vidí v nastavení náplně čin-



nosti komise rady pro problematiku seniorů a také v mezigeneračních projektech a rozvoji dobrovolnictví a dovede si představit i poradní funkci Krajské rady či její větší zapojení do komise rady kraje pro problematiku seniorů.

O podpoře Libereckého kraje čtenáři časopisu vědí zejména v souvislosti s velmi úspěšnými celostátními sportovními hrami. Sám hejtman Martin Půta na téma spolupráce

s Krajskou radou uvádí: „**Považuji ji za velice důležitou. Krajská rada seniorů je organizací, která zastupuje významnou skupinu obyvatel a intenzivně se zajímá o dění v současném světě. Osobně vnímám spolupráci jako oboustranně vstřícnou a konstruktivní. Jsme schopni se kdykoliv sejít a diskutovat jakákoliv témata života seniorů. Rád se s jejich zástupci kdykoli potkám a proberu s nimi vše, co je trápí a o co se zajímají. Její přínos spatřuji zejména v tom, že máme přímé napojení na seniorské dění v kraji, což považuji za nesporně důležité.**“ Co se týče budoucí spolupráce v kraji, je seniorská problematika zpracována ve strategii rodinné politiky a hejtman by si uměl představit předsedkyni Krajské rady seniorů jako stálou členku sociálního výboru. Ještě častějším hostem na akcích Krajské rady byl pak náměstek hejtmána

pro sociální problematiku Petr Tulpa, který často pomáhal i svými radami, tipy i kontakty.

Rok před krajem Libereckým hostil sportovní hry kraj Moravskoslezský. V něm, vzhledem ke dvěma změnám na postu hejtmána, Krajská rada nejdéle spolupracuje s náměstkem pro sociální problematiku Jiřím Navrátillem. I on je častým hostem na akcích Krajské rady a spolupráci s ní vidí jako pří-



nosnou. „Spolupráce mezi kra-
jem a Krajskou radou seniorů
Moravskoslezského kraje je na
vysoké úrovni. Stárnutí je při-
rozenou součástí života a našim
cílem je dlouhodobě podporo-
vat seniory v jejich přirozeném
prostředí a pomáhat jim udr-
žovat dobré fyzické a psychické
zdraví. Díky aktivitám Krajské
rady seniorů, která se angažuje
ve prospěch zlepšení postavení
seniorů v regionu, se nám v kra-
ji daří dosahovat těchto cílů.“
Přínos Krajské rady vidí zejména
v tom, že dlouhodobě podporuje
přirozené vztahy mezi seniory v re-
gionu. „Senioři navazují nová
přátelství, sdílejí své životní
příběhy a zážitky, což jim pomá-
há udržovat aktivní společenský
život. Zároveň se rada rovněž
stará o to, aby senioři zůstali
v dobré fyzické kondici. Pomá-
hat seniorům je mimořádně dů-
ležitá, protože si zaslouží kvalit-
ní a důstojné stáří. Společenský
kontakt jim může přinést radost
a zlepšení jejich celkové poho-
dy. Podpora seniorů je zejména
ukázkou respektu k jejich celoži-
votnímu přínosu pro společnost
a Moravskoslezský kraj,“ uvedl
náměstek Navrátil s tím, že by rád
spolupráci i nadále zlepšoval. „Po-
třeby seniorů se časem mění a je
důležité je pravidelně sledovat
a přizpůsobovat se jim. Kdo jiný

by mohl lépe porozumět těm-
to potřebám, než právě Krajská
rada seniorů?“ Případné rozšíření
spolupráce až ke statusu oficiální-
ho poradního orgánu by podle něj
muselo být pečlivě promyšleno, aby
vše efektivně přispívalo k podpoře
seniorů v kraji. Každopádně je to
téma, které stojí za úvahu.



Spolupráci s hejtmánem Netolic-
kým si velmi chválí Krajská rada
seniorů Pardubického kraje. „Pan
hejtman věnoval nemálo času
na diskuse se seniory v klubech
i organizacích. Připravil napří-

klad i několik zajímavých před-
nášek, a co oceňujeme nejvíc,
poskytl opakovaně osobní zá-
štitu hned několika našim velice
náročným akcím, které bychom
jinak nebyli schopni uskutečnit.
Naši členové si nesmírně pova-
žují toho, že Martin Netolický je
pravidelným, a nutno dodat také
aktivním hostem,“ říká předseda
Krajské rady Vladimír Berounský
s dovětkem, že podpora krajské
samosprávy a jmenovitě hejtmána
Martina Netolického je pro Kraj-
skou radu existenčně důležitá. Sám
hejtman Netolický uvedl, že spolu-
práce s Krajskou radou je v Pardu-
bickém kraji dlouhodobě na velmi
vysoké úrovni, její roli spatřuje jed-
noznačně v koordinaci celé řady ak-
tivit, a dále je to přenášení podnětů
a nápadů, o kterých může násled-
ně krajská samospráva debatovat.
„Budu rád, pokud tato intenzita
a kvalita spolupráce bude za-
chována i do budoucna. Osobně
jsem nabídl účast na pořádaných
akcích, abychom mohli seniory
informovat o tom, co jako kraj

připravujeme v oblastech, které
se jich dotýkají, a jsem rád, že
je o tyto informace velký zájem.
Do budoucna bychom mohli tuto
informovanost ještě zlepšit,“
doplnil Martin Netolický.



I ve Středočeském kraji označují spolupráci za velmi dobrou jak předseda Krajské rady Miloslav Vajs, tak hejtmanka Petra Pecková. Ta se ostatně letos, jako první hejtmanka v historii, objevila se svými dětmi i na trati tradičního běhu Kladno-Lidice. „Je to skvělá, produktivní, smysluplná, a hlavně moc milá spolupráce. Nejde o žádnou formální věc. Setkáváme se s panem předsedou Vajsem pravidelně a vždy řešíme konkrétní věci, jak se dá život seniorů v našem kraji zlepšit. Snažíme se intenzivně

společně podporovat akce, které seniory znovu a znovu vtahují do života celé společnosti. Vymýšlíme projekty z oblasti sportu, kultury nebo společenské akce, kde se setkávají buď senioři mezi sebou, anebo – což mám ještě raději – se potkávají různé generace. Každoročně proto podporují Krajskou radu i významnou částkou z Fondu hejtmanky. To, co je ale opravdu velmi cenné, je vzájemná výměna informací. Přece jen člověk v produktivním věku nevnímá, co vše může se-

niory trápit. A díky spolupráci s Krajskou radou seniorů nejen my politici, ale i další klíčoví hráči v kraji, kteří mají co do činění se seniorskou problematikou, si tyto informace vyměňujeme, zpřesňujeme a můžeme se společně posouvat dál.“ V budoucnu by se podle ní mohla spolupráce i zintenzivnit, a to na bázi častějších setkání s příslušným radním a jeho odborem sociálním, případně dalšími odbory, které by mohly připravit nějaké novinky pro středočeské seniory. Šlo by podle ní spíše o nastavení jakési pravidelnosti vztahů.

Uplynulé čtyři roky byly ve znamení intenzivní spolupráce i v kraji Zlínském, za což Krajská rada děkuje hejtmanu Radimu Holíšovi. V kraji Ústeckém patří poděkování hejtmanu Janu Schillerovi a jeho náměstkovi pro oblasti sociálních věcí Janu Kulhánkovi, v kraji Karlovarském pak zejména radnímu pro oblast sociálních věcí Robertu Pisárovi, v Plzeňském hejtmanu Rudolfu Špotákovi a náměstkovi Petru Vankovi a zapomenout nelze ani na kraj Jihočeský. Ostatně, od hejtmana Jihočeského kraje Martina Kuby dostali letošní účastníci sportovních her trička, díky záštitě a podpoře jeho náměstkyně Lucie Kozlové se výrazně rozšířila nabídka aktivit, které Krajská rada pořádá či podporuje.



TIŠTĚNÉ ÚČTENKY



Rada seniorů
České republiky
zapsaný svaz spolků

Rada seniorů ČR průběžně reaguje na podněty a aktuální dotazy, s nimiž se na ni senioři obracejí. V poslední době jsme zaznamenali několik podnětů, které se týkaly tištěných účtenek. Senioři nás vyzývali, abychom se ozvali proti jejich rušení, a neskrývali rozhořčení, že jsme tak dosud neučinili.



Vzhledem k tomu, že jsme nedostali k připomínkování žádnou právní normu, která by rušila tištěné účtenky, nemohli jsme protestovat, neboť naše zkušenosti jsou takové, že celá pravda bývá trochu jiná. Proto jsme si ověřovali skutečný stav věcí u ministra průmyslu a obchodu Jozefa Síkely. Zároveň jsme vznesli dva požadavky. A to, aby v konečném znění byla přímo **ustavena povinnost prodávajícího vystavit zákazníkovi tištěnou účtenku na jeho vyžádání**, nesouhlasili bychom s tím, aby v zákoně či vyhlášce bylo slovo může, a právě proto, abychom si mohli konečné znění příslušné právní normy pohlídat, požádali jsme, abychom ji dostali k připomínkování.

Ministerstvo průmyslu a obchodu ve své odpovědi Radu seniorů ČR mimo jiné ujistilo, že žádné zrušení tištěných účtenek nezamýšlí. Navíc nás upozornilo na skutečnost, že již v současné době **tedy prodávající nemá povinnost tisknout účtenky automaticky, byť je to běžné.** Povinnost prodávajícího vydat na požádání doklad

o koupi je zakotven v § 16 zákona č. 634/1992 Sb., o ochraně spotřebitele. Povinnost vydat na požádání doklad o zakoupení výrobku je zakotven i v § 31 odst. 14 zákona č. 455/1991 Sb., o živnostenském podnikání, doplnilo ministerstvo.

Dále vysvětlovalo, že jedním z důvodů, proč se o možných legislativních úpravách v tomto směru diskutuje, je fakt, že by Ministerstvo průmyslu a obchodu rádo zjistilo, zda by nebylo vhodné zavést jednotný formát pro digitální účtenku, kterou by si mohl kupující spravovat sám, a nepotřeboval by desítky aplikací různých prodejců a zároveň by šlo i o úsporu nákladů a papíru. Navíc se Ministerstvo průmyslu a obchodu domnívá, že jeho iniciativa by mohla pomoci zavést uživatelsky přívětivější digitální zpracování účtenek. Zároveň ale ubezpečilo, že myslí na všechny spotřebitele včetně seniorů tak, aby mohli využívat systém, který jim vyhovuje.

Rada seniorů ČR se v této souvislosti obrátila i na prezidenta Svazu obchodu a cestovního ruchu ČR Tomáše Prouzu a požádali jsme ho, aby

podpořil požadavek Rady seniorů ČR v tom smyslu, aby obchodníci měli **povinnost vystavit zákazníkovi tištěnou účtenku na jeho vyžádání.** Prezident Prouza zareagoval následovně: „**Chci Vás i všechny vaše členy jednoznačně ubezpečit, že obchod upřednostňuje pohodlí svých zákazníků, a tudíž jakékoli omezení vydávání tištěných účtenek na vyžádání z našeho pohledu nepřichází v úvahu. Tento postoj jsme opakovaně sdělili i příslušným ministerstvům a budeme jej dále prosazovat při přípravě nové legislativy.**“

EXTRA INFO

► Účtenka neboli paragon je v podstatě zjednodušený daňový doklad obsahující celou řadu zákonem daných náležitostí a vydává se obvykle při koupi zboží nebo po provedení dané služby. Zákazník by ji měl pro jistotu také uschovat, a to nejlépe po dobu záruky.

► Zmiňovaná digitální účtenka ale rozhodně není pro každého praktická. Například pro seniorskou populaci. Rada seniorů má velmi omezený přístup k internetu, jen nízké procento seniorů nakupuje online, většina z nich dává z ryze praktických důvodů stále přednost nákupům v kamenných obchodech a zároveň i zcela automaticky očekává, že za svůj nákup obdrží tištěnou účtenku. Již nyní má v některých obchodních řetězcích zákazník možnost si vybrat, zda chce účtenku elektronickou nebo tištěnou. Elektronická je výhodnější pro ty, kteří mají nainstalované mobilní aplikace, v nichž se jim účtenky ukládají. To však senioři ale povětšinou nejsou.

PŘEDČASNÝ DŮCHOD MÁ JASNĚ DANÉ PODMÍNKY A OMEZENÍ

Důvody pro odchod do předčasného důchodu mohou být různé, od zdravotních až po osobní. Odchod do předčasného důchodu není zcela ojedinělý. Pro představu, v roce 2022 pobíralo předčasný důchod 29 % všech příjemců starobního důchodu. Tento podíl se podle Českého statistického úřadu každoročně zvyšuje. Například v roce 2010 to bylo jen 19 %. Předčasný důchod by však měl být skutečně tou krajní variantou, protože má řadu nevýhod.

Do předčasného důchodu můžete odejít nejdříve 3 roky před dosažením důchodového věku.

Má to však jistá úskalí, a to především finanční. Předčasný důchod znamená trvalé snížení důchodu. „Průměrná výše nově přiznaného předčasného starobního důchodu v roce 2022 dosáhla 18 221 Kč, byla tedy o 2 220 Kč nižší než při dosažení řádného důchodového věku,“ sdělila Markéta Pištorová z odboru statistik rozvoje společnosti ČSÚ. Možnosti přivýdělku jsou taktéž značně omezené. Není například možné pracovat vedle předčasného důchodu na poloviční úvazek v původním zaměstnání. „Je-li v období do data dosažení důchodového věku vykonávána výdělečná činnost zakládající účast na důchodovém pojištění, výplata předčasného starobního důchodu nenáleží. Pokud člověk začne vykonávat takovouto výdělečnou činnost, je jeho povinností tuto skutečnost oznámit plátcí důchodu a ten výplatu předčasného starobního důchodu zastaví. Byl-li důchod již vyplacen za období, v němž pojištěnec vykonává výdělečnou činnost, musí jej plátcí důchodu vrátit. O obnovení výplaty důchodu je možno požádat až po ukončení výdělečné činnosti nebo od dosažení důchodového věku,“ osvětluje Tomáš Machanec, ředitel odboru sociálního pojištění Ministerstva práce a sociálních věcí.

To je hlavním rozdílem oproti řádnému důchodu, kdy možnosti přivýdělku nijak omezeny nejsou, naopak jsou podmínky pro člověka výhodné.

Jsou zde však možnosti, jak si přivýdělat při předčasném starobním důchodu. Lze např. vykonávat tzv. zaměstnání malého rozsahu (např. na základě dohody o pracovní činnosti do určité hranice příjmu) anebo zaměstnání na základě dohody o provedení práce (do částky 10 000 Kč hrubého měsíčně).

Toto omezení výdělku se sice vztahuje pouze na dobu před dosažením řádného důchodového věku, ale krácení důchodu je trvalé. Je tedy nutné zvážit, zda pak peníze nebudou přece jen chybět a na zajištění přivýdělku nebude s přibývajícím věkem dostatek sil.

MPSV



TÁBOR NA LIPNĚ

Společné zážitky si užili prarodiče s vnoučaty v táboře v Nové Peci. Táborníci si užili výlety do lesa, k vodě, plavby i závody na lodičkách i táboráky. Zaspotovali si a závěr patřil táborové olympiádě. Užili si také kreativní dílny, kdy ústředním motivem byli motýli. Tábor přivítal zajímavé hosty – Jiřího Macharta ze Střediska environmentální výchovy Vimperk Národního parku Šumava, africkou tanečnici Penny a kouzelníka Martina Čejku. Tábor již několik let vede Blanka Venderová s Jarkou Vlkovou. Poděkování patří společnosti Přátelé dětí, Aleně Voldřichové a Lence Dostálové a panu kuchařovi s jeho týmem. Drobnosti do soutěží i pomůcky zajistili samotní účastníci a město Prachatice, Policie ČR Prachatice, společnost KreBul Prachatice a Technické služby Prachatice.

Hanka RH+ Rabenhauptová



OLOMOUČTÍ SENIOŘI ZAVÍTALI DO HRADCE KRÁLOVÉ

Spolek Senioři Hradec Králové přivítal dvaadvacet olomouckých seniorů, kteří se vydali na výlet do Hradce Králové a okolí. Olomoučtí a královéhradečtí senioři zavítali na zámek Hrádek u Nechanic. Ve Všeštarech si prohlédli Archeopark a dozvěděli se i zajímavosti o expedici Monoxylon, při níž všestarští archeologové přepulpli v dlabaném člunu Egejské moře. Zpáteční cestu do Hradce Králové si zpestřili okružní jízdou městem i s výkladem. Olomoučtí byli ubytováni v hostelu Academic, kde po večeri následovalo posezení při harmonice. Druhý den jsme zajeli k Magistrátu



města Hradce Králové, kde nás přivítal vedoucí odboru sociálních věcí a zdravotnictví Marek Šimůnek. Pak nás vláček Dopravního podniku odvezl do hradeckých lesů. Zastavili jsme se na Rytířském hradišti, u rybníku Výskyt, Mazurových chalup i u obory s divočáky a daňky. Po občerstvení U Vlka jsme si zahráli pétanque. Vláček nás pak zavezl na náměstí před Bílou věž a někteří vy-

stoupali po 227 schodech nahoru. Procházkou po pěší zóně jsme došli do našeho Klubu Mánesova, kde jsme si za doprovodu harmoniky zazpívali.

Hanka Žatečková
a Marcel Kraus

SETKÁNÍ NA HRANICI

Již 14. Setkání na hranici proběhlo v areálu Kamenité ve Vyšních Lhotách a sešli se na něm senioři z Česka, Polska a Slovenska, celkem na pět set účastníků. Pozvání přijal předseda moravskoslezské Krajské rady seniorů Pavel Gluc, náměstek



primátora Frýdku-Místku Marcel Sikora, starosta Vyšních Lhot Roman Čagala i další hosté. Slovenskou delegaci vedl předseda Jednoty důchodců na Slovensku Michal Kotián, Akademií seniorů z Polska předsedkyně Lilianna Zarebinska. Po projevech vedoucích delegací a hostů začal pestrý kulturní program, v němž vystoupilo 14 pěveckých a tanečních souborů z uvedených zemí. Setkání bylo ukončeno předáním Putovního poháru Setkání na hranici důchodcům ze Slovenska, kteří přítomné pozvali na 15. ročník za rok v Turzovce.

Oldřich Pospíšil

foto Eva Kotarbová

SENIORSKÁ PŘEHLÍDKA V LIBERCI



Senioři z libereckého Centra RoSa se ukázali na červeném koberci a předvedli na něm oblečení inspirované pohádkami Tisíce a jedné noci. Záštitu nad akcí převzaly radní Libereckého

kraje Květa Vinklátová a náměstkyně primátora statutárního města Liberce pro sociální záležitosti Martina Teplá.

Na dvacet modelek a modelů 60+ si obléklo pohádkové oblečení doplněné o šperky, náhrdelníky a náramky. Na červeném koberci se představil také patron přehlídky, herec Miroslav Etlzer, který doprovodil nejstarší modelku, osmaosmdesátiletou Hanu Schmidovou, která přiznala, že má stále ráda veselé barvy. Nechyběl ani

nejstarší model, devadesátiletý liberecký malíř Jiří Sklenička Zderazský v roli sultána.

Akci si nenechala ujít ani předsedkyně Krajské rady seniorů Libereckého kraje Miroslava Palečková, která se na červeném koberci dokonce ukázala jako modelka. Akce je mezi seniory velmi oblíbená, také ve svém věku se rádi hezky upraví, navíc je to pro ně další možnost se setkat se svými vrstevníky. Součástí programu bylo také vystoupení skupiny Mona Gang, jejíž tanečnice předvedly břišní tanec.



Z LOUN NEJEN DO ANNABERGU

Ústecký kraj připravil přeshraniční dopravu, a to nejen pro seniory. V rámci celodenní síťové jízdenky si tak můžete prohlédnout příhraničí našich německých sousedů. A tak jsme podnikli se seniory z Loun dvě jízdy do nedalekých Krušných hor, a to do měst Marienberg a Annaberg. Jízda autobusem byla příjemná, včetně řidičů. Obě lokality jsme si se zájmem prohlédli a domů se vrátili nadšení a plni nových zážitků.

Vilma Svobodová

Tradice
se nevzdáme



SVIJANY. SRDEČNÍ ZABÝVÁNOST

VÝROBA PIV A MALT



SENIORSKÉ CESTOVÁNÍ



Projekt Olomouckého kraje Seniorské cestování ve spolupráci CK Pivoňka s Krajskou radou seniorů, je jednou z možností, jak lze podporovat aktivní život seniorů. Účastníci totiž díky němu mají možnost poznávat náš kraj, objevovat jeho pozoruhodná i méně známá místa a zároveň tak i trávit svůj čas ve společnosti svých vrstevníků, což je pro seniory velmi důležité.

Každý výlet vyjde účastníka díky krajskému příspěvku pouze na dvě stě korun. Výlety zahrnují cestu autobusem, program včetně vstupného, oběd a služby průvodce. Z nabídky si vybere jistě každý, ať už má rád přírodu, prohlídky zajímavých památek nebo třeba technické zajímavosti. Osobně jsem měla možnost některé výlety průvodcovat a vždy se na nich sešla bezva parta seniorů. Jsem ráda, že se výlety účastníkům líbily, jak dokládají jejich slova díky a spokojenosti. Je radost, dělat radost.

Milena Hesová

Foto autorka



Krajská rada seniorů Jihočeského kraje
pořádá

26. 9. 2024 od 14.00 hodin

**v Restauraci Beseda, Na Sadech 18,
České Budějovice**

MEZINÁRODNÍ DEN SENIORŮ

Program:

- 14.00 hod. zahájení, přivítání hostů, poděkování sponzorům
- vystoupení uměleckých seniorských souborů
- hudební doprovod zajišťuje kapela Talafous
- volná zábava
- ukončení v 17.00 hodin

Kontakt: jc.rscr@seznam.cz



Rada seniorů
České republiky
zápisný svaz spolků



Jihočeský kraj



NADACE ČEZ



Krajská rada seniorů Jihočeského kraje
ve spolupráci s klubem SENZAbabča p.n.
vyhlásí:
26. ročník občanské soutěže
pro ženy - babičky,
které mají zájem o jednu zvláštní cenu



SENZAbabča 2024

Průběh soutěže: každý měsíc jeden výlet (výlety a ceny)

Mgr. Vladimír Konečný, předseda Rady seniorů Jihočeského kraje

Více o soutěži na www.senzababca.cz

Průběh soutěže se bude konat

v sobotu 26. listopadu 2024 od 14.00 hodin v RD Krajská rada seniorů

Vinná cena přibude své babičce!
Kamradky přibude se společně!

Přejďte všem vědět, že ještě nepatříte do starého železa
a hravě si porovnáte s vrstevnicí jednadvacátého století.
Hlásit se můžete do 16. října 2024

PARDUBICKÝ DEN SENIORŮ



V areálu Letního kina v Pardubicích zorganizovala Krajská rada seniorů Pardubického kraje Den seniorů, odpoledne plné zpěvu a tance. Pohodové odpoledne se neslo v duchu dobré nálady. Přítomné seniory přišel pozdravit hejtmán

Pardubického kraje Martin Netolický, který si dokonce na jevišti zazpíval s Josefem Sochořem. Společně zvolili lidové písně, protože ty jsou ve většině případů seniorům známé, a tak se k nim diváci mohli pěvecky v hojně míře připojit. Všichni si tak užili zajímavé společenské odpoledne.



ŠACHOVÉ PARTIE POD ŠIRÝM NEBEM

Po loňské úspěšné premiéře uspořádal letos Šachový klub spolku Senioři Hradec Králové společně s Knihovnou města Hradce Králové druhou oslavu Mezinárodního dne šachu. Oslava se odehrála na venkovní šachovnici. Začali jsme utkáním mezi týmem knihovny a šachovým klubem, po něm následoval hlavní bod programu – zápas

dvou družstev pořadatelů ve Fischerových šachách. Tato méně známá, ale o to zajímavější varianta šachové hry poskytla

návštěvníkům pěknou podívanou. Pokud by měli zájem setkat se s námi nad šachovnicemi seniorští šachisté z jiných částí republiky, mohou nás kontaktovat na tel. 731 253 441.



Jiří Bielavský

**AKTIVNÍ
ZÁŘÍ**

Najděte si své sportoviště!
www.aktivnicesko.cz

Celonárodní kampaň na podporu pohybu



ČESKÝ
OLYMPIJSKÝ
VÝBOR

Aktivní
ČESKO

#BEACTIVE

NEJEN TÁBOR SI PŘIPOMÍNÁ JANA ŽIŽKU Z TROCNOVA

Významné výročí našich dějin si během celého roku připomíná město Tábor, a to 600. výročí úmrtí (11. října 1424) husitského vojevůdce a válečníka Jana Žižky z Trocnova. U této příležitosti také v Táboře, ale nejen tam, probíhá celá řada akcí.

JAN ŽIŽKA 600



Historikové považují Jana Žižku z Trocnova, hejtmana husitských vojsk, za významnou legendu českých dějin. Na bitevním poli dosáhl řady vítězství a vyhrál nejednu důležitou bitvu. Předpokládá se, že se Jan Žižka se narodil kolem roku 1360 do zemanské rodiny, jak se v té době označovala nižší šlechta. Měl dva sourozence, bratra Jaroslava a sestru Anežku. O jeho životě v mládí je toho známo jen velmi málo. Není ani úplně zcela jasné, jak přišel o první oko, ale údajně tomu tak mělo být již v dětství. V dospělosti se nejprve dal na dráhu žoldnéře, zúčastnil se i několika bitev v zahraničí, v červenci 1419 se účastnil první pražské defenestrace na Novoměstské radnici, jež proběhla pod vedením husitského kazatele Jana Želivského. Jako člen husitského hnutí se rozhodl opustit Prahu a odešel do Plzně. V bitvě u tvrze Nekmír na přelomu let

1419 až 1420 prvně použil v husitské bitvě vozovou hradbu, a porazil tak vojsko pod vedením Bohuslava ze Švamberka, jež mělo výraznou početní převahu. Vozovou hradbu úspěšně používal také v dalších hu-

sitských bitvách, protože se ukázala proti nepříteli velmi účinná.

Z Plzně se pak přesunul do nově vznikajícího města – Tábora, při té příležitosti se zúčastnil také bitvy u Sudoměře, v níž byli husité v po-

EXTRA INFO

ARCHEOSKANZEN V TROCNOVĚ

► V rodišti věhlasného husitského vojevůdce najdete Památník Jana Žižky a nově zbudovaný archeoskanzen čítající čtrnáct budov. Celý areál byl vyhlášen národní kulturní památkou již v roce 1978 a v současné době spadá pod Jihočeské muzeum v Českých Budějovicích. K vidění je tak středověká vesnice a zemanský dvorec představující život lidu ve 14. a 15. století. Archeoskanzen má dva prohlídkové okruhy – Zemanský dvorec, jenž prezentuje běžný denní život tehdejších zemanů a jejich rodin, k vidění jsou tradiční domy, stáje, stodoly a další potřeby hospodářské stavby.

► Venkovská osada pak ukazuje obydlí bezzemka, chalupníka i dvůr sedláka, tedy podobu typů vesnických staveb v předhusitském období, které doplňují další hospodářské objekty, štěpnice, zahrady, políčka a ohrady s hospodářskými zvířaty. Dotváří tak obraz středověkého venkova a jeho obyvatel.

EXTRA INFO

ŽIŽKOVY SLAVNOSTI

Akcí připomínajících letošní 600. výročí úmrtí Jana Žižky z Trocnova, jež připadá na 11. října, je naplánována celá řada, a to nejen v Táboře.

► 6. až 7. září se v Památníku Jany Žižky z Trocnova uskuteční Trocnovské slavnosti.

► 13. až 15. září proběhnou v historickém centru Tábora Tábořská setkání s průvodem v historických kostýmech, řemeslným trhem, středověkým jarmarkem a historickými uličkami.

► 10. října proběhne na Žižkově náměstí v Táboře slavnostní vzpomínková akce k uctění památky 600. výročí úmrtí Jana Žižky, poté se bude konat v Husitském muzeu přednáška profesora Petra Čorneje.

► 11. října proběhne v kině Svět v Táboře slavnostní předpremiéra dokumentu Pravda o Žižkovi, kterou natáčí pro město Tábor režisér Vít Bělohradský z agentury Frmol ve spolupráci s Českou televizí.

► 12. října pak v Táboře proběhne zábavně vzdělávací program Žižkův vojenský Tábor připomínající Žižkovu dobu v Táboře od vojenského tábora až třeba po husitskou dobovou vojenskou kuchyni.

► 11. až 13. října proběhnou v Praze v Betlémské kapli Oslavy Jana Žižky 2024, jejichž součástí bude výstava i řada historických přednášek.

► Do 31. října 2024 je v Kurfürstově domě v Příbyslavi otevřená výstava Vysočinou po stopách husitských válek / Jan Žižka a Příbyslav.



četní menšině, přesto z ní odešli jako vítězové. Profiloval se jako velmi zdatný husitský vojevůdce, byl také zvolen jedním ze čtyř hejtmánů. Z Tábora i za jeho přičinění rychle vznikla vojenská pevnost plná husitských bojovníků. Patřil i k vůdcům husitského hnutí v Praze. 14. července 1420 úspěšně bránil Prahu, a to proti první křížácké výpravě. V bitvě na Vítkově hoře Žižkova vojska porazila českého krále Zikmunda Lucemburského. Právě na pražském Vítkově nacházejícím se v pražské čtvrti Žižkov také najdete největší jezdeckou sochu Jana Žižky pocházející z roku 1950.

V roce 1421 založil hrad Kalich na Litoměřicku jako své rodové sídlo. Do současné doby se však nedochoval a zbyly z něj jen trosky, jež jsou chráněnou kulturní památkou. Ve stejném roce při dobývání hradu

Rábí nedaleko Sušice byl zraněn a přišel o druhé oko. Takže byl prakticky slepý. Bojů se ale účastnil dál, například proti druhé křížové výpravě.

Přelom let 1422-1423 se nesl ve znamení jeho přesunu z Tábora do východních Čech, kde stál u zrodu východočeského husitského svazu se stálým polním vojskem. Na svou vojenskou družinu byl velmi zásadový, vyžadoval pevné husitské zásady a především dodržování Žižkova vojenského řádu, jehož stanovami se museli řídit všichni členové Žižkova bratrstva.

Během obléhání hradu u Příbyslavi 11. října 1424 Jan Žižka zemřel. Není ovšem zcela jasné, zda padl v boji, či příčinou jeho úmrtí byla nemoc.

Jana Pištěková

Foto Zdeněk Prchlik

Prof. JAN PIRK

MÍSTO NÁMOŘNÍKA KARDIOCHIRURGEM



Na svém kontě má přes 7000 operací srdce včetně 310 transplantací srdce, absolvoval pracovní stáže ve Spojených státech amerických a v Dánsku operoval a učil mladé dánské chirurgy. V současné době působí prof. MUDr. Jan Pirk, DrSc., jako emeritní přednosta Kardiocentra a Kliniky kardiovaskulární chirurgie IKEM v Praze. Je proslulý

nošením svého oblíbeného motýlka, kterého považuje za mnohem praktičtější doplněk než kravatu. Coby aktivní běžec se dokonce zúčastnil několika maratonů a půlmaratonů a běhu se věnuje stále, ale také rád a často plave, v zimě zase lyžuje. A když mu čas i pracovní povinnosti dovolí, nenechá si ujít zápas „svých“ červenobílých v pražském Edenu.

ČÍM JSTE CHTĚL BÝT JAKO MALÝ KLUK?

Když pominu takové ty sny, když jsme záviděli popelářům, jak stojí na stupátku a vozí se po Praze, takže jsme všichni kluci chtěli být popeláři, tak skutečně jediný, zcela vážný úmysl, trvající téměř až do maturity, byl ten, že jsem chtěl jít studovat vysokou námořní školu a být námořním důstojníkem.

KDYŽ JSTE SE PŘED LETY ROZHODOVAL, JAKÝ OBOR BUDETE NA MEDICÍNĚ STUDOVAT, MĚL JSTE JASNO, ŽE TO BUDE ZROVNA KARDIOCHIRURGIE, NEBO JSTE UVAŽOVAL I NAD JINÝMI MEDICÍNSKÝMI OBORY? PROČ JSTE NAKONEC ZVOLIL PRÁVĚ KARDIOCHIRURGIÍ?

Když jsem studoval medicínu a viděl jsem, jak je to krásný obor, chtěl jsem dělat kardiologii tak jako můj tatínek. Ale řízením osudu jsem se dostal na chirurgii, a tak jsem se k tomu srdci posléze dostal tím, že jsem se po všeobecné chirurgické praxi v nemocnici v Nymburce přihlásil na konkurz na Kliniku srdeční

a cévní chirurgie do IKEMu v Praze a už mi to zůstalo.

JAK MOC TENTO OBOR ZA DOBU, CO SE MEDICÍNĚ VĚNUJETE, POKROČIL DOPŘEDU?

Všechny medicínské obory postupují a u kardiologie to bylo zvláště patrné v prvních letech, protože moderní kardiologie se zrodila

až v roce 1953, což je oproti jiným chirurgickým oborům velice pozdě. Takže když jsem začínal, byl to ještě mladý obor, kdy každá operace srdce byla velkým dobrodružstvím. Ale v brzké době prošel velkým pokrokem. V současné době operujeme úspěšně pacienty, u kterých před, řekněme třiceti, čtyřiceti lety, bylo zcela nemožné, aby operaci přežili.



AKTIVNÍ SPORT VÁS PROVÁZÍ CELÝM ŽIVOTEM. SPORTUJETE STÁLE? JAKÝ SPORT MÁTE NEJRADĚJI?

Ano, stále sportuji a mám rád všechny sporty. Mým hlavním sportem celé mládí byl pozemní hokej. Ale rovněž jsem závodně plaval a dělal vodní pólo a později jsem se začal věnovat i triatlону. Rád běhám jak v přírodě, tak v zimě na běžkách, rád se projedu na kole. Láska k moři přetrvává, a proto jsem strávil dlouhý čas i jachtařením na mořích a oceánech, ale před tím jsme ještě s manželkou sjížděli české řeky.

PRAVIDELNÝ POHYB JE PROSPĚŠNÝ TAKÉ VE VYŠŠÍM VĚKU. JAK LZE PŘESVĚDČIT CELOŽIVOTNÍHO NESPORTOVCE, ABY SE ZAČAL ALESPŇ TROCHU HÝBAT?

To jde těžko. Protože oni vám jako příklad uvedou výjimku, jako například Winstona Churchilla, který nikdy nesportoval, kouřil doutníky a pil whisky, a budou vám argumentovat, že se dožil vysokého věku. Ale už neřeknou, že prodělal několik mozkových příhod a dožil jako těžký invalida. A navíc, není to klasický příklad. Spočítáno na velkém vzorku



populace víme, že i začít přiměřeně sportovat ve středním věku je přínosem k prodloužení života a že i lehce obézní lidé, kteří se ale dostatečně hýbou, jsou na tom zdravotně lépe než ti štíhlí, kteří ale vůbec neprovazují žádnou sportovní aktivitu.

VEDL JSTE SVÉ DĚTI A NYNÍ I VNOUČATA KE SPORTU? JE PODLE VÁS DŮLEŽITÁ SPORTOVNÍ VÝCHOVA DĚTÍ OD ÚTLÉHO VĚKU JIŽ V RODINÁCH?

Děti jsem vedl ke sportu a dodnes oba moji synové sportují a vedou ke sportu také své děti, tedy naše vnučata. Hrají tenis, závodně plavou, dělají atletiku, prostě svůj volný čas tráví především pohybem. To, že se mladí lidé hýbou a sportují, je nesmírně důležité pro zdravý vývoj celého organismu.

JAK JSOU NA TOM PODLE VÁS SOUČASNÍ SENIOŘI S POHYBEM?

Na to nelze použít jednotnou odpověď. Jsou senioři, kteří by bez pohybu byli nešťastní, na druhou stranu jsou tací, kteří nikdy nesportovali a ani v seniorském věku se k tomu nepřimějí. Ale například elektrická kola jsou ohromným vynálezem pro seniory. Díky nim se ti, kteří sportovali a s postupujícím věkem si na to již třeba ze zdravotních důvodů netroufají, se tak znovu dostanou ke zdravému pohybu a místo sezení u televize si mohou vyjet do přírody.

SE SVOU PANÍ JSTE PŘES PADESÁT LET. MÁTE NĚJAKÝ RECEPT NA POHODOVÉ, DLOUHOTRVAJÍCÍ MANŽELSTVÍ?

Myslím si, že jedinečný recept neexistuje. Důležitá je určitě tolerance a pochopení jeden druhého.

NUTIL JSTE NĚKDY MANŽELKU VAŘIT ZDRAVĚ, NEBO JSTE NECHAL VAŘENÍ ČISTĚ NA NÍ? ZHŘEŠÍTE NĚKDY V JÍDLĚ, NEBO DRŽÍTE STRIKTNĚ ZDRAVÝ JÍDELNÍČEK?

Manželka vaří báječně, takže jsem s chutí přenechal vaření čistě na ní a nikdy jsem ji nenutil vařit nějaká speciálně tak zvaná „zdravá jídla“. Myslím si, že jíst se má pestrá strava, ovšem v přiměřeném množství kalorickému výdeji. Vzhledem k tomu, že já se snažím nejméně hodinu denně trávit nějakou sportovní aktivitou, mohu si dopřávat jakékoliv jídlo. Dodržování nějakých diet je nutné, pokud člověk trpí nějakým zdravotním problémem, a třeba i špičkoví sportovci musí držet nějaká určitá omezení a před výkonem dodržovat určitý jídelníček. Ale rekreační sportovci a zdraví lidé mohou jíst všechno.



VÁŠ OTEC, DĚDA I PRADĚDA BYLI LÉKAŘI. NEMRZÍ VÁS ALESPŮŇ TROCHU, ŽE VAŠI SYNOVÉ NEPOKRAČUJÍ V DOKTORSKÉ LINII?

Ze začátku mě to trochu mrzelo, ale pak jsme si s manželkou řekli, že je to

jejich život, a hlavně aby oni v něm byli spokojeni. A to jsou. Takže už mně to není líto, ale pořád ve skrytu duše doufám, že některé z našich vnoučat by nás mohlo následovat v naší rodinné lékařské tradici.

JSTE NĚKOLIKANÁSOBNÝM DĚDEČKEM, KOLIK MÁTE VNOUČAT?

Vnoučat máme sedm.

JAKÝ JSTE DĚDEČEK?

Jaký jsem dědeček? To byste se měli spíš zeptat mých vnoučat. Ale ve volném čase společně nejradši právě sportujeme, plaveme, běháme, jezdíme na kolech. Každoročně také jezdíme společně v létě do Chorvatska a v zimě na lyže.

JSTE MILOVNÍKEM STARÝCH STROJŮ, MÁTE STÁLE SVOU STAROU BUGATTKU, KTEROU SI TAK RÁD HÝČKÁTE? NEBO STARÉ MOTOCYKLY A DOBOVÝ VELOREX? CO VÁS NA TĚCHTO STARÝCH STROJÍCH TAK BAVÍ? UVAŽUJETE TŘEBA O TOM, ŽE BYSTE SI SVOU SBÍRKU JEŠTĚ ROZŠÍŘIL O NĚJAKÝ ZAJÍMAVÝ MODEL?

Ano, všechny staré stroje, které zmiňujete, stále mám. A když se manželka zlobí, že už toho mám moc a pořád se kolem toho motám, tak jí říkám: „Ale víš, jak jsou v tom dobře uložené peníze?“ A ona na to odpoví: „Ale dyť ty bys to stejně nikdy neprodal!“ A jako vždycky má pravdu. Mne na těch starých strojích těší strašně ten um našich předků, a s jakým fortem a jaké krásné stroje





udělali, že motocykly, které jsou třeba staré osmdesát let, mají ještě původní chrom, který se leskne lépe než dnešní moderní motocykly. Ale nechci už nic kupovat. Za prvé na to nemám místo a za druhé, v dnešní době jsou staré stroje už tak drahé, že by nám na to rodinný rozpočet nestačil.

VLASTNÍTE CHATU PO RODIČÍCH, JSTE VÁŠNIVÝ CHALUPÁŘ? ČEMU SE NA CHALUPĚ NEJRADĚJI VĚNUJETE, TEDY KROMĚ ODPOČINKU?

Chatu po rodičích jsme přestavěli a zvelebili a věnuji se zde všemu možnému. Starám se o veterány, chodím na houby, běhám ve zdejších lesích a například nedávno jsem se musel postarat o jedno sršní hnízdo, které se nám usídlilo v jedné z garáží. Na odpočinek já moc nejsem, odpočívám aktivně. Třeba se starám o dřevo na gril a drobné práce, které jsou kolem chaty stále na pořadu dne. O kytičky se zase stará výhradně manželka.

JSTE VELKÝM FANOUŠKEM FOTBALOVÉ SLAVIE, DALO BY SE DOKONCE ŘÍCI, ŽE JSTE DLOUHOLETÝ SLÁVISTICKÝ SRDCAŘ. CHODÍTE STÁLE PRAVIDELNĚ NA JEJÍ ZÁPASY DO EDENU?

Já jsem nejen fanoušek Slavie, ale jsem i jejím členem a desítky let jsem za Slavii hrál pozemní hokej.

Na fotbalové zápasy chodím pravidelně, pokud mi to řada pracovních

povinností, o které nemám nouzi, dovolí.

MÁTE NĚJAKOU ZAJÍMAVOU HISTORKU SPOJENOU S TÍMTO PRAŽSKÝM ČERVENOBÍLÝM KLUBEM?

Těch zajímavých historek mám celou spoustu. Máme tam partu kamarádů, se kterými se scházíme pravidelně, a z těch lidí, které jsou veřejně známí, mohu jmenovat například Karla Vágnera, Frantu Ringo Čecha nebo Jana Kodeše. Užíváme si společné srandy, nejen té fotbalové, ale i spousty legrace mimo stadion. A doufám, že nám to dlouho vydrží a že nám zase Slavia začne dělat radost.

Jana Pištěková

Foto archiv prof. Jana Pirka a IKEM



PODÍVEJTE SE TAM, KDE TO BABIČKA DOBŘE ZNALA...

Moudrá žena s bělostnými vlasy, s tváří ozdobenou úsměvem, jež má pro svá malá vnoučata vždy připravenou láskyplnou náruč i radu na jejich dětské starosti. Takové jsou zkrátka babičky. A právě taková je i ta, kterou známe snad všichni – babička od Boženy Němcové. Její malebné údolí v Ratibořicích patří ke skvostům východních Čech.



Při návštěvě tohoto koutu naší země budete mít možnost seznámit se s řadou míst i postav, jež znáte právě z knížky Boženy Němcové. Navštívit můžete Staré Bělídlo, dojít ke splavu, kde zněl smích bláznivé Viktorky, a utajen nezůstane ani Ratibořický zámek.

Právě tento empírový zámek je dominantou celého údolí a žila v něm paní kněžna, ve skutečnosti Kateřina Bedříšská Vilemína Benigna vévodkyně Zaháňská, princezna Kuronská. Samotná budova byla nejdříve jednopatrová, postavená v barokním stylu, s přilehlou kaplí vybudovanou ve stylu italského letohrádku a letního sídla. Ten vystavěl roku 1708 majitel náchodského panství, nedaleko tvrze ze 14. století, Vavřinec kníže Piccolomini. V 19. století bylo přistavěno první patro „služebního křídla“, které sloužilo k ubytování služebnictva.

Teprve s příchodem Kateřiny Zaháňské dochází k rozsáhlejší přestavbě zámku a kněžna, která zdědila zámek a panství Náchod po svém otci – Petru Kuronském, přivádí do svého

sídla elitu celé Evropy a schází se zde významné osobnosti jako například rakouský kancléř Metternich nebo ruský car Alexandr I. V roce 1813 se ratibořický zámek stává svědkem vyjednání tajné protinapoleonské koalice Ruska, Pruska a Rakouska. Kateřina Zaháňská se s velkým elánem pouští do budování moderně vyhlížejícího empírového zámku včetně anglického parku a exotického skleníku. Tou dobou nevšední park přechází do

volné přírody s lučními stromy, upravenými cestičkami, ale i mosty přes řeku Úpu. Vytváří tak malebný celek, jenž je do dnešní doby znám jako Babiččino údolí.

V roce 1840 zámek dostává nového majitele, protože nejen samotné Ratibořice, ale i náchodské panství kupuje Karel Octávio z Lippe a o dva roky později ho prodává rodu Schaumburg-Lippe. Tento šlechtický rod má zámek i celé panství ve svém vlastnictví až do roku 1945, kdy Ratibořice přechází do rukou státu. Za doby posledního rodu získal zámek lehký a půvabný styl doznívajícího klasicismu.

Pro návštěvníky zámku je připraveno několik okruhů prohlídek. Malý okruh, jehož prohlídka potrvá asi třicet minut, vás zavede do prvního patra, v němž si prohlédnete nejen obytnou část vévodkyně Zaháňské, salóny ve stylu klasicismu a empíru. Nachází se zde také velká výstava porcelánu a skla.

Na velkém okruhu na vás čeká prohlídka spolu s prvním poschodím i přízemí, kde budete mít možnost vidět portréty posledních majitelů





a příbuzných dánských králů a královen, uvidíte i výstavu exponátů dánského porcelánu. Prohlídka velkého okruhu trvá kolem padesáti minut.

ZÁMECKÝ PARK

Park je to skutečný rozlehlý, rozkládá se na 5,58 hektaru. Prvním zahradníkem byl Gottlieb Bose z Dolního Saska. Jeho nápadem bylo vytvořit anglický park, který bude přirozeně přecházet do volné přírody. V parku najdete řadu dřevin snad ze všech koutů světa. V odpočinkové části se nachází altán s exotickým skleníkem, v zadní části je pak umístěn lovecký pavilon a bažantnice.

RUDRŮV MLÝN

Je též nazýván jako Panský mlýn. V přízemí se nachází mlýnice a v prvním patře je byt mlynáře a šalanda. Rudrův mlýn je neodmyslitelně spjat s Babičkou od Boženy Němcové. Roku 1773 ho vyženil děd Mančinky, která byla v reálném životě starší kamarádkou Barunky Panklové. V roce 1842 Rudrovi mlýn prodali náhodskému panství. Ve 20. letech 19. století byl

na protějším břehu k náhonu přistaven empírový vodou poháněný mandl k úpravě lněného plátna. Rok 1950



byl pro mlýn novým začátkem, protože se reinstaloval do původní podoby, přesně takové, jak jej známe z vyprávění Boženy Němcové v její knize.

Před mlýnem v aleji stojí socha Panny Marie, kterou nechal postavit mlynář Antonín Ruder s manželkou. Dnes si ve mlýně můžete prohlédnout v prvním patře expozici, jak mlynář v 19. století bydlel.



VODNÍ MANDL

Najdete jej za vodním náhonem přilehlé budovy Rudrova mlýna a po rekonstrukci je stále funkční. Patří k technickým památkám z 19. století.

POMNÍK BABIČKY S DĚTI

Sousoší vytvořil akademický sochař Otto Gutfreund a je umístěno na konci aleje, která vede ke mlýnu. Slavnostně bylo odhaleno v roce 1922, Barunka, Adélka, Jeník a Vilém hledají své hvězdy na nebi a jejich moudrá babička jim říká, že lidem bohem vyvoleným svítí jejich hvězda jasně, těm ostatním, jako je třeba Viktorka ze splavu, svítí zakaleně.

STARÉ BĚLIDLO

V této malebné romantické chaloupce s šindelovou střechou uvidíte dobový nábytek a drobné věci ze života venkovských obyvatel v době Boženy Němcové. Ta právě sem umístila hlavní děj ze své knihy. Chaloupku postavil v roce 1797 mlynář Antonín Ruder.

VIKTORČIN SPLAV

Ten není původní, protože starý dřevěný musel být několikrát změněn. Poprvé tomu bylo v první polovině 19. století, kdy probíhala rozsáhlá budování zavlažovacího systému pro ratibořické louky. Podobu si pozměnil i režisér Moskalyk, když natáčel film Babička. Dnes je splav romantickým zákoutím, které najdete hned za Starým Bělídlem.

Renata Moravcová

Foto státní zámek Ratibořice

MED – PŘÍRODNÍ TEKUTÉ ZLATO NEJEN PRO ZDRAVÍ

Med je výborným pomocníkem například při nachlazení, skvěle se hodí i do pečení. Při jeho nákupu si ale řada lidí neví rady. Který je nejlepší? Tuhý, pastový nebo tekutý? A co s medem, který zkrystalizuje neboli ztuhne? Poradíme vám, jak se v medu orientovat.



Med produkují včely, které sbírají medové zdroje, přetvářejí je a kombinují se svými specifickými látkami, uskladňují jej, nechávají dehydratovat a zrát v plástech. Med je bohatý na přírodní cukry, skládá se převážně z glukózy, fruktózy, organických kyselin a enzymů. Obsahuje ale také pevné částice zachycené při sběru sladkých šťáv květů rostlin, tedy nektar, pyl a výměšky hmyzu, které se vyskytují na povrchu rostlin – medovicí, z níž pak včely dokáží produkovat tak zvaný lesní med, pro který je typická tmavě hnědá

barva. Do medu se nesmí přidávat, s výjimkou jiného druhu medu, žádné další látky.

POZOR NA VYSOKÉ TEPLoty

Med je ceněný pro své chuťové, ale i zdraví prospěšné vlastnosti. Součástí medu jsou také enzymy, jež jsou velmi citlivé na teplo. Enzymy částečně pocházejí ze snůšky (pyl, medovice), především pak z hltačkových žláz včel. Nesvědčí jim však opakovaná tepelná úprava, protože při ní dochází k redukci těchto enzymů. Pokud si dáte med do čaje,

nic se neděje, protože

čaj je připravený k okamžité konzumaci.

Pokud byste ale med opakovaně anebo dlouhodobě zahřívali, připravili byste jej o řadu zdraví prospěšných látek, především pak enzymů. Ty mimo

jiné přispívají k lepšímu trávení například pečiva.

CO NAJDETE V MEDU

Med obsahuje až 80 % sacharidů, především to jsou jednoduché sacharidy, jako jsou glukóza (hroznový cukr) nebo fruktóza (ovocný cukr), a je tak pro člověka rychlým zdrojem energie. Obsahuje ale také vodu a v malých

EXTRA INFO

Jak nejlépe uchovávat med

► Nejvhodnější nádobou k dlouhodobému skladování medu je ta vyrobená ze skla, porcelánu, případně z keramiky. Nádoby musí být vždy velmi dobře uzavřené. Med totiž snadno vstřebává cizí pachy i vlhkost a to by mohlo vést ke zkvašení povrchové vrstvy medu. Je možné jej uchovávat při pokojové teplotě, nejlépe do 25 °C, ale vyhovuje mu i teplota nižší, kolem 15 °C. Nádoby s medem by se neměly vystavovat přímým slunečním paprskům, a pokud je med skladován ve skle, měl by být uložen v temnu.





množství vitaminy skupiny B, vitamin C, minerální látky, jako jsou železo, vápník nebo hořčík, a také stopové prvky, především mangan, jód a fluor.

Vzájemný podíl fruktózy a glukózy má významný vliv na „chování“ medu – například med s vyšším obsahem hroznového cukru rychleji krystalizuje, tedy tuhne, než med

s vyšším obsahem fruktózy. I když na tuhnutí medu mají vliv i jiné činitele, právě vzájemný podíl obsahu hroznového a ovocného cukru je pro tuhnutí medu poměrně zásadní. To je také důvod, proč například akátový med obvykle zůstává tekutý i po mnoha měsících – obsahuje totiž více fruktózy než glukózy. Naproti tomu třeba med

řepkový krystalizuje téměř okamžitě po vytočení z pláství, protože obsahuje výrazně více glukózy. Krystalizace medu je tedy naprosto přirozená a tudíž nezávadná, takový med je tužší a má světlejší barvu.

POMŮŽE VODNÍ LÁZEŇ

Samostatnou kapitolou je tak zvaný pastovaný med – má tuhou konzistenci a světlou barvu. Jedná se o druh květového medu, který při výrobě dlouhým mícháním postupně změnil svou konzistenci na táhnoucí se pastu.

Zkrystalizovaný med lze šetrným zahřátím rychle převést do tekutého stavu, a to nejlépe ve vodní lázni. Optimální teplota medu pro ztekucení se uvádí v rozpětí 40 - 45 °C a stačí k tomu opravdu jen pár minut. Po ztekucení na vodní lázni med může časem opět zkrystalizovat.

Libor Dupal



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

ELEKTRONICKÉ PŘEDPLATNÉ

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

► CELOROČNÍ

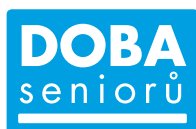
12 VYDÁNÍ
10 KČ / VYDÁNÍ
CENA CELKEM 120 KČ

► PŮLROČNÍ

6 VYDÁNÍ
13 KČ / VYDÁNÍ
CENA CELKEM 78 KČ

► JEDNOTLIVÁ VYDÁNÍ

15 KČ / VYDÁNÍ



OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

Roční předplatné 276 Kč / Cena za kus jen 23 Kč

Objednávací ☐

Předplatné formou dárku ☐

složenku odeslat na adresu odesílatele objednávky

DOBU SENIORŮ objednávat od čísla (včetně) ☐

ZPŮSOB PLATBY

☐ složenkou

☐ SIPO: spojení 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, připešete pod adresu příjemce heslo „Předplatné Doby seniorů“. Obratem dostanete složenku, kterou předplatné uhradíte. Můžete využít i bankovní převod – peníze v takovém případě odešlete na konto, které je uvedeno na složenke, a jako váš variabilní symbol (VS) uveďte ten, který rovněž najdete na složenke. 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.

NOVÉ IT KURZY PRO SENIORY

Kurzy zaměřené na IT technologie jsou v poslední době mezi seniory stále oblíbenější. Pomohou jim totiž porozumět online aplikacím či je naučí lépe používat internet v mobilním telefonu.

Jeden z takových IT kurzů určených pro seniory pořádá od letošního září také společnost Senior fitness, členská organizace Rady seniorů ČR. Kurzy probíhají pod vedením lektora Františka Ivana a jeho kolegů. Nabídka kurzů je prakticky uzpůsobená právě seniorské populaci. Dlouhodobý zájem mezi seniory je zejména o témata, která využijí v běžném denním životě, jako například Práce s mapou a jak se dostat bez bloudění z bodu A do bodu B pěšky nebo veřejnou hromadnou dopravou, dále pak například Jízdní řády, Jak používat elektronický diář či kalendář, Jak si koupit jízdenky a zaplatit online nebo Úprava fo-

tografií. Průběžně se pak do kurzů zařazují i nová IT témata s ohledem na aktuální individuální požadavky zúčastněných seniorů a jejich možnosti používaných zařízení, ať už jde například o smartphone, notebook nebo třeba tablet.

IT kurzy se uskuteční v centru Senior fitness (Uralská 6, Praha 6) od září vždy v odpoledních hodinách. Výuka probíhá v malých skupinách do deseti osob a cena za jednu lekci trvající devadesát minut je 150 korun. Přihlášky a bližší informace získáte u Františka Ivana na telefonním čísle 607 822 399 anebo e-mailu info@frantata.cz. Více také na www.seniorfitness.cz

EXTRA INFO

Pár slov o lektorovi

► IT kurzy probíhají pod vedením zkušeného lektora Františka Ivana, který se prací se seniory zabývá již pět let. Své cenné zkušenosti zároveň předává také dál svým kolegům. A co říká lektor Ivan právě o seniorech? „Jsou to komunikativní a vděční studenti, kteří mají zájem se vždy naučit něco nového, co jim usnadní jejich život. Zároveň oceňují i trpělivý přístup nás lektorů. Myslím, že když se stárnutí a stáří propojí s mládím, je v tom něco nadčasově krásného a obohacujícího.“

Svým blízkým v seniorském věku můžete věnovat dárkový poukaz v hodnotě 750 Kč na pět libovolných lekcí. Platnost poukazu je do 31. března 2025.



IT kurzy pro seniory

v KKC Uralská 770/6, Praha 6 - Bubeneč / od září 2024.

Číslo poukazu: _____

Věnujte

DÁRKOVÝ POUKAZ



svým blízkým v seniorském věku **v hodnotě 750 Kč**
na pět libovolných lekcí. **Platnost poukazu do 31. 3. 2025.**

Jméno klienta: _____

Lekce/datum: _____

V případě zájmu pište na: info@frantata.cz nebo volejte: **607 822 399**.

SUCHÉ POKOŽCE PROSPĚJE VYŽIVUJÍCÍ MASKA I ZÁBAL

Trávíte spoustu času venku, na sluníčku, výletech v přírodě nebo při práci na zahrádce? Pak nezapomínejte na regeneraci a péči o vysušenou pokožku, protože právě pokožka vystavená slunci je mnohem náchylnější k dehydrataci.



Kůže s přibývajícím věkem postupně ztrácí svou elasticitu, jemnost, ochabuje, má také méně mazových žláz, snižuje se také množství vody v pokožce, stejně tak i její schopnost zadržovat vlhkost. Proto bývá kůže u zralé pleti mnohem sušší. A tak se na ní snadno tvoří vrásky, a to nejen na obličeji, třeba i na hřbetech rukou, objevuje se i povislá kůže na pažích či v oblasti kolenou. Hydratace je proto v tomto období pro kůži nesmírně důležitá a potřebná, dokáže pokožce výrazně ulevit a zmírnit její suchost a také napomáhá obnovit její přirozenou bariéru. Platí to o to víc, pokud jste v létě hodně pobývali na sluníčku.

MÍSTO KOUPELE SI DEJTE SPRCHU

Omezte proto dlouhé koupele ve vaně, protože voda kůži ještě více

vysušuje, obzvláště ta horká, která ji dokonce může i podráždit. Účinnější je proto krátké sprchování za použití hydratačního sprchového gelu nebo mýdla. Poté je vhodné do ještě vlhké pokožky jemně vmasírovat hydratační tělové mléko. Jestliže máte kůži extrémně vysušenou, použijte vyživující tělové mléko určené právě k péči o suchou pokožku. Má hutnější konzistenci a více kůži vyživuje. Krátce po aplikaci tělového přípravku by měl být rozdíl patrný – pokožka je viditelně vláčnější, jemnější, hebká na dotek a není tolik napjatá.

Zvláštní pozornost věnujte tradičním místům, na nichž bývá pokožka sušší, někdy až nepříjemně šupinatá, ale na něž se se zvláštní péčí obvykle zapomíná. Patří mezi ně zejména lokty, kolena a samozřejmě

paty. Ty ošetřujte vyživujícím krémem obzvláště pečlivě a třeba i dvakrát denně. Na paty s velmi suchou až hrubou popraskanou pokožkou můžete nanést pro zvýraznění účinku i výživný zábal – ideální na večer k televizi nebo na noc – natřete na paty v silnější vrstvě vyživující krém na nohy, natáhněte si bavlněné ponožky a relaxujte. Za dvě tři hodiny nebo případně až ráno po probuzení ponožky sundejte. A výsledek? Kůže by měla být mnohem vláčnější a jemnější.

rukám DOPŘEJTE MASKU

Při práci na zahrádce trpí zejména ruce, především pokud se zahradním pracím věnujete bez ochranných rukavic. Kůže na ruku tak bývá vysušená, popraskaná, občas nějaký ten puchýř... Dopřejte jim proto jemnou vyživující péči. Rychlou vzpruhou pro vysušenou pokožku je maska na ruce. Existuje například jednorázová v podobě hydratačních rukavic – ty jsou již napuštěné účinnými látkami. Stačí je jen natáhnout a nechat podle návodu na ruku působit. Nebo můžete nanést masku v podobě krému, natáhnout přes ruce igelit a následně ještě buď bavlněné rukavice, nebo žínku a dvacet třicet minut dopřát rukám vyživující a obnovující péči. Pak je vždy třeba zbytky masky z rukou smýt ve vlažné vodě. Pravidelně pak nejlépe večer nanášejte na ruce vyživující krém, který pokožku navíc zvláční a zjemní.

A víte, čím ještě své pokožce prospějete? Když budete dodržovat pravidelný pitný režim, protože i dobrá zvlaha zevnitř se příznivě projeví na stavu kůže.

Jana Pištěková

OČKOVACÍ KALENDÁŘ PRO DOSPĚLÉ

V dalším díle našeho seriálu o očkování se budeme věnovat dalším infekčním nemocem, proti nimž existuje dostupné očkování, a pomůže tak zabránit nákaze, případně zmírnit těžký průběh nemoci.

Bakterie *Clostridium tetani* produkuje neurotoxin zvaný tetanotoxin, který způsobuje nebezpečné onemocnění s názvem **tetanus**. To se obvykle projevuje silnými svalovými křečemi, celkovou ztuhlostí svalů, zvýšenou teplotou, dušností nebo i nadměrným pocením. Je to celosvětově rozšířené nebezpečné infekční onemocnění. Zdroj nákazy bývá nejčastěji v půdě, která bývá často kontaminovaná zvířecími výkaly, kdy se tetanus do těla člověka dostává při poranění nebo přes drobné oděrky v kůži. Tetanus se nepřenáší z člověka na člověka. Léčba tetanu u neočkovaných osob bývá složitá a náročná s nejistou prognózou.

Po začátku pravidelné vakcinace, protože právě ta je jedinou prevencí proti tomuto onemocnění, jež u nás proběhla v polovině sedmdesátých let minulého století, počet onemocnění tetanem výrazně poklesl. V současné době se proti němu začínají očkovat již nejmenší děti a v průběhu života je třeba vždy v pravidelných intervalech absolvovat přeočkování. U dospělých osob je to každých 10 až 15 let, u osob nad šedesát let pak každých 10 let. Očkování proti tetanu není sezónní, očkovat proto lze v průběhu celého roku. Vakcína je hrazena ze zdravotního pojištění.

Česká republika patří mezi zeměmi Evropské unie k těm s nejvyšším výskytem **klíšťové encefalitidy**. Jedná se o sezónní infekční onemocnění, obvykle se objevuje hlavně od dubna do listopadu, a přenášejí jej na člověka nejčastěji klíšťata. K nákaze klíšťovou encefalitidou ale může dojít například i pitím nepasterizovaného mléka či tepelně neupravených mléčných výrobků z kravského, kozího či ovčího mléka obsahujících virus klíšťové encefalitidy. Onemocnění klíšť-

ťovou encefalitidou není nakažlivé, ale bývá často dlouhodobé. Zpočátku má podobné příznaky jako chřipka s převažujícími bolestmi svalů, únavou a zvýšenou teplotou, v další fázi se pak objevuje postižení centrálního nervového systému, často probíhá jako virový zánět mozkových blan, výjimečné nejsou ani dlouhodobé následky na zdraví, zejména u starší populace či u oslabených jedinců.

Prevenci před onemocněním klíšťovou encefalitidou je především očkování. Jedná se o doporučené očkování, nejčastěji je vhodné jej provést v zimních měsících, kdy je riziko nákazy klíštětem vzhledem k chladnému počasí mnohem nižší. Základní schéma očkování jsou tři dávky, po třech letech je třeba první přeočkování, ty další pak následují vždy po pěti letech. Očkování proti klíšťové encefalitidě je lidem nad padesát let věku hrazeno ze zdravotního pojištění, a to i včetně přeočkování.

Pásový opar – herpes zoster – je poměrně časté kožní a neurologické infekční onemocnění, jež vyvolává herpetický vir varicella zoster, tedy stejný vir, který způsobuje také plané neštovice. Virus dokáže přečkávat v nervových buňkách u každého, kdo plané neštovice prodělal. Proto se pásový opar projevuje u lidí, kteří v dětství měli plané neštovice. Při oslabení imunity, ať už například vlivem stresu, infekční nebo jiné nemoci, nebo po větší fyzické námaze, dojde k aktivaci viru a objeví se u nich pásový opar. K typickému výsevu drobných červených puchýřků naplněných tekutinou, který je infekční, dochází obvykle jen na jedné části těla, například nad okem, na zádech nebo na hrudníku. Pásový opar provází bolest i svědění v místě výsevu puchýřků, přidat se může také únava,



celková slabost či teplota. Silná bolest může přetrvávat týdny i měsíce. Pásový opar je běžnější u starší populace a lidí, kteří trpí dalším onemocněním, jako je například cukrovka, chronická obstrukční plicní nemoc či revmatická onemocnění. U oslabených lidí se navíc onemocnění může opakovat. Nebezpečné jsou i další komplikace pásového oparu, které mohou vést až k oslepnutí nebo nervovým poruchám.

Očkování proti pásovému oparu je novinkou a je určeno osobám od padesáti let nebo také osobám od osmnácti let, které mají jiné přidružené onemocnění, jež u nich riziko pásového oparu zvyšuje. Například výše uvedená cukrovka. Očkování není hrazeno z veřejného zdravotního pojištění, nicméně zdravotní pojišťovny ve většině případů na tento typ očkování přispívají. Proto se v případě zájmu o toto očkování obraťte na svou zdravotní pojišťovnu, kde vám sdělí aktuální výši příspěvku na vakcínu proti pásovému oparu.

CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH PRO SENIORY

Má nejen pro seniory celou řadu výhod. Není fyzicky namáhavé, a tak je vhodné i pro seniory s omezenou hybností.



Ani v seniorském věku by se nemělo zapomínat na pravidelný pohyb, ba naopak, protože pravidelná fyzická aktivita je pro tělo velmi prospěšná. A nejen to. Příznivě ovlivňuje také psychiku, zlepšuje náladu, navíc napomáhá odolávat depresím a zároveň udržuje seniory v sociálním kontaktu se svými vrstevníky, což je pro seniory velmi důležité, protože jim tak pomáhá od izolace a působí i proti pocitům osamělosti.

Cvičení na židlích není fyzicky náročné, cviky nejsou ani složité, jsou navíc prováděné pomalu, takže je zvládnou i lidé, kteří nikdy necvičili nebo neradi cvičí, případně mají

omezenou hybnost. Je vhodné také pro lidi v rekonvalescenci. Cvičení napomáhá i k posílení sebedůvěry.

Cvičení v sedě na židlích zároveň napomáhá k udržení a také zlepšení fyzické kondice, a tak podporuje celkové zdraví seniorů. Cvičení na židlích příznivě ovlivňuje i správné držení těla, dýchání, společlivě protahuje a procvičuje všechny čtyři končetiny, hlavu, krk i trup. Zlepšuje ale také zdraví srdce a cév, posiluje

svaly, zlepšuje pružnost a rovnováhu těla a také snižuje riziko pádů, což je právě v seniorském věku velmi důležité. Přispívá i k lepší kontrole hmotnosti a napomáhá snižovat bolesti spojené s artrózou a dalšími chronickými onemocněními pohybového aparátu, takže se dá provozovat například i při bolestech kloubů.

Je nenáročné na prostor, na přípravu i na vybavení – potřebovat budete kromě židle pohodlné sportovní oblečení.

Cvičení na židlích probíhá obvykle pod vedením zkušeného lektora v menší skupině seniorů, ale jeho výhodou je, že se dá také v případě potřeby přizpůsobit individuálním potřebám a schopnostem každého seniora. Používají se i různé cvičební



pomůcky, jakou jsou například stuhý nebo overball.

Cvičení na židlích patří mezi seniory k vyhledávaným a oblíbeným tělesným aktivitám. Je to cvičení, které lidem v seniorském věku napomáhá udržet nezávislost a zlepšuje i kvalitu jejich života.

EXTRA INFO

Zacvičte si

► Mezi průkopníky cvičení na židlích patří společnost Senior fitness, členská organizace Rady seniorů ČR, která své cvičení nabízí nejen v Praze. Jedna lekce trvá 60 minut a stojí 80 Kč. Cvičení probíhá nejčastěji v malých skupinách, obvykle kolem deseti osob. Přihlášky a další informace získáte u Aleny Krupkové na telefonním čísle 775 353 366 nebo na e-mailu a.krupkova@seniorfitness.cz. Více se dozvíte také na www.seniorfitness.cz.

MUDr. Robert Hoffmann
Odborný garant projektů
Senior fitness, z.s.

SUDOKU

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

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

BÁSEŇ

Sluníčko

Sluníčko, sluníčko,
největší dar z nebe,
živé i neživé neexistuje bez tebe.
Ráno vycházíš za lesem,
stromy, zdá se, hoří plamenem.
V pravé poledne, to je žár,
vydržíme jen minut pár.
U moře tvůj východ – západ,
nejkrásnější boží nápad.
Díváme se, žasneme,
tenhle úkaz opustit nechceme.
Když svítíš celé dny,
vyměníme sprchy
za moře, řeky i rybníky.
Večer jsou všichni spokojeni,
k nočnímu spánku přichystáni.
Těší se, až bude ráno, raničko,
na plné pecky svítit bude krásné
sluníčko.
Do práce, školy jdeme s úsměvem,
v dobré náladě,
lidé i zvířátka,
se klaníme sluníčku i přírodě.

Jana Procházková

VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ

Správné řešení tajenky ze srpnového vydání DS: **...JSI DOMA PEČENÝ A VAŘENÝ.**

Na výhry se mohou těšit: Ladislav Pražák z Kladna, Ivana Jíšová z Prahy 10, Květa Kupková z Pardubic, Anna Hňoupková z Litvle a Josef Szkandera z Hrádku nad Olší.

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

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

► SUDOKU (součet 17) – Dagmar Klímová

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

► SOUTĚŽNÍ KVÍZ SENIOR BEZ NEHOD

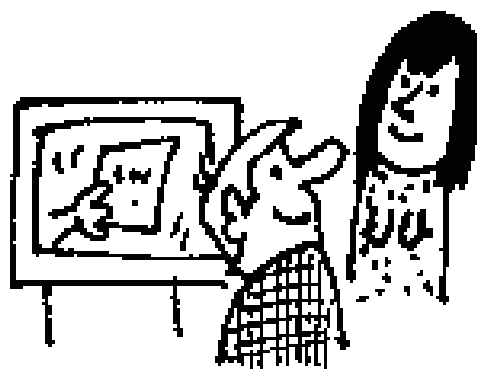
Správné odpovědi: **1C, 2C, 3A, 4B, 5A, 6A, 7B, 8C, 9B, 10B**

Na výhry se mohou těšit: Věra Pojmanová z Havlíčkova Brodu, Miluše Thüningová z Prahy 1 a Karel Henc z Brna.

Tajenku a řešení sudoku z dnešního čísla pošlete na adresu či e-mail redakce do 15. září 2024. Pokud chcete soutěžit o výhru, nezapomeňte napsat korespondenční adresu, kam ji můžeme poslat, a ideálně i telefonní číslo.



	OŽIVOVAT POHYB LOUTEK	VĚTŠINA	ČIN angl.	M	PŘÍZVUK	OPLAKAT	SEKNUTÍ kniž.	CITOSL. PLAŠENÍ	TYP AUTA OPEL	ANGLICKÁ ŘEKA	M	DOCELA	2	BAZAR angl.			
LOVKYNĚ PEREL				DOKONČIT TKANÍ VČELÍ VÝROBEK							BÝV. SPZ BLANSKA						
1											POBÍDKA PÍSEMNOST						
ZÁJEM								SNÍŽENÝ TÓN CHLUPATÁ BYLINA				Z rus. PRACOVÍŠ- TĚ V DOLE					
ZNAČKA MOLYB- DENU			ÚČETNÍ STRANA OKRAJ řidč.				RESTAURACE expr. OBEC V OKR. ŠUMPERK										
ZLATO šp.				NÁŠ PRE- ZIDENT PŘÍTEL AMILA						ÍRÁNSKÁ TISKOVÁ AGENTURA							
POPÍNAVÁ ROSTLINA					PLANETKA OZN. LETAD. SALVADORU					PĚNA NA POVRCHU TAVENINY							
ČÁSTI MOLEKULY						JAP. JEDN. DĚLKY ZASAŽENÁ ČERNOU SMRTÍ											
AMULET																	
M	MLÉČNÝ VÝROBEK	SNÍŽENÝ TÓN 4			BÝV. SPZ OSTRAVY SICE												
ZNAČKA VIDEO- KAZET				SÍDLO V KOSTA- RICE OKOUT													
INICIÁLY REŽISÉRA OLMERA				TĚLOCV. PRVEK OBEC V OKR. BRUNTÁL					BUVOLEC								
ÚTOČIT																	
PODNIK VE FULNEKU					SOUHLAS sloven. ZNAČKA ABTESLY					Manželka povídá manželovi: Podívej se do programu, co dávají v televizi.							
ŠEREDA						OZN. LETAD. RUMUNSKA POBÍDKA				CHÁTRAT	BÝK kniž.	MPZ ISLAND	BUDOVA	HOLENNÍ KOST anat.	KORÁLOVÝ OSTROV angl.		
PTAČÍ MLÁDATA							ČLOVĚK S PORUCHOU KOMUNIKACE INIC. PREZ. MAŠARYKA										
M	HASIT ŽÍŽEN TRŮN zast.				LITVA celní kód PÁNSKÝ OBLEK			3 JEZERO angl.									
LESNÍ ZVÍŘE bás.				NÁŠ SPI- SOVATEL JAKARTA mez. kód letiš.							BÝV. SPZ PRAHY NERVOVÝ ZÁŠKUB						
UKAZOV. ZÁJMENO			INICIÁLY ROSÁKA MPZ ISLAND			BLÁŽNIVÝ angl. OSOBNÍ ZÁJMENO				BAVLNĚNÁ TKANINA ZÁPOR bás.							
OSLOVO- VAT 3. os. mn. č.							LIDOJED										
ČÁSTI ROSTLINY							MRAVOUKA							TEES, IRNA ORO, ACT TODA, YS	TIBIA, YR ARIC, RI TVIL		



Manželka povídá manželovi: Podívej se do programu, co dávají v televizi.

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.

Krajská rada seniorů Olomouckého kraje pořádá **IX. ROČNÍK**

Babička roku 2024

OLOMOUCKÉHO KRAJE a oslavu Dne seniorů



senior

mediální partner



Milí senioři, přijďte s námi oslavit svátek seniorů
středa 4. září 2024 od 13:00

Výstaviště Flora, pavilon A, Olomouc

Moderují: Tomáš Magnusek a Milena Hesová

Těšit se můžete na:

Soutěž "Babička roku 2024"

smíšený pěvecký sbor z Příkazu,

Adélku a Verunku Dobežovy (Agentura GONG) v hudebně zábavném pořadu,

Music Bodo, Alenášek - dětské sbory a také na překvapení

Bohatý doprovodný program, vstupné zdarma, drobné občerstvení



www.krsol.cz

Akce se koná pod záštitou hejtmana Olomouckého kraje Ing. Josefa Suchánka a L. náměstka hejtmana Mgr. Ivo Slavočínka



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
26. ZÁŘÍ

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 Střechová – 702 119 567
Úřední hodiny:
Pondělí a středa: 9–14 hod. objednaní – 602 718 744
Úterý: 8–12 hod. online,
15–17 hod. objednaní – 702 119 567
► **Sociální pracovník:** 602 718 744

HRADEC KRÁLOVÉ:

Mánesova 780/11, 500 02 Hradec Králové
Telefon: 702 097 684, 601 329 806
E-mail: poradna.hk@rscr.cz, poradna.hradec.kr@rscr.cz
Vedoucí poradny je Ing. Mgr. Petr Tojnar – 725 000 850
Úřední hodiny:
Pondělí až středa: 13–17 hodin
Čtvrtek: 9–13 hodin

KONICE:

Masarykovo náměstí 66, 798 52 Konice
Telefon: Mgr. Ladislav Bílý – 725 367 604
E-mail: poradna.konice@rscr.cz
Vedoucí poradny je Milena Hesová
Úřední hodiny:
Pondělí: 8–16.30 hod.
Úterý a středa: pouze konzultace telefonem

LIBEREC:

Mlýnská 611, 460 01 Liberec
Telefon: 485 108 927, 725 732 647, 725 908 781
E-mail: poradna.liberec@rscr.cz
Vedoucí regionálního pracoviště je Miroslava Palečková – 725 715 461
Úřední hodiny:
Pondělí: 8–12 hod. – 725 715 461
Úterý: 8–16 hod. – 725 908 781
Středa: 8–12 hod. – 725 732 647
Čtvrtek: 8–12 hod. – 725 908 781

OLOMOUČ:

Jeremenkova 54/3, 779 00 Olomouc, kancelář poradny + KRS v přízemí
Telefon: 602 618 073, 602 647 230, 774 345 670
E-mail: poradna.olomouc@rscr.cz
Vedoucí poradny je Milena Hesová
Úřední hodiny:
Pondělí–středa: 9–13 hod., od 13–16.30 jen objednaní
Čtvrtek a pátek: pouze konzultace telefonem
Mgr. Miroslava Lattenbergová – 602 618 073
PhDr. Ivana Knausová, Ph.D. – 602 647 230

OSTRAVA:

Dům odborových služeb, U Tiskárny 578/1, 702 00 Ostrava, 3. patro
Telefon: 596 104 222
E-mail: poradna.ostrava@rscr.cz
Vedoucí regionálního pracoviště je Ing. Pavel Gluc – 607 520 507
Úřední hodiny:
► **Sociální poradna:** 725 188 377, 725 830 618, 725 315 483
Pondělí: 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. Sítňá 3106, 272 01 Kladno - Sítňá
Miloslav Vajs – 702 098 482

ZLÍN:

poradna je spolufinancována z prostředků NADACE ČEZ
Kvítková 4323 (budova COOP Jednota), 760 01 Zlín
Telefon: 602 763 512
E-mail: rscr.zlin@seznam.cz
Vedoucí regionálního pracoviště je Libor Pilka – 602 763 512
Úřední hodiny:
Pondělí a úterý: 8–12 hod.
Středa: 8–16 hod.
Čtvrtek: 12–16 hod.
Pátek: pouze telefonické konzultace



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

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

Šéfredaktor: Jana Pištěková. Adresa redakce a inzerce: Politických vězňů 11, 110 00 Praha 1, e-mail: dobaseniou@rscr.cz. Kontakt výlučně pro inzerci: obchod@reflexadvertising.cz. S redakcí se můžete také spojit prostřednictvím pražské poradny RS ČR. Vydává Rada seniorů ČR (www.rscr.cz). Grafická úprava: Bc. Václav Špíral. Tisk: Triangl, a. s. Rozšiřují PNS a Česká pošta, předplatné společnost SEND Předplatné, spol. s r. o., Ve 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.



**OD 65 LET
PLNĚ HRAZENO
ze zdravotního
pojištění.**



www.prevenar.cz

Číhá hlavně na starší lidi.
PNEUMOKOK může nakazit i vás.

Nechte se očkovat proti pneumokokovému
ZÁPALU PLIC **vakcínou PREVENAR 20.**

Vakcína Prevenar 20 je registrovaný léčivý 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. Potřeba přeočkování nebyla stanovená. O možnostech očkování se poraďte s ošetřujícím lékařem.