

DOBA seniorů

Č. 10 / XX. ROČNÍK ŘÍJEN 2024 25 Kč

Cena v předplatném 23 Kč

04

DS AKTUÁLNĚ

Ministr Petr Hladík
exkluzivně
pro Dobu seniorů

08

PROGRAMY RS ČR

Další kraje mají
vítězky soutěže
Babička roku 2024

20

TIP NA VÝLET

Skanzeny v přírodě
– pozvání
do minulosti

16

ROZHOVOR MĚSÍCE

JANKA
CHUDLÍKOVÁ

„MĚLI BYCHOM SE VÍC CÍLENĚ SMÁT“



03

SENIOR MĚSÍCE

Marcel Kraus – studnice nápadů seniorských aktivit



Vážení a milí senioři,
s ohledem na aktuální stav způsobený povodní jsme se rozhodli i my pomoci.
Dle informací z postižených lokalit je momentálně nejvíce žádaná fyzická síla,
kterou ovšem senioři ve většině nedisponují.
Čím ale můžeme pomoci, je velkým srdcem.

Vyhlašujeme tímto finanční sbírku

„Senioři - seniorům“,

kde základem je 10 000 Kč, dar věnovaný Krajskou radou seniorů Olomouckého kraje
z projektu Zlaté ruce, velká srdce.

Milí senioři, přidejte kousek svého srdce na **účet 210 210 3915 /2010**
a do poznámky pro příjemce napište jméno dárce.

Vybraná částka bude věnovaná konkrétním seniorům zasaženým povodní na nákup
potřebných věcí. Seznam dárců i obdarovaných zveřejníme v tisku a na webových
stránkách Rady seniorů ČR.

Dále nabízíme všem seniorům poradenskou pomoc zdarma ve všech našich
akreditovaných poradnách Rady seniorů ČR, kompletní seznam tel. čísel najdete na
www.rscr.cz.

Poradna v Olomouci a v Konici, tel. 602 618 073 nebo 602 647 230 nebo 774 345 670

Milí senioři, předem děkujeme za Vaše velké srdce. Společně to zvládneme!

Krajská rada seniorů Olomouckého kraje



KRAJSKÁ RADA SENIORŮ
OLOMOUCKÉHO KRAJE



Rada seniorů
České republiky
zapsaný vliv spolek

MARCEL KRAUS – STUDNICE NÁPADŮ SENIORSKÝCH AKTIVIT

Aktivní člen Krajské rady seniorů Královéhradeckého kraje se nejen podílel na pořádání prvních ročníků krajského turnaje v bowlingu, ale ochotně podporuje nové akce a zasazuje se o vzájemnou spolupráci členských organizací Krajské rady.

Pochází z Ostravska, ale v průběhu studia na Vysoké škole ekonomické v Praze získal podnikové stipendium s příslibem bytu od oborového podniku Československé hudební nástroje Hradec Králové, a tak se rozhodl s manželkou pro východní Čechy. A zůstal jim věrný dodnes. Byl předsedou Občanského výboru 116 v královéhradeckém panelovém domě zvaném hokejka, kde se sousedy pořádali na nově vznikajícím sídlišti dětské dny, táboráky, sportovní soutěže pro děti, výlety do Prahy či na Moravu, brigády na zvelebení okolí i oslavy Mezinárodního dne žen pro důchodkyně. Inspiraci i zkušenosti získával u přátel v Semechnicích, obci na Rychnovsku, kde měl jeho tchán dům. Jedenáct let pak redigoval obecní zpravodaj Semechnák.

S manželkou a dvěma dcerami se pak přestěhoval do Roudničky, místní části Hradce Králové. Dojížděl sice do Prahy do zaměstnání, ale i v novém bydlišti se ihned zapojil do sousedského života, v čemž mu pomáhala i manželka Renata. Spoluorganizovali úklidové brigády u vstupu do lesa. Na místě bývalého smetiště zařídili informační tabuli Městských lesů Hradec Králové. Organizovali velikonoční i adventní dílny. Stál u zrodu masopustního průvodu v Roudničce. Masky, které se sousedy vyráběl, se dodnes používají v Roudničce i v Semechnicích. Další společnou akcí, kterou vymysleli s manželkou a devět let se sousedy zajišťovali, byla „Plavba po rybníku Roudnička“.

Práci se seniory se věnuje od roku 2011, kdy měl jako člen komise místní samosprávy na starost gratulace jubilantům. V roce 2013 odešel do důchodu, věnoval se práci dobrovolníka na onkologické klinice Fakultní nemocnice Hradec Králové, v Domo-

vě u Biřičky a v zimní noclehárně pro bezdomovce. S manželkou zorganizovali pro méně pohyblivé seniory v roce 2014 historicky první jízdu turistického vláčku do městských lesů. Doprovázení jednoho z obyvatel Domova u Biřičky na seniorské akce do Kavárničky pod palmou přivedlo Marcela Krause mezi členy vedení hradecké seniorské organizace. Od roku 2015 byl předsedou Městské organizace Svazu důchodců ČR, která pod jeho vedením začala rozšiřovat své aktivity. Zahájila výuku angličtiny i němčiny, jezdilo se na ochotnická představení do Smiřic či Chlumce nad Cidlinou, vznikl oddíl cyklistiky, proběhly výstavy obrazů, navázala se spolupráce se seniory z Banské Bystrice, olomouckými seniorskými kluby i s komisemi místní samosprávy v Hradci Králové. V roce 2016 začal spolupracovat s Krajskou radou seniorů Královéhradeckého kraje, o dva roky později se stal jejím členem. Podílel se na evidenci a vyhodnocování čerpání dotací od Královéhradeckého kraje.

Vždy sledoval, co dělají pro seniory v jiných částech naší republiky. Komise místní samosprávy Roudnička, kde byl členem, tak uskutečnila jako první v Hradci Králové „Setkání jubilantů“ po vzoru Olomouce a dalších měst. Díky vstřícnému přístupu města k seniorům získal pro seniorskou organizaci prostory v Mánesově ulici, a tak došlo k dalšímu rozšíření aktivit. Začala posezení s kulturním programem, často za účasti žáků Základní umělecké školy. A také zajistil přemístění sídla Krajské rady i poradny RS ČR do těchto prostor a umožnil soustředění více aktivit pro seniory do jednoho místa. V roce 2020 založil s dalšími členy výboru současný zapsaný spolek Senioři Hradec Králové, vznikl klub šachistů i hráčů pétanque.



Z pestré palety akcí bylo dosud natočeno na 150 video reportáží ze života seniorů, které se uvádějí jako „předfilmy“ v hradeckém Bio Central i kině Metropol v Olomouci. Marcel Kraus uspěl i s žádostmi o dotace na ubytování hostů v Hradci Králové i o dotace na úklidové brigády, do nichž seniorský spolek zapojuje žáky základních škol. A protože mluví dobře polsky, v letech 2022–2023 se seniorský spolek zúčastnil polsko-české „Akademie aktivních seniorů“ v rámci mezinárodního programu Erasmus+. Letos v únoru předal řízení spolku Senioři Hradec Králové mladším spolupracovníkům s nadějí, že klasické aktivity zůstanou zachovány a časem přibudou nové.

Kromě práce pro seniory se věnuje práci kolem domu i na zahradě. K jeho koníčkům patří filmování, fotografování, pěstování leknínů, chov čmeláků, kanárů a slepic. Radost mu dělají čtyři vnoučata, tři vnuci a vnučka, jež vede k pohybové obratnosti, manuální zručnosti a k práci s různým nářadím. S nejstarším, jedenáctiletým vnukem natáčí krátké filmy.

Petr Tojnar

Foto archiv Marcela Krause

MINISTR PETR HLADÍK

EXKLUZIVNĚ PRO DOBU SENIORŮ

Ministr životního prostředí ČR Petr Hladík poskytl časopisu Doba seniorů exkluzivní rozhovor, a to nejen na téma připravované novely zákona o obalech, ale třeba i o tom, jak je to s případným rušením tištěných letáků. Věnuje se v něm tedy tématům, o něž se senioři aktuálně velmi zajímají.



PANE MINISTŘE, NOVELA O OBALECH VZBUDILA POMĚRNĚ DOST EMOCÍ, ČEKAL JSTE TO?

Musím říct, že jsem takovou vlnu nečekal, a to hlavně proto, že jsme návrh celého systému zálohování projednávali zhruba dva roky na kulatých stolech se všemi, kterých se to týká. Rozšíření současných možností třídění odpadů o zálohování je poměrně velká změna, proto bylo potřeba ji projednat se všemi, kterých se dotkne – od obcí přes nápojářské firmy po odpadové společnosti i zástupce veřejnosti.

JEDNOU Z OTÁZEK, S NIMIŽ SE SETKÁVÁ I RADA SENIORŮ ČR, JE DOTAZ, PROČ JSTE SE ROZHODL ZMĚNIT SYSTÉM, KTERÝ V ČESKÉ REPUBLICE POMĚRNĚ DOBRĚ FUNGUJE, A TO I VE SROVNÁNÍ S JINÝMI EVROPSKÝMI ZEMĚMI – PŘEJÍ

OD KONTEJNERŮ NA PLASTY A PLECHOVKY K ZÁLOHOVÁNÍ PET LAHVÍ A PLECHOVEK? JE TO OPRAVDU NUTNÉ?

Pravdou je, že ve třídění PET lahví jsme skutečně už tradičně velmi dobří. Problém je ale v tom, že stále nemáme dost vysbíraného plastu v takové kvalitě, aby se z něj daly rovnou vyrábět nové nápojové obaly bez vysokých ztrát při separaci. A navíc jsme se zavázali, že do roku 2029 každoročně zajistíme vytrídění alespoň 90 % plastových nápojových lahví na jedno použití. U plechovek je ale situace úplně jiná, tam se jich vrací ke třídění jen 29 %. Tady premianty skutečně nejsme. A důležité je i to, že zálohování je další doplněk způsobu, jak třídíme odpady. Nejde o žádnou revoluci.

RADA SENIORŮ ČR VZNESLA PŘIPOMÍNKY K ZÁKONU O OBALECH HLAVNĚ PROTO, ŽE SE V NICH OBJEVILY REKLAMNÍ LETÁKY. KDYŽ JSME ZÁKON STUDOVALI, NEMOHLI JSME SE UBRÁNIT DOJMU, ŽE LETÁKY TAM PROSTĚ NEPATŘÍ. MŮŽETE VYSVĚTLIT, PROČ JSTE JE ZAŘADILI?

Hlavním důvodem je to, že letáky jsou dnes černým pasažérem. Lidé je v lepším případě odhazují do modrých kontejnerů, v horším případě končí v popelnicích a v tom nejhorším na ulicích měst. Někdo se ale o ně musí postarat. A to jsou obce, které platí za jejich odstranění. Ročně se u nás rozdává okolo čtyř miliard letáků, to představuje zhruba 20 000 tun papíru. Jejich výrobci ale na jejich zpracování a recyklaci nijak nepřispívají.

Proto chceme zavést drobný poplatek, aby výrobci letáků nesli náklady na odstranění odpadů, stejně jako je

to u obalů. Peníze půjdou obcím, které je využijí k úhradě svých nákladů spojených s provozem systému nakládání s odpady, v němž odpadní letáky končí.

A pokud se bavíme o tom, zda leták patří do obalového zákona, tak patří, EKO-KOM jako obalová autorizovaná společnost zajišťuje svoz modrých nádob a je zkrátka levnější rozšířit možnost EKO-KOM vybírat a hradit poplatek obcím, než vytvářet novou specializovanou společnost.

NĚKTERÁ VYJÁDRĚNÍ, A TO I ZAMĚSTNANCŮ MINISTERSTVA, KTERÍ MLUVILI DOSLOVA O ODPADNÍM LETÁKU, VEDLA MNOHÉ SENIORY K OBAVĚ, ŽE JE ZDE JEDNOZNAČNĚ VYVÍJENÝ TLAK NA TO, ABY LETÁKY V TIŠTĚNÉ PODOBĚ SKONČILY. BYL TO VÁŠ ZÁMĚR?

Opakuji, že hlavním cílem je omezit negativní dopady nejen na životní prostředí, ale i na rozpočty obcí. Zároveň chceme rozvířit debatu kolem dnešní praxe, kdy se letáky stále distribuují plošně do domácností, které o ně v řadě případů nestojí.

Nechali jsme si zpracovat průzkum veřejného mínění u agentury Ipsos. Podle něj dostávají letáky téměř tři čtvrtiny domácností a čtvrtina lidí považuje tištěné letáky za obtěžující. Zároveň více než 80 % lidí souhlasí, že by letáky měly cíleně chodit do schránek jen těm, kteří o ně mají zájem. Podle našich výpočtů se může do domácnosti dostat až 400 nevyžádaných letáků ročně. A to je přece plýtvání. Proto chceme otevřít debatu s distributory, aby se našel lepší systém, jak se letáky do domácností dostávají. Nikoli zakažovat leták jako takový, ale najít cestu, díky které by ho právě rodiny seniorů,

které papírové letáky chtějí, mohly dostat, zatímco jiné domácnosti tím nebyly obtěžovány.

REAKCE SENIORŮ SE MŮŽE MLADÝM LIDEM ZDÁT PŘEHNANÁ, ALE SENIOŘI MAJÍ VÍCE DŮVODŮ, PROČ REKLAMNÍ LETÁKY VYUŽÍVAJÍ A PROČ JE PREFERUJÍ V TIŠTĚNÉ PODOBĚ. CHÁPETE JE?

Rozumím tomu, že pro seniory představuje papírový leták výhodu, kterou elektronické verze zkrátka nepřebijí. A chápu i to, že pro řadu seniorů, ale i dalších spoluobčanů má smysl mít letáky tištěné, aby mohli jednoduše porovnat nabídky jednotlivých obchodů. Navržená změna zákona o obalech také nijak výrobu reklamních letáků nezakazuje nebo neomezuje jejich distribuci směrem k seniorům. To, co chceme, je za prvé zacílit letáky tak, aby je dostávali ti, co je chtějí. A aby ostatní neobtěžovaly. A za druhé, aby náklady za letáky platili nikoliv senioři, ale ti, co je distribuují.

CO VŠECHNO JE V ONÉ MODRÉ POPELNICI, KTERÁ JE TAK ČASTO ZMIŇOVÁNA, ZATÍŽENO RECYKLAČNÍM POPLATKEM A CO JEŠTĚ ZBÝVÁ? PŘÍPADNĚ, V JAKÉM ČASOVÉM HORIZONTU BUDE ZPOPLATNĚN I TEN ZBYTEK?

Objemově jsou to především krabice, lepenka a papírové obaly. Komerční tiskoviny tvořily okolo 20 %, samotné letáky pak 14 % modré popelnice, další jsou především noviny, časopisy a kancelářský papír. V tuto chvíli plánujeme zavedení poplatku jen u letáků, které tvoří největší část nezpлатněného materiálu v kontejnerech na papír.

V POSLEDNÍCH ZHRUBA PĚTI LETECH SE HODNĚ MLUVÍ O CHYTRÝCH MĚSTECH A S NIMI PADÁ OBČAS I TÉMA CHYTRÝCH POPELNIC. JAK SE NA TOTO TÉMA DÍVÁTE?

Téma chytrých popelnic nebo digitalizovaných sběrných nádob na tříděný odpad se pravidelně objevuje, nicméně zatím se nikde v Evropě plošně nepoužívá. Právě ve spojitosti se zálohováním nápojových obalů

se objevila myšlenka na zavedení digitálního systému, kde by si každý pomocí chytrých telefonů mohl naskenovat lahev nebo plechovku. Takové řešení ale neprosazují. Nejen protože není nikde uspokojivě vyzkoušené, ale hlavně vyžaduje chytrý telefon, kterým budete se systémem komunikovat. A to může být velmi omezující pro některé skupiny obyvatel.

SYSTÉMŮ CHYTRÝCH POPELNIC JE VÍCE, ZA NÁS JE ALE PODSTATNĚ, ABY BYL ZVOLEN TAKOVÝ, ABY ODPAD MOHLY BEZ PROBLÉMŮ ODHODIT I OSOBY, KTERÉ NEMAJÍ CHYTRÁ ZAŘÍZENÍ, BERETE TO V POTAZ?

Určitě ano. U zálohování se kloníme k standardnímu modelu, který je osvědčený v řadě zemí EU a další země ho v nejbližší době zavádět budou. Do budoucna se nebráníme další diskusi o rozšiřování tzv. digitálního zálohování prostřednictvím například QR kódů nebo dalších možných technologií. Musí to ale vždy fungovat pro celou společnost, a to právě včetně seniorů.

JAK JE NA TOM SENIOŘY POMĚRNĚ VYUŽÍVANÝ DOTAČNÍ TITUL ZELENÁ ÚSPORÁM LIGHT?

Rozhodně bych se nebál označit program Nová zelená úsporám Light jako nejúspěšnější z našich programů, zaměřených na úspory energií v domácnostech. O podporu si požádalo už více než 86 tisíc domácností a z velké části jde o seniory. Program nabízí dnes už tři okruhy podpory. Od června mohou senioři získat až 250 tisíc korun na zateplení a solární ohřev vody.

Od září nabízíme vedle podpory na výměnu oken, dveří nebo zateplení například střechy také příspěvek na výměny kotlů, kde domácnosti mohou získat dalších až 150 tisíc korun. A to jak těch nejstarších prvních a druhých emisních tříd, tak všech druhů kotlů na uhlí. Všichni, kdo chtějí kotel vyměnit, mohou využít naše poradce, kteří pomohou jak s administrativou, tak s úsporami vhodnými pro konkrétní dům. Chtěl bych poprosit právě seniory, aby se na poradce obraceli a nenechali si vnutit nabídku od firem, které samy obcházejí zájemce. A v žádném případě neplatte vysokou nebo dokonce stoprocentní zálohu na výměnu kotle.



AKTIVNÍ ZÁŘÍ VYUŽILI K POHYBU TAKÉ SENIOŘI

Nadační fond Aktivní ČESKO, jehož je Rada seniorů ČR spoluzakládajícím členem, také letos uskutečnil celonárodní kampaň Aktivní ZÁŘÍ věnovanou podpoře aktivního životního stylu. Její zahájení proběhlo na půdě Senátu Parlamentu ČR ve Valdštejnské zahradě v Praze. Záštitu nad zahajovacím dnem převzali předseda Senátu Parlamentu ČR Miloš Vystrčil, 1. místopředseda Senátu Parlamentu ČR Jiří Drahoš a senátor Jiří Růžička.



Hned v úvodu akce proběhla velmi netradiční tisková konference „v pohybu“, během níž někteří její aktéři dokazovali, že jim pohyb není cizí – šlapali totiž na spinningových kolech nebo běželi na běhacím pásu. Zúčastnili se jí předseda Senátu Parlamentu ČR Miloš Vystrčil nebo 1. místopředseda Senátu Parlamentu ČR Jiří Drahoš, předseda senátního Výboru pro vzdělávání, vědu, kulturu, lidská práva a petice senátor Jiří Růžička, vedoucí kanceláře Světové zdravotnické organizace Zsófia Pusztai, ředitelka Státního zdravotního ústavu a hlavní hygienička Barbora Macková, předseda Národní sportovní agentury Ondřej Šebek, místopředseda Českého olympijského výboru Milan Hnilička, předseda České unie sportu Miroslav Jansta a předsedkyně Nadačního fondu Aktivní ČESKO Jana Havrdová. Všichni přítomní se nejen ve svých projevech jednoznačně shodli, že aktivní životní styl přispívá k lepšímu fyzickému i duševnímu zdraví. A tak byla nejdůležitějším

cílem akce osvěta aktivního pohybu. Zkrátka bylo důležité předvést návštěvníkům v praxi, že právě pohyb by měl být samozřejmou součástí

života každého člověka v podstatě v každém věku. Na akci byly připravené rozmanité, převážně pohybové aktivity právě pro všechny věkové kategorie, součástí byly i pohybové skupinové lekce. Zájemci si tak mohli přímo na místě aktivně zaspportovat a řada z nich této možnosti ráda využila, zájem byl nejen o spinningová kola, ale třeba i o jógu.

Nechyběly ani stánky partnerských organizací s workshopy a doprovodným programem, jeden z nich patřil také Radě seniorů ČR. Na něm Rada seniorů ČR prezentovala nejen své bezplatné poradny pro seniory a příchozí obdrželi také informační leták se všemi kontakty na poradny napříč regiony ČR, prezentoval se Senior fitness, členská organizace Rady seniorů ČR, a partnerská psychoterapeutická linka Sluchátko. Přijeli senioři z Klu-





bu seniorů Louny – Pomoc bližnímu a na podiu tančili na skladbu Ta naše písnička česká. Za aktivní účast seniori obdrželi také vstupenky do Muzea rekordů a kuriozit v Pelhřimově, za jejich poskytnutí děkujeme vedení muzea. Ve Valdštejnské zahradě RS ČR prezentovala novou pohybovou aktivitu vhodnou pro seniory, cornhole, o něž byl napříč generacemi největší zájem. Hrál se ale také mňolky a zájemci si mohli i zastřílet z luku.

Kampaň Aktivní ZÁŘÍ pak dále pokračovala napříč celou Českou republikou, zájemci se mohli zdarma zapojit do řady sportovních akcí. Do kampaně se připojila i tak zvaná zdravá města, jež jsou součástí Národní sítě Zdravých měst ČR, a připravila sportovní programy pro své občany.

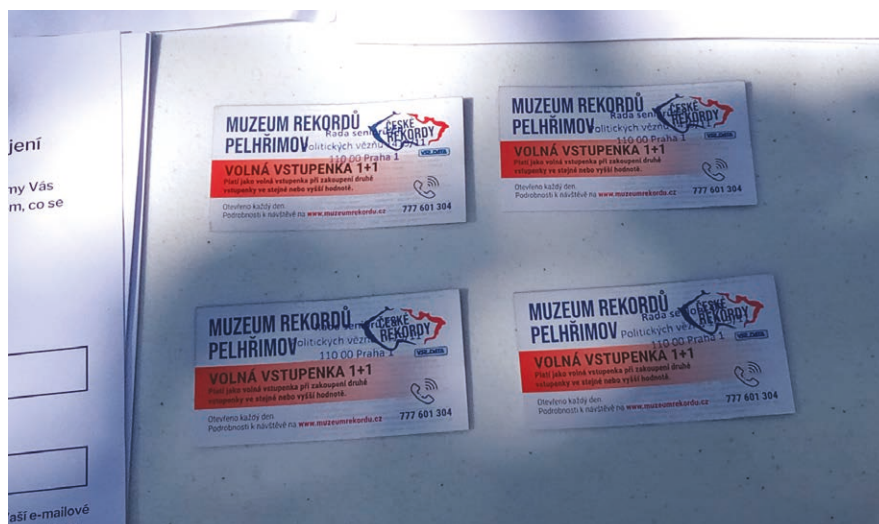
A také se v rámci Aktivního ZÁŘÍ na několika místech odehrály turnaje



v mňolky, jež organizovala Rada seniorů ČR, jako tomu bylo například v Lomnici nad Popelkou ve školní

sportovní hale, kde proběhl I. ročník soutěže dvojic v mňolky. Přihlášeno bylo devět dvojic, které se utkaly ve zkrácené hře – každý z dvojice měl 10 hodů. Zvítězili manželé Svobodovi, druhé místo získala dvojice Mikule-Čížek a třetí skončili manželé Štejfovi. Všichni účastníci obdrželi diplom, drobné ceny i občerstvení. Akce byla podpořena Libereckým krajem a připravila ji Jana Šimůnková z Centra volného času.

Foto: archiv Aktivní ČESKO, Miloslav Vajs a Jaroslav Houha



**Aktivní
ČESKO**



DALŠÍ KRAJE MAJÍ VÍTĚZKY SOUTĚŽE BABIČKA ROKU 2024

Odstartovala celorepubliková soutěž Babička roku 2024, v níž si nejprve jednotlivé kraje zvolí svou vítězku, a pak se uskuteční celorepublikové finále v Olomouci. Dalšími kraji, které si již zvolily svoji letošní Babičku roku, jsou kraj Olomoucký a Liberecký.

Již 9. ročník soutěže Babička roku Olomouckého kraje se konal tradičně na Výstavišti Flora a bylo to i zároveň připomenutí 10. výročí založení Krajské rady seniorů Olomouckého kraje. Akce proběhla pod taktovkou již osvědčených moderátorů, předsedkyně Krajské rady Olomouckého kraje Mileny Hesové a Tomáše Magnuska. Zlatou korunku získala Marie Zajícová z Rudy nad Moravou, která ve volné disciplíně předvedla hru na harmoniku, a podařilo se jí rozezpívat celé publikum. Stříbrnou korunku si odvezla Marta Štěpánková z Přerova. Ta ve volné disciplíně vystoupila s mažoretkami. Bronzovou korunku pak získala Ludmila Talafousová z Olomouce, jež si pro volnou disciplínu připravila hranou scénku s vnučkou. Babičkou sympatie publikum zvolilo Pavlu Šromovou z Litovle. Krajská rada seniorů děkuje Olomouckému kraji za podporu, hejtmanovi Josefu Suchánkovi a 1. náměstkovi Ivu Slavotínkovi za záštitu, poděkování také patří všem sponzorům a dárcům. Zvláštní poděkování pak Hotelu MAS v Sezimově Ústí za výherní týdeník



poukazy vítěžkám, CK SeniorTravel za cestovní permanentku, firmě Kostka za koloběžku, primátorovi statutárního města Olomouc Miroslavu Žbánkovi za květinové dary, firmě Opel za ceny.

Další volba v soutěži seniorské krásy Babička roku 2024 se uskutečnila v sále Kulturního centra Vratislavice 101010 ve Vratislavicích nad Nisou, kde se v 6. ročníku volila Babička roku Libereckého kraje. Po úvodním představení soutěžících a rozhovoru s moderátorkou soutěžního odpoledne, předsedkyní Krajské rady seniorů Libereckého kraje Miroslavou Palečkovou začala volná disciplína, v níž soutěžící předvedly svůj um i talent. Například Blanka Schoberová zatančila orientální tanec s vějíři, Něžka Pěničková zahrála na housle a při čardáši ji tancem doprovodila vnučka Viktorka. Po závěrečné části soutěže, módní přehlídce, měla porota ve složení náměstek hejtmana Petr Tulpa, předsedkyně RS ČR Lenka Desatová, místo-

předseda RS ČR Milan Taraba a Pavla Řechtáčková ze spolku Bonne dei čas na sčítání bodů a konečné rozhodnutí. Na prvním místě se umístila Markéta Hajná z Jilemnice, stříbrnou korunku obdržela Marcela Choutková a třetí skončila Hana Marková z Tanvaldu.

Závěrem byly oceněny za dlouholetou práci pro ostatní seniory Bedřiška Klíčovská, Hana Novotná a Marcela Choutková. Celou akci finančně podpořil Liberecký kraj.

Milena Hesová,
Miroslava Palečková



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

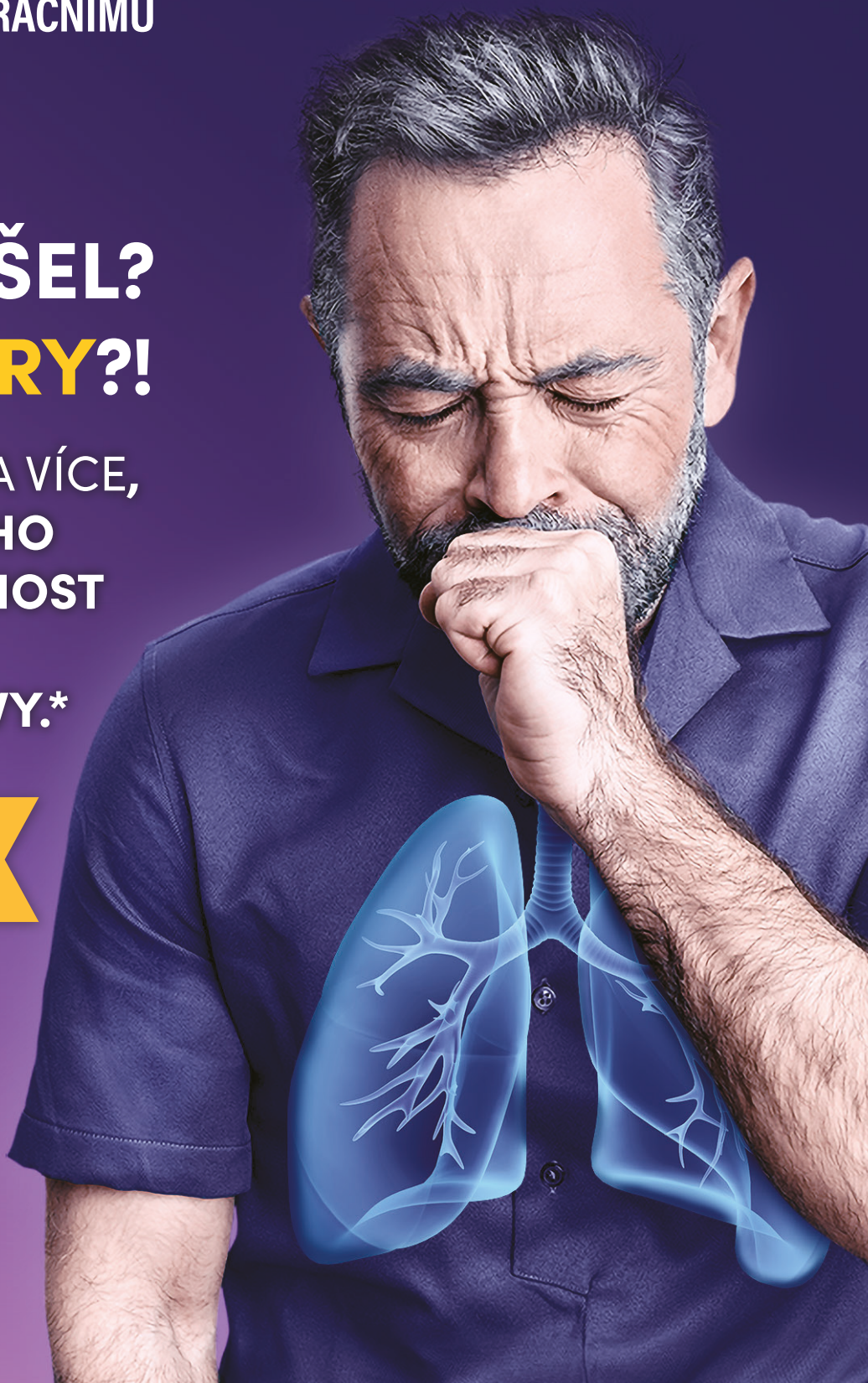
AREXVY[®]

VAKCÍNA PROTI RESPIRAČNÍMU
SYNCYTIÁLNÍMU VIRU

CHŘIPKA? ČERNÝ KAŠEL? A CO **RS VIRY**?!

JE-LI VÁM 50 LET A VÍCE,
ZEPTĚJTE SE SVÉHO
LÉKAŘE NA MOŽNOST
OČKOVÁNÍ
VAKCÍNOU AREXVY.*

1 DÁVKA s účinností
na 2 RSV sezóny**



* Vakcína je určena pro dospělé ve věku 60 let a starší a dospělé ve věku 50 až 59 let se zvýšeným rizikem onemocnění RSV (chronické onemocnění plic, chronické kardiovaskulární onemocnění, cukrovka, chronické onemocnění ledvin nebo jater).

**Medián sledování v klinické studii 17,8 měsíců. Potřeba přeočkování nebyla stanovena.

*O konkrétní výši a možnostech příspěvků na očkování se, prosím, informujte u své zdravotní pojišťovny.

Vakcína Arexvy je registrovaný léčivý přípravek vázaný na lékařský předpis. Vakcína se aplikuje do svalu formou injekce (obvykle do horní části paže).

O očkování se poraďte se svým lékařem. Před použitím si pečlivě prostudujte příbalovou informaci dostupnou též na www.gskkompendium.cz.

Případné nežádoucí účinky, prosím, nahláste na cz.safety@gsk.com. Očkování nemusí chránit 100 % očkovaných.

GlaxoSmithKline, s.r.o., Hvězdova 1734/2c, 140 00 Praha 4 Tel.: +420 222 001 111, e-mail: cz.info@gsk.com, www.gsk.cz

PM-CZ-RSA-JRNA-240007
Datum schválení: 09/2024
DOBA SENIORŮ 10/2024

NĚKTERÍ DOHODÁŘI NEDOSÁHNOU NA DŮCHOD. STÁT TO CHCE ZMĚNIT.

Dohody o provedení práce fungují v České republice už 30 let. V poslední době se ale jejich využívání rozšířilo natolik, že na pracovním trhu tvoří významný podíl všech pracovních smluv. Původní záměr jejich zavedení byl ovšem jiný. Změna tohoto trendu je cílem novely zákona č. 163/2024 Sb., jejíž první fáze vstoupila v platnost 1. 7. 2024. V čem může být práce na dohodu problematická? A co se u dohodářů změní v roce 2025?

AŽ 60 MILIARD KORUN Z DOHOD

„Podle údajů Českého statistického úřadu získaly v roce 2022 zhruba 2 miliony lidí příjem z dohod o provedení práce. „To je opravdu hodně a není to v souladu s účelem jejich zavedení,“ říká Tomáš Machanec, ředitel odboru sociálního pojištění Ministerstva práce a sociálních věcí. Dohody by podle něj měly být uzavírány zejména v případě doplňkové nebo krátkodobé práce a neměly by být rozhodujícím zdrojem příjmu. Typickým příkladem jsou studentské brigády, práce v důchodu nebo při rodičovské dovolené. „Neměly by suplovat pracovní smlouvy na hlavní pracovní poměr, protože pak jsou zaměstnanci bez základní sociální ochrany pro případ nemoci a může jim chybět odpracovaná doba pro starobní důchod,“ doplňuje Tomáš Machanec.

Objem příjmů z práce na dohody se rychle zvyšuje, v současné době dosahuje kolem 60 miliard korun. Dříve ovšem neexistoval žádný státní registr, který by tyto dohody individuálně evidoval, jsou k dispozici pouze údaje z hlášení zaměstnavatelů o objemu mezd a počtu zaměstnanců pracujících na dohodu. Ve veřejných rozpočtech příjem ze zdravotního a sociálního pojištění rovněž chybí, proto se vláda rozhodla od 1. 7. 2024 zavést povinnost evidence DPP ze strany zaměstnavatelů, aby měla přehled o tom, u koho je práce bez pojištění podstatnou složkou příjmu. Lidé se pro DPP totiž často rozhodují z důvodu, že sociální a zdravotní pojištění nemusejí odvádět. U některých z nich dochází ke kumulaci takových smluv s více za-

městnavateli najednou. Stát na tomto systému přichází o podstatné výnosy, v případě nemoci a z dlouhodobého hlediska při zajištění ve stáří trátí ale především dohodáři samotní, i když si to nemusí uvědomovat.

NÍZKÝ NEBO ODLOŽENÝ DŮCHOD

Krátkodobá práce na DPP pro spoustu lidí přináší okamžité zvýhodnění. Zaměstnanci zůstává v kapse více peněz, zaměstnavatel má nižší náklady práce. Je-li ovšem práce na dohodu dlouhodobě jediným zdrojem příjmů, může se zaměstnanec dočkat velmi nepříjemného překvapení v podobě nízkého důchodu, případně nevzniknutí nároku na důchod. „Pro získání nároku na důchod je nutné, aby měl zaměstnanec odpracováno minimálně 30 let s placením pojištění nebo získal 35 let doby pojištění včetně náhradních dob. To v praxi znamená, že těchto 35 let byl účasten sociálního pojištění. Pokud ale třeba 5 nebo 8 let pracoval jen na dohody bez placení pojištění, tak z pohledu České správy sociálního zabezpečení je to stejné, jako by nepracoval vůbec. Tyto roky mu tedy budou k získání důchodu chybět a o to déle na něj bude čekat,“ vysvětluje dále Tomáš Machanec. To může člověku ve stáří značně zkomplikovat život. Přece jen možnosti výdělků jsou dostupnější lidem v mladším, produktivním věku.

CO JE TO REŽIM OZNÁMENÉ DOHODY?

Aby se takovým situacím v budoucnu předešlo, zavede stát od 1. 1. 2025

další změny v systému DPP. Zavádí se dvojitý druh dohod. DPP se zvýšenou hranicí pro placení pojištění (ve výši do 25 procent průměrné mzdy, předpokládá se, že to bude 11 000 korun v roce 2025) nebudou podléhat povinnosti odvádět sociální a zdravotní pojištění. Tato úleva se bude nově vztahovat jen na jednu dohodu na jednu fyzickou osobu. Vznikne tzv. režim oznámené dohody. To znamená, že pokud bude chtít zaměstnavatel takovou dohodu se zaměstnancem uzavřít, musí si nejdříve prověřit u ČSSZ, zda již zaměstnanec nemá nahlášenou dohodu se zvýšeným příjmem u jiného zaměstnavatele. Uzavřít ji spolu mohou jen v případě, že taková dohoda hlášena ještě není.

U ostatních dohod se pojištění nebude odvádět do hranice příjmu 4 500 korun měsíčně, k žádným změnám v evidenci nedojde.

Tato úprava zákona má více motivovat lidi k práci na klasickou pracovní smlouvu, případně zajistit také lepší sociální ochranu u lidí, kteří si pracovní smlouvu nedokážou získat a musí pracovat jen na dohody. Pracovním poměrem si v současné době vydělává asi 4,5 milionu Čechů. Jde tedy stále o nejčastější formu zaměstnání. Změny jsou zároveň nezbytné pro udržení příjmů stávajícího důchodového systému, jak jsme na něj zvyklí. Kromě toho ubude lidí, kteří v případě onemocnění nemají nárok na nemocenskou dávku a po dosažení důchodového věku nemají nárok na důchod.

9 NEJVĚTŠÍCH MÝTŮ O DŮCHODECH. PŮJDE TO BEZ REFORMY?

O důchodové reformě se mluví přes 20 let a 71 % lidí si podle průzkumu agentury Kantar myslí, že je nutné ji provést. Proč tomu tak je? Do důchodu míří silná generace Husákových dětí a hrozí, že jim nebude co vyplácet. Je jasné, že bez reformy, kterou připravila vláda, nepůjde tahle zatačka vybrat.

**KOLEM REFORMY I KOLEM DŮCHODŮ
OBEZNĚ SE ROJÍ SPOUSTA MÝTŮ.
KTERÉ JSOU TY NEJVĚTŠÍ?**

MÝTUS 1: DŮCHOD DOSTANE KAŽDÝ

Nárok má jen ten, kdo dosáhne důchodového věku a zároveň předtím 35 let poctivě pracoval a platil odvody (případně pečoval o malé děti nebo nemohoucí blízké). Důchod nedostane ten, kdo pracuje načerno nebo třeba kombinuje dohody, a odvodům se tím vyhýbá.

MÝTUS 2: VÁŠ DŮCHOD SE PLATÍ Z VAŠICH ODVODŮ

Důchody se lidem vyplácejí z odvodů lidí v produktivním věku. Není to tak, že si celý život spoříte na vlastní důchod. To, co dnes vyděláte, jde na důchody dnešních důchodců. Celý systém tak už dnes stojí na mezigenerační solidaritě. A v tomto duchu reforma nově zavádí i prvky oceňující výchovu dětí.

MÝTUS 3: ČESKO DŮCHODOVOU REFORMU NEPOTŘEBUJE

Nástup silné generace Husákových dětí po roce 2035 bude znamenat obrovskou zátěž. Na jednoho důchodce budou vycházet jen dva pracující, dnes jsou to tři a půl. Bez reformy by se důchodový deficit propadl o stovky miliard a stát by musel výrazně snížit důchody a zvýšit odvody. Naopak s reformou důchody neklesnou pod 40 % průměrné mzdy a celková bilance zůstane udržitelná.

MÝTUS 4: DŮCHODY POKRYJE, KDYŽ PROPUSTÍME ÚŘEDNÍKY

Na státních zaměstnancích se šetří už teď. Jen Ministerstvo práce a sociálních věcí díky digitalizaci propustilo 1900 úředníků. Jenže kdyby chtěl stát takto vykompenzovat schodek důchodů, musel by propustit i desetitisíce učitelů, hasičů, vojáků nebo zdravotníků.

MÝTUS 5: ŘEŠENÍM JE ZVÝŠIT PORODNOST

I kdyby se nějakým zázrakem podařilo z roku na rok zvýšit množství narozených dětí na dvojnásobek, na důchodech se to odrazí nejdříve za 20 let, až začnou tyto děti odvádět peníze do systému. A my ten problém potřebujeme vyřešit hned.

MÝTUS 6: REFORMA VZNIKLA HROZNĚ NARYCHLO

O reformě se v Česku diskutuje už dlouho. Od založení první důchodové komise letos uplynulo 20 let. Teprve tehle vládě se ale povedlo reformu dostat do sněmovny. Platit by měla začít postupně od ledna.

MÝTUS 7: NA REFORMU DOPLATÍ DNEŠNÍ DŮCHODCI

Současných důchodců se reforma nijak negativně nedotkne. Důchody jim dál porostou stejným tempem. Průměr z dnešních 20 700 stoupne za 10 let na zhruba 31 000. Dnešním důchodcům zůstane i výchovné. A naopak jim stát odpustí sociální pojištění, když si budou chtít i v důchodu dál přivydělávat.

MÝTUS 8: VĚK ODCHODU DO DŮCHODU POROSTE RAKETOVÝM TEMPEM

Dnes roste ženám i o 6 měsíců za rok. Po reformě se bude posouvat pomaleji, maximálně o 2 měsíce. Důchodový věk se nově naváže na věk dožití, aby i nadále platilo, že v důchodu budeme trávit přibližně čtvrtinu života. Lidí narozených do roku 1965 se změna nedotkne vůbec. Ročníku 1975 maximálně v řádu měsíců.

MÝTUS 9: JE TO CELÉ JEN ČESKÝ VÝMYSL

Problém se stárnutím populace mají všechny evropské země. Posun věku odchodu buď v minulých letech provedlo, nebo na nejbližší dobu připravuje 23 zemí Evropské unie. Tedy velká většina.

PŘEDNÁŠKA JOSEFA SUCHOPÁRA ZAUJALA SENIORY V TŘEBONI

O přednášky doktora farmacie Josefa Suchopára, které v rámci svého zdravotně edukačního programu organizuje Rada seniorů ČR, je mezi seniory dlouhodobě obrovský zájem. Tentokrát zavítal mezi seniory do Třeboně, kde na něho čekal zcela zaplněný sál.



Je důležité také poznamenat, že přednáška byla přizpůsobena laické seniorské veřejnosti, aby jí všichni dobře rozuměli, a měli tak možnost si z ní odnést co nejvíce praktických rad.

Během přednášky v kulturním centru Roháč na téma Léky a jejich kombinace se vším, co k životu potřebujeme, i nepotřebujeme poskytl doktor Josef Suchopár svým posluchačům během dvou hodin řadu praktických rad i doporučení týkajících se užívání léků. Vysvětlil přítomným mimo jiné, proč je tak důležité číst příbalové letáky k lékům, a to ještě před tím, než se léky za-

rálů, doplňků stravy i rostlinných přípravků na užívané léky. „U řady léků je totiž vstřebávání účinné látky ovlivněno nápoji, potravou, doplňky stravy apod. Nevhodné brání léků může mít někdy i toxické účinky, pokud se v jedné chvíli podají s jiným lékem. Když lékař řekne: Tento lék užívat ráno, tento lék

užívat večer, ví, proč to říká. A pokud si všechny léky nasypeme do hrsti najednou, zhatíme záměr lékaře a sami sebe vystavíme zbytečnému riziku,“ vysvětlil Josef Suchopár.

Na závěr pak senioři odměnili přednášejícího dlouhým a zaslouženým potleskem, předali mu malý dárek a někteří i využili možnosti soukromě konzultovat své zdravotní problémy.

Marie Nollová

Foto autorka



VÝSTAVA FOTOGRAFIÍ SENIOR FOTO 2024

Také letos proběhne výstava fotografií soutěže Senior foto, kterou jako již každoročně pořádá Krajská rada seniorů Jihočeského kraje. Výstava se uskuteční ve dnech 11. až 30. října na již tradičním místě, v Jihočeské vědecké knihovně v Českých Budějovicích, kde také 11. října proběhne od 16. hodin vernisáž výstavy a oznámeny také budou ty nejlepší snímky v jednotlivých kategoriích.

Podívaná to bude jistě velmi zajímavá, protože do letošního soutěžního ročníku se přihlásilo rekordních 724 snímků, a to z celé České republiky, takže komise to bude mít tentokrát s výběrem vítězných snímků rozhodně těžké.

Marie Nollová



SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ V TÁBOŘE A V PARDUBICÍCH

Soutěžení ve sportovních disciplínách je mezi seniory velmi oblíbené, tentokrát se bojovalo o vítězství na stadionech v Táboře a také v Pardubicích.



V Táboře se v atletickém areálu na Stadionu Míru uskutečnily 5. Sportovní hry seniorů O putovní pohár starosty města Tábor. Sportovní klání zahájil starosta města Štěpán Pavlík společně s místostarostkou Lenkou Horejskovou, exposlankyní evropského parlamentu Radkou Maxovou a členem předsednictva Krajské rady seniorů Jihočeského kraje Jaroslavem Kupsou. Ještě před startem samotných her dostal každý ze soutěžících seniorů medaili, protože všichni, kdo se her aktivně zúčastnili, zkrátka vyhráli. A pak už začaly sportovní disciplíny, kterých bylo celkem sedm. Někteří senioři je dokonce absolvovali se svými vozíky.

Soutěžilo čtyřadvacet čtyřčlenných družstev a osm jednotlivců, a to ve věkových kategoriích 60 až 70 let, 70 až 80 let a nad 80 let. Konečné výsledky v závěru vyhlásil místostarosta Plané nad Lužnicí Josef Pluhař. Nejstarší účastníci sportovních her byla čtyřadevadesátiletá Marie Mikolášková z Domova pro seniory Bechyně, nejstarším účastníkem pak pětásmde-

sátiletý Vlastimil Bíba, který dokonce zvítězil v kategorii mužů nad 80 let. Seniorské soutěžení doprovázeli hudební produkci muzikanti z kapely Prot – Studio z Protivína.

SPORTOVALO SE TAKÉ V PARDUBICÍCH

Rada seniorů Pardubického kraje uspořádala soutěžní klání nejúspěš-

nějších sportovních družstev, která letos dosáhla nejlepších výsledků v halových i venkovních kláních. Záštitu nad akcí převzal hejtman Martin Netolický, a dokonce si i některé soutěže sám vyzkoušel. Se zabezpečením pomohla krajská DTJ v čele se svým předsedou Zdeňkem Hrdým.

Her se zúčastnilo deset pětičlenných týmů složených z nejúspěšnějších seniorských sportovců kraje, kteří se utkali v deseti disciplínách. Vítězi her se stali reprezentanti Poličky a těsně za nimi skončilo ryze dámské družstvo z Poličky. Poděkování patří našemu stálému partnerovi, který nám poskytuje prostory pro sportování i zázemí, Střední průmyslové škole chemické na Poděbradské ulici. Zároveň si soutěžící vyzkoušeli také novou hru, kterou Rada seniorů Pardubického kraje obdržela od předsedkyně RS ČR Lenky Desatové, a to cornhole. Nakonec mohli díky spoluorganizátorům všichni přítomní zjistit, jak chutná guláš od profesionála.

Vladimír Berounský

Foto Luboš Kozel



STŘEDOČEŠI ZVÍTĚZILI NA HRÁCH V KOŘENOVĚ



Již VII. Sportovní hry Republikové rady seniorů Odborového svazu železničářů se konaly v Kořenově v Krkonoších. Na sportovišti nechyběli ani členové Odborového svazu želez-

ničářů Středočeského kraje, kteří se sportovních her účastní pravidelně. Družstvo Středočeského kraje Odborového svazu železničářů ve složení Zdena Arnoštová, Jitka Jakubíková,



Marcela Štolová, Ivanka Skořepová-Šmídová, kapitán Josef Hák, Ladislav Bláha, Zbyněk Handzel, Jan Petráček a Stanislava Brejníková letos zvítězilo, a to z osmi startujících družstev. Krajská rada seniorů Středočeského kraje děkuje seniorským sportovcům za úspěšnou reprezentaci kraje a gratuluje jim k vítězství.

Miloslav Vajs, Josef Hák

ZE SLEZSKA NA SLOVÁCKO

Senioři z Dobratic zavítali na výlet na Moravské Slovácko. Jejich průvodcem na něm byl bývalý ředitel dobratické školy Milan Thiel a pro seniory připravil zajímavá místa. Nejprve si prohlédli Archeoskanzen Modrá včetně sladkovodní a botanické expozice Živá voda Modrá. Následoval přesun na Velehrad. Na závěr zájezdu se pak senioři zajeli podívat do ne- dalekého vinařství pana Švece.

Karel Moškoř

Foto autor



PŘEŠHRANIČNÍ SPORTOVNÍ HRY

Na osmdesát seniorů z Chomutova, Mostu a Vejprtu se zúčastnilo 29. ročníku přeshraničních sportovních her pro zdraví 50+ v Krušnohorském lese, které se po 14. konaly společně s českými zástupci. Zajišťovala je organizace Kreissportbund Erzgebirge e.V., která je dlouholetým partnerem Sociálních služeb Chomutov. Hry proběhly v rodinném parku ve městě Oelsnitz/Erzgebirge. Seniorští sportovci si pod



dozorem instruktorů vyzkoušeli nordic walking, kurz zaměřený na problematiku zad nebo gymnastiku a fitness.

Zájem byl i o procházku po areálu podle mapy a orientačních bodů, boccia, gradovnu (inhalace, relaxace), Kneippův bazén nebo měření zraku a rychlosti. Nechyběly sportovní sestavy seniorských organizací, losování tomboly, hudba či tanec.

Eva Lhotská

DEN V PRAZE

Členové spolku Doteky naděje a Městské organizace seniorů Dobruška se opět vydali na výlet do Prahy. První zastávkou ještě před Prahou byl hrad Karlštejn, kde jsme absolvovali komentovanou prohlídku. Pak následoval přesun na Pražský hrad s prohlídkou Svatovítské katedrály, Starého královského paláce a měli jsme možnost zajít i do baziliky. Výlet to byl vydařený a domů jsme se vrátili plni nových zážitků.

Renata Moravcová



SENIORI Z TŘEBONĚ NA CESTÁCH

Předsedkyně spolku Třeboňští senioři Marta Weberová o svých členech říká, že rádi výletují. Pravidelně pořádají zájezdy za kulturou do jiného města či přírodními památkami, kulturou i poznáním. Navštívili otáčivé hlediště v Týně nad Vltavou a zhlédli představení hry Kytice v semaforovém podání, v Žirovnici si prohlédli expozici perleti, knoflíkářství a historických šicích strojů, v blízkém špýcharu výstavu související s lidovými řemesly a tradicemi. Navštívili i minipivovar v Popelíně a v Jindřichově Hradci si poslechli zpívající fontánu u sv. Floriána.

Marie Nollová



NA KOLOBĚŽKÁCH DO PODĚBRAD

Krajská rada seniorů Olomouckého kraje připravila pro olomoucké seniory zajímavou novinku – výlet na koloběžkách s profesionálem a výukou správné jízdy na koloběžkách. Ty jsou totiž vhodné v každém věku. Výlet na nedaleké Poděbrady u Olomouce se všem účastníkům líbil, odměny za jejich sportovní výkony se jim dostalo v podobě ochutnávky z udírny a vychlazeného nápoje. První společná akce na koloběžkách se tak vydařila, a dokonce někteří uvažují, že si koloběžku pořídí i domů.

Milena Hesová

Foto autorka



JANKA CHUDLÍKOVÁ



„MĚLI BYCHOM SE VÍC CÍLENĚ SMÁT“

Jako lektorka, mentorka a koučka už přes třicet let inspiruje ostatní k lepšímu osobnímu životu a profesnímu růstu. Zabývá se neurovědou, filozofií a psychologií. Deset let přednášela na Vysoké škole ekonomické

v Praze. Zkušenosti sbírala v nadnárodních korporacích. Mezi on-line kurzy, kterými se také zabývá, má i ty zaměřené na osobní rozvoj, jako Šťěstí není náhoda, Jak se mít rád nebo Já a máma.

CO JSTE SI JAKO DÍTĚ MYSLELA O STÁŘÍ?

Tehdy jsem o stáří nepřemýšlela. Měla jsem moc ráda dědečka a babičku a brala jsem je jako přirozené autority. Jsem původem ze Slovenska a moji předci byli z chudých poměrů a nebyli ani moc vzdělaní. Dědeček ale získal jako námořník na Dunaji na svých cestách zajímavé zkušenosti. Na stará kolena hodně četl a byl pro mne vzor životní moudrosti. Až

někdy v pubertě jsem si začala myslet, že v padesáti už jsou lidé staří a odepsaní. Je zajímavé, jak jinak člověk vnímá čas v mládí, ve středním nebo vyšším věku.

DNES JE VÁM DVAASEDESÁT LET. STAVÍTE SE KE SVÉMU ŽIVOTU JINAK NEŽ DŘÍV?

Už delší dobu si uvědomuji dar života. Daleko méně pracuji, nehoním se tolik a snažím se užívat si běžné chvíle všedního dne. Také směřuji k tomu, chodit každý den ven a udělat si víc času na rodinu a přátele. Nestresuji se kvůli maličkostem. Zkrátka se mi přirozeně srovnaly životní hodnoty.

AŽ UŽ NA PŘEDNÁŠKÁCH NEBO V RÁMCI KOUČOVÁNÍ SE POTKÁVÁTE I S MLADÝMI LIDMI. JSOU MOMENTY, KDY SI UVĚDOMÍTE, ŽE UŽ JSTE JINDE, AŽ UŽ VE STYLU MÓDY ČI MLUVENÍ?

Ani ne, i když si se vši skromností myslím, že nejsem zrovna odpovídající prototyp mojí generace. Třicet let se aktivně zabývám seberozvojem, vzdělávám se, zajímám se o neurovědu, antropologii, psychologii, točím podcasty. Moje dcera Anežka je vcelku známá podnikatelka, která začala kdysi jako youtuberka (pod jménem NotSoFunnyAnny – pozn. autorky). A já se o všechno kolem ní i jejího manžela aktivně zajímám. Baví mě

také sledovat světovou módu a trendy. Poslouchám podcasty o zdraví a dlouhověkosti ze zahraničí v angličtině. Takže mě až tak mladá generace nemá šanci zaskočit. Zároveň si uvědomuji, jak moc to mají dnešní mladí lidé náročné, pokud jde o ujasnění hodnot a zvládání krizí. Jako by měli v hlavě informační zmatek a šum. Ale i hodně seniorů zůstalo zakletých v čase. Jakmile na sobě nepracujete, nevzděláváte se a nejste zvědaví, zakrníte.

CO VY A ZDRAVÍ – JAKÝ SPOLU MÁTE VZTAH?

O zdraví pečuji daleko víc, než když jsem byla mladá. Tehdy jsem o fungování těla nevěděla skoro nic. Vůbec jsem ho neřešila... Dnes se daleko lépe stravuji, snažím se chodit pravidelně na čerstvý vzduch a do přírody. Mnohem víc znám i vnímám svoje tělo. Navíc se aktivně zajímám o fungování těla, duše i mysli. Ale samozřejmě nemám tolik energie jako dřív. Osobně se potřebuji začít aktivně hýbat, protože pohyb je nejlepší prevencí proti stárnutí a stresu. Také mám už pár zdravotních potíží – divertikulózu a začínající artritidu, takže se stále snažím vylepšovat svůj životní styl.

VEŘEJNĚ JSTE SDÍLELA, ŽE VAŠE MAMINKA, KTERÁ NEDÁVNO



ZEMŘELA, MĚLA ALZHEIMEROVU NEMOC. V JAKÉM MOMENTĚ JSTE ROZPOZNALA, ŽE JE S NÍ NĚCO JINAK?

Maminka občas zapomínala, ale bylo to v normě, a tak jsme to vnímali jako součást stárnutí. Zlomové bylo, když najednou začala zapomínat, jak se co vaří. Ona totiž vařila moc dobře a tak nějak přirozeně. A najednou během měsíce nebyla schopná udělat ani základní jídlo. Brzy se k tomu přidala dezorientace v čase i v prostoru.

JAK SE U NÍ NEMOC VYVÍJELA?

Tahle nemoc je zrádná v tom, že se vyvíjí skokově. Nějakou dobu je to v určitém stavu – třeba zapomínání a neschopnost vařit. Tak to přijmete a nějak vyřešíte... Ale najednou se přidá další problém, například se maminka přestala umět oblékat. Zase situaci nějak vyřešíte. Pak ale přichází i problém s hygienou, a tak to jde dál. Osobně mi pomohla moje vlastní cesta sebepoznání, na které jsem si prožila dost těžkých zkoušek. Přijala jsem díky tomu situaci realisticky. Neodmítala jsem ji a nedělala jsem si idealistické představy o tom, že se situace zlepší. Zjistila jsem si o Alzheimerově nemoci co nejvíc informací jak od odborníků, tak od známých a hledala jsem co nejschůdnější řešení.

Maminka občas měla světlé chvíle a ty stály za to. Bylo to takové duchovní setkání. Opravdu krásné... Pomohla mi i moje zásada, že v tom všem má být láska, ale že to neznamená zničit sebe. Každopádně tohle období bylo těžké a bolavé. Občas jsem se z něj vypsala na papír a někdy si i poplakala. Také jsem svoje starosti i nová poznání sdílela s nejbližšími přáteli. Emoce není dobré potlačovat.

LIDÉ, JEJICHŽ BLÍZCÍ ALZHEIMEROVOU CHOROBU ONEMOCNÍ, ČASTO ČELÍ DILEMATU, KDY JE ČAS SVĚŘIT PÉČI O DRUHÉ DOMOVU SE ZVLÁŠTNÍM REŽIMEM.

I nás toto řešení potkalo, protože na péči o nemohoucího člověka, který se přestane i pohybovat, je třeba pomoc více lidí, jinak to dříve či později odnese pečující osoba. Myslím, že ten

správný čas je, když už to prostě nevládáte ani v rámci rodiny. Je třeba si tento stav přiznat a přijmout ho. Jeden z velkých problémů je, vůbec ten správný domov se zvláštním režimem najít a také ufinancovat. Na to by se mělo myslet hned po potvrzení diagnózy. O maminku jsme se doma starali dva roky. Pomohl hodně i její manžel, ale přišel čas, kdy už to nešlo dál... Maminka byla nejprve pár měsíců v dočasném domově, dokud se nám ji nepodařilo umístit. Odvézt a nechat ji tam pro mě bylo extrémně těžké.

Osobně bych poradila co nejdříve přijmout fakt, že to bude jen horší, a včas si udělat přehled o domovech se zvláštním režimem, zajistit finance, vyřešit právní záležitosti, generální plnou moc, bankovní přístupy nebo převzetí opatrovnictví a podobné záležitosti. Je kolem toho tolik starostí, že ani nemáte čas smutnit.



JAK JSTE ZVLÁDLA DEFINITIVNÍ ODCHOD MAMINKY?

Teď budu zcela upřímná a otevřená... Ona nakonec dostala zápal plic. Nejprve se z něj dostala, ale pak už jen přežívala, než došla ke svému konci. Bylo to útrpné. Doslava umírala dva měsíce. Denně se během toho zaobíráte smrtí a díváte se na to, jak si připravuje člověka na konec. Když jste ale se smrtí v každodenním kontaktu, život dostává nový rozměr – určitou hloubku a čistotu. Mně to moc pomohlo být v hlubokém smyslu a klidu. Možná

to zní divně, ale bylo to tak. V tomto období jsem si vytvořila takovou životní bublinu a v té jsem vše prožívala. Mnohému jsem porozuměla a jsem za to i vděčná. Je to těžko sdělitelné, ale život je v takových chvílích pravdivý a průzračně jasný. Prostě ho chápete.

Ten zvláštní mezistav maminčina odcházení trval tak dlouho, až mě na vše připravil. Chtěla jsem u úplného konce s maminkou být. Jsem přesvědčená, že to vše pak člověk přijme naprosto přirozeně. Přestože nám během dvou měsíců volali třikrát, že už je konec, tak to konec nebyl. Když přišel doopravdy, tak se mi u toho nepodařilo být... Bylo mi to líto, ale byla jsem už smířená. Podle mě je velmi důležité celou tu situaci přijmout a nebojovat s ní. Umírání je stejně přirozené jak narození. Když u toho jste, tak tomu prostě tak nějak rozumíte.

CO JE PRO NAŠI MYSL DŮLEŽITÉ, ABYCHOM SMRT DRUHÉHO PŘIJALI?

Pohřeb je takovým uzavíracím obřadem. Ať si ho každý udělá, jak chce, ale je dobré tento rituál neopomenout. Jde o rozloučení a uzavření určité životní etapy. Mamince jsme připravili hezký pohřeb v kostele. Následně se na karu po dlouhé době sešla i širší rodina. Bylo to moc milé setkání a hezké rozloučení. Psychologicky ten odchod stále zpracovávám i po devíti měsících. Vynořují se mi ve spojení s maminkou různá životní

témata. Procházím četnými vlnami naštvání, porozumění, smíření a odpouštění. Právě na to potřebuje každý nějaký čas...

VE VAŠICH PŘÍSPĚVČÍCH NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH JSTE VŽDYCKY VELMI POZITIVNÍ. JSTE TAKOVÁ OD NAROZENÍ, ANEBY SE DÁ DOBRÁ NÁLADA NAUČIT?

Určitě se naučit dá. Já sama bych měla dost důvodů být v životě smutná a v depresi. Můj život nebyl zrovna lehký. Ale od jednoho životního zlomu, kdy jsem někde na dně pochopila, že to je celé o mně, a ne o druhých, věřím ve svou sílu vytvořit si svůj svět, jaký ho chci mít. Ten určují jen dvě slova: Ano a Ne. O tom, co do svého života pustím, nebo nepustím, rozhoduji jen já. Jsem za svou existenci vděčná a snažím se tady žít, jak nejlépe umím. Nedělám problémy tam, kde nejsou. Jsem pozitivní, protože mám už ráda sebe i život takový, jaký je. Dívám se třeba na květinu v trávě a uvědomuji si tu krásu a božskou dokonalost. V takových chvílích jsem za samotnou existenci velmi vděčná.

CO BYSTE PORADILA SENIORŮM, KTERÉ MNOHDY PŘEPERE POCIT, ŽE JEJICH ŽIVOT JE U KONCE A PŘEPADAJÍ JE VELKÉ SMUTKY?

Takové stavy mohou přijít velice snadno. Ale venku stále rostou stromy, kvetou kytka a život jde dál a půjde dál i bez nás. Já bych poradila jen to, čemu věřím... Že si právě pro přicházející konec máme vážit každé minuty, každé sekundy našeho života. Že máme možnost v moudrosti stáří poradit a pomoci lidem kolem sebe a podpořit dnešní mladé, trochu zmatené duše. Že si můžeme dělat, co chceme, ať si myslí, kdo chce, co chce. Naše stáří je odrazem našeho života předtím. Je výsledkem každého našeho slova, činu i myšlenky. Pokud se nám to nelíbí, můžeme to v každém okamžiku proměnit v lásku a dobro. Právě ve stáří bychom měli kolem sebe šířit klid a moudrost.

LIDÉ ALE MAJÍ ČASTO TENDENCI VRACET SE S ÚSMĚVEM DO MINULOSTI A K PŘÍTOMNOSTI PŘISTUPOVAT S NAŠTVÁNÍM.

Vždyť si svou realitu vytváříme sami každý den od rána do večera. Jen my rozhodujeme, zda si vytvoříme hezké zážitky, na které budeme v budoucnu rádi vzpomínat. Ať už je to výlet, práce na zahradě, povídání s kamarádkami nebo s vnoučaty a milion dalších věcí. To všechno jsou krásné zážitky. Měli bychom se víc cíleně smát a radovat se z maličkostí. Náš mozek našemu úsměvu věří a náš úsměv má magický dopad na nás i na naše okolí. Cílem života není fňukat a stěžovat si, nýbrž stát se šťastnými. Pokud to někdo do stáří nepochopil a nic pro to neudělal, tak by svůj úděl měl nést s pokorou a nerozsévat kolem sebe špatnou atmosféru. Náš život tvoříme právě teď a minulost napravíme jen tím, že se teď konečně zachováme správně. Kdy jindy?

PRACOVALA JSTE V NADNÁRODNÍCH FIRMÁCH, POTKALA JSTE SE

S VYSOCE POSTAVENÝMI MANAŽERY. JE NĚCO, CO NÁS V PRÁNÍCH SPOJUJE BEZ OHLEDU NA MAJETEK?

Každý touží mít dobré vztahy a nalézt v životě nějaký hlubší smysl. A každý, kdo se v životě posunul a změnil sám sebe k lepšímu, je nejen šťastnější, ale chce to poslat i dál. To nakonec dává smysl nejvyšší – pomoci druhému z pozice poznání a moudrosti. Ne dříve... Tohle ale ne každý i udělá, přestože po tom touží. Jsem přesvědčená, že život je spravedlivý.

JAKÉ PLÁNY MÁTE AKTUÁLNĚ VY?

Uzdravit svoje rozbouřená střeva a odjet na čas do mého druhého domova v Chorvatsku. A také chci stále zlehka pracovat, protože moje práce je vznešená – pomáhá lidem žít lepší život. A to mi dělá dobře.

Iveta Vařečková

Foto archiv Janky Chudlíkové



KNIHY, KTERÉ ČEKAJÍ NA VÝHERCE SUDOKU



Nakladatelství Portál opět věnovalo zajímavé knihy pro úspěšné luštitelé sudoku. Na následujících řádcích se s nimi můžete seznámit, a dozvíte se tak, o jaké knižní tituly se soutěží.



MĚSÍC RADOSTI

Víte, že i drobné pravidelné pozitivní zkušenosti vedou ke zlepšení zdravotního stavu, prohloubení přátelských vztahů a prodloužení života? Radost totiž funguje jako protiváha stresové zátěže a zmírňuje úzkosti a obavy. V jednatřiceti kapitolách knihy lze nalézt postoje a činnosti, které vedou k vyrovnaní, uklidnění, vděčnosti a celkově pozitivnějšímu přístupu k životu. Kde všude lze štěstí hledat a najít: Dá se mu vůbec naučit? Kniha nabízí řadu aktivit vedoucích ke štěstí, jako jsou navazování méně hlubokých vztahů v běžném životě, mindfulness, neustálá zvědavost, dávání a přispívání, vděčnost, přijetí, pobyt v přírodě, vytváření „mentálního alba šťastných vzpomínek“, obměňování, hravost a pokorný přístup k životu.



BÝT PERFEKTNÍ NEMUSÍ BÝT PERFEKTNÍ

Máte dojem, že byste měli být ve všem perfektní a vaše touha po perfektním výsledku je mnohdy silnější než vy? Neustále všechno kolem sebe vylepšujete a zdokonalujete? Pak je možná čas se na chvíli zastavit a zamyslet se, zda snaha být ve všem perfektní je skutečně tak perfektní, jak si sami myslíte. Kniha tak nabízí možnosti, které mohou pomoci vystoupit z nekonečného běhu za dokonalostí. Obsahuje řadu i příkladů ze života, podnětů k zamyšlení, a především pak inspirace a podpory pro změnu svého života.



TAJEMSTVÍ VE VAŠÍ HLAVĚ

Snad každý se občas cítí špatně a neví proč. A třeba se i trápí, protože i přes své úsilí nedokáže dosáhnout toho, o co se snaží. Za tím vším může stát nevědomí – část naší mysli, která většinou zůstává skryta, a přesto mocně ovlivňuje naše životy. Promlouvá k nám ve snech, prostřednictvím nemocí, předtuch – a řadou dalších způsobů. Jak jí porozumět a jak se naučit využívat to, co nám občas nabízí? Kniha nabízí nejružnější způsoby, jak porozumět svému nevědomí a jak toto porozumění využít ke zlepšení vlastního života.



SÍLA NICNEDĚLÁNÍ

Také se vám občas stane, že si nedokážete vybavit nějaké slovo, jméno, číslo nebo údaj? Pak to vzdáte a najednou si vzpomenete. To se právě ve vašem životě projevila síla nicnedělání... Proto je tak důležité v dnešní hektické době zařadit i den odpočinku. Kniha švédského faráře Tomase Sjöдина připomíná důležitost nicnedělání a radí, jak najít kompromis mezi potřebou odpočinku a potřebou kontaktu s jinými lidmi. Autor uvažuje o tom, co by se stalo, kdybychom odpočinek dali na první místo a všechny ostatní aktivity odvíjeli od tohoto postoje. Meditativní, laskavá a nápaditá kniha úvah o smyslu odpočinku v životě.

SKANZENY V PŘÍRODĚ

– POZVÁNÍ DO MINULOSTI

Historické skanzeny odkazující na život prostých vesnických lidí jsou u nás velmi oblíbené. K těm nejstarším patří skanzen v Přerově nad Labem, k těm naopak nověji vytvořeným pak skanzen v Kouřimi. Oba najdete ve Středočeském kraji nedaleko od Prahy.



V Přerově nad Labem na rozloze dvou hektarů má své místo už řadu let Polabské národopisné muzeum. To v současné době čítá kolem čtyřiceti objektů. Má za sebou bohatou historii, patří totiž k nejstarším regionálním muzeím v přírodě v Evropě. Založeno bylo v roce 1895 z iniciativy majitele přerovského panství, příslušníka toskánské větve Habsburků, mořeplavce a etnografa prince Ludvíka Salvátora Toskánského. Právě on nechal v dřívější panské kovárně a rychtě, v níž dříve působili přerovští kováři a rychtáři Bělíkové, vybudovat regionální národopisné muzeum v přírodě pod názvem Staročeská chalupa. To bývalo otevřené

hlavně o poutích a různých slavnostech. Roku 1967 se novým majitelem



Staročeské chalupy stalo Polabské muzeum v Poděbradech a muzeum v přírodě se začalo proměňovat na polabský skanzen lidové architektury středního Polabí. Ve Staročeské chalupě byl k vidění tradiční malovaný polabský nábytek. Další místnosti pak zaplnily expozice věnované zemědělství v Polabí, domácímu textilnictví a polabskému lidovému umění, a představovaly tak poměrně ucelený ráz dřívějšího života v Polabí.

Přibýly ale i nové exponáty, například z Budiměřic to byla pololidová barokní plastika sv. Jana Nepomuckého a z Břístve u Rožďalovic pak jed-

na z posledních dochovaných sušáren na ovoce. V dalších letech se areál postupně stále rozšiřoval, dál se totiž vytipovávaly původní historické objekty, které by zapadaly do koncepce muzea, mohly se do něho přemístit, a uchovat se tak i pro další generace. V 70. letech minulého století se k dosavadním budovám přidala ještě myslivna s hospodářským dvorem a bednárna se zahradami. V současné době je k vidění devět chalup včetně původní Staročeské chalupy, dále pak sedm špýcharů, čtyři stodoly, kaplička a několik dalších menších staveb

lidové architektury. Veškeré vnitřní prostory jsou zařízeny tak, aby návštěvníkům co možná nejvýstižněji přiblížily tehdejší život obyčejných lidí na vesnici od poloviny 18. století do poloviny 20. století. Tehdejší atmosféru navíc umocňují i nainstalované dobové figuríny.

V objektu bývalé panské bednárny, jejíž součástí je i tehdejší škola, jsou během celého roku připravovány různé tematické výstavy s doprovodným programem, velkému zájmu se těší především ty v období Vánoc, kdy celý skanzen bývá vánočně nazdobený a nasvícený.



V KOUŘIMI SE PLÁNUJE ROZŠÍŘENÍ SKANZENU

Dalším zajímavým historickým místem v přírodě je skanzen v Kouřimi. Je o poznání novější, vytvořen byl až začátkem 70. let 20. století. Zaměřuje se na lidovou architekturu středních, východních a severních Čech.

Důvodem k jeho vybudování bylo, že při stavbě vodní nádrže Švihov na řece Želivce měly být zatopeny vesničky i celé obce, a byla by škoda, aby lidové stavby zůstaly zapomenuty, a tak se začalo s budováním skanzenu v Kouřimi. V roce 1970 byly na vybraný pozemek dovezeny první trámy ze stodoly z Durdic, která pochází z roku 1684 a je nejstarší historickou stavbou v celém areálu a zároveň i prvním postaveným objektem v novém Muzeu lidových staveb v Kouřimi. Následoval přesun a montáž řady dalších ohrožených staveb a roku 1976 byl skanzen slavnostně otevřen pro ve-

řejnost. Také v dalších letech přibýly do skanzenu nové stavby a do bu-



doucna jsou plánovány i další, a tak se předpokládá, že se skanzen bude nadále postupně rozrůstat. V areálu se zatím nachází čtrnáct větších obytných a hospodářských objektů s mnoha hodnotnými interiéry a také několik menších, historicky cenných památek připomínajících dějiny v českých vesnicích od raného novověku až po polovinu 20. století.

K těm nejzajímavějším mimo jiné patří rychta z Bradlecké Lhoty, šperkovna ze Strašic nebo rumpálová studna z Kozojed.

Renata Moravcová

Foto archiv Polabského národopisného muzea
Přerov nad Labem a Muzea lidových staveb
v Kouřimi

EXTRA INFO

► **Polabské národopisné muzeum Přerov nad Labem** – aktuální otevřací doba, cena vstupného a plánované akce ve skanzenu jsou k nalezení na www.polabskemuzeum.cz.

► **Muzeum lidových staveb v Kouřimi** – v prosinci je zde otevřená výstava věnující se adventu a Vánocům, aktuální otevřací dobu i cenu vstupného najdete na www.skanzenkourim.cz.

CO DĚLAT, KDYŽ NEZVLÁDÁM PÉČI O SEBE?

Dobrý den, mám velký problém, poranila jsem si nohu, potřebuji převaz každý den. Sama to nezvládnu, protože mě bolí záda a k noze se neohnu. Manžel mi pomáhá s vařením a úklidem, ale ošetřování neumí, a navíc nesnáší pohled na zranění. Nevím, co mám dělat, na převazy dojíždět nemohu, nesmím na nohu stoupnout.

O. P. Brno

Dobrý den, je třeba vědět, že na takové případy pamatuje zákon o pojišťovnictví – právní úpravou **domácí péče**. Váš odborný lékař ji může doporučit a dle zákona by ji měl zajistit váš ošetřující lékař, tedy lékař dříve označovaný jako obvodní lékař, nyní praktický lékař, na kratší dobu pak je možné, aby ji zajistil i odborný lékař. V případě hospitalizace v nemocnici pak lékař, který byl ošetřujícím lékařem při hospitalizaci nemocného.

Důvodem nároku na domácí zdravotní péči je takový zdravotní stav pacienta, který vyžaduje kvalifikovanou ošetrovatelskou péči a zároveň neumožňuje, aby se pacient dostavil k ošetření do ambulantního zdravotnického zařízení. Ve všech případech se vždy musí jednat o takové ošetření, které lze provést v domácím prostředí.

Domácí zdravotní péči poskytují kvalifikovaní zdravotničtí pracovníci, např. zdravotní sestry poskytovatelů domácí zdravotní péče, a to v situaci,

kdy to zdravotní stav pacienta vyžaduje.

Díky domácí péči a dohledu ošetřujícího zůstává pacient v kontaktu se svým okolím a to má kladný vliv na jeho zdravotní stav i jeho psychiku. Na druhou stranu navíc umožňuje nemocnicím pomoci formou hospitalizace jiným pacientům, a to tím, že díky domácí péči se jim uvolní lůžka.

Jde o službu, na niž má nárok každý občan ČR, který splňuje dvě podmínky:

1. Má doporučení od svého lékaře.
2. Má zdravotní pojištění, z něhož se domácí péče hradí v plné výši.

Dle zvážení potřeby četnosti ošetření, kterou stanoví lékař, může ošetrovatelka docházet až třikrát denně na jednu hodinu. Jde o maximální četnost, kterou lékař přiznává jen výjimečně v závažných případech.

Na tomto místě bych ráda zmínila ještě jednu možnost pro dlouhodobě nemocného, tuto možnost využijte například tehdy, pokud pro výkon domácí péče potřebujete speciální vybavení, většinou si ho hradí sám pacient nebo na jeho pořízení přispívá. Pokud nemocný pobírá příspěvek na péči, může ho použít i na domácí péči. Musí však splňovat zákonné podmínky pro přiznání tohoto příspěvku. Příspěvek na péči je určen osobám, které si hradí pečovatelskou službu nebo služby blízké osoby. Vydává ho příslušný úřad práce na základě žádosti dlou-

hodobě nemocného. Vyřídit ho může i jiná blízká osoba na základě plné moci žadatele. O žádosti rozhoduje příslušný úřad práce, jehož pracovníci musí provést šetření v domácnosti žadatele a výsledek se spisem postupuje posudkovému lékaři. Na základě rozhodnutí tohoto posudkového lékaře pak v souladu s ním vydá rozhodnutí o příspěvku na péči a jeho výši.

SHRNUTÍ:

Domácí zdravotní péče může být poskytována a hrazena z veřejného zdravotního pojištění jen na základě doporučení lékaře. Zahrnuje kvalifikovanou ošetrovatelskou péči o pacienta v jeho vlastním sociálním prostředí. Lékař musí na příslušném poukazu přesně popsat, které výkony a jak často mají být pacientovi poskytnuty. Pojišťovna hradí domácí zdravotní péči podle úhradové vyhlášky a seznamu zdravotních výkonů. Jednotlivé zdravotní výkony v něm mívaly stanovené omezení frekvence a to musí lékař respektovat.

Lékařskou péči v domácím prostředí zajišťuje v případě potřeby registrující praktický lékař v návštěvní službě.

Doporučuji kontaktovat vašeho ošetřujícího lékaře, neboť dle vašeho dotazu se lze domnívat, že právě tato možnost by mohla váš problém vyřešit.

JUDr. Zdeňka Vejvalková, odborný poradce, poradny Brno RS ČR

Telefonickou radu nebo objednání do osobní poradny lze získat na mobilním telefonu: 725976563, pokud bych byla v době telefonátu zaneprázdněná, zavolám vám co nejdříve zpět.



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

Babička roku 2024 FINÁLE



Výstaviště Flora Olomouc



Mediální partner

**Babička roku,
celorepublikové finále**

úterý 29.10. 2024 od 13:00
výstaviště Flora, pavilon A, Olomouc

Moderují: **MILENA HESOVÁ
TOMÁŠ MAGNUSEK**

**A čeká Vás bohatý doprovodný program
s překvapením!**



www.krsol.cz

Akce se koná pod záštitou hejtmána Olomouckého kraje Ing. Josefa Suchánka a ministra práce a sociálních věcí Ing. Mariany Jurečky

KRAJSKÁ RADA SENIORŮ
OLOMOUCKÉHO KRAJE

Rada seniorů
České republiky



ISMM
GROUP

Lázně Slatinnice
a.s.

Ondrašovka

kofola
original

Babičkářství

ČOKOLÁDOVNA
TROUBELICE

Olomoucký kraj

České dráhy
Národní doprava

MJM
agro

Wellness
HOTEL MAS

KIDSOK

Senior JAS

AGE
CENTRUM

ANĚL
NA DRÁTE

OLMA
OD 1967

211

PIVONKA

SENIOR
TRAVEL

OPEL

VideoShot

DOMÁCÍ MASKY – RYCHLÁ VZPRUHA PRO KAŽDÝ TYP VLASŮ

Vlasy potřebují čas od času dodat rychlou výživu, hydrataci, oživit barvu i navrátit chybějící lesk... Jak na to? Zkuste jednoduché domácí masky na vlasy.



Jejich příprava je snadná a rychlá, a navíc máte tu výhodu, že většinu ingrediencí máte doma, a také si nemusíte v obchodě kupovat celý kelímek masky na vlasy, ale třeba dvakrát třikrát do měsíce vyzkoušíte jinou domácí masku. A možná tak najdete tu svou oblíbenou, která vašim vlasům prospívá mnohem lépe než ty z obchodu.

Nezapomínejte také na to, že se masky z čerstvých přísad mohou rychle kazit, některé lze den dva uchovávat v lednici, ale jednodušší je si vždy vyrobit jen takové množství masky, které okamžitě spotřebujete.

HYDRATAČNÍ OKURKA

Okurka je plná vody, a má tak výrazné hydratační účinky. Nastrouhejte půlku salátové okurky (na kratší vlasy stačí i méně), přidejte lžici olivového oleje a lžici vody, promíchejte a nechte přibližně pět minut odstát. Vymačkejte všechnu šťávu a tou pře-

lijte vlhké vlasy. Nechte chvíli působit a pak vlasy opláchněte.

KOPŘIVA PRO LESK VLASŮ

Použit můžete usušené kopřivy (připravíte z nich odvar) nebo kopřivový čaj. Vlažným odvarem či čajem (přidat můžete lžici jablečného octa) opakovaně přelijte vlhké vlasy, pak opláchněte ještě studenější vodou. Opakujte jednou týdně. Výsledkem by měly být mnohem lesklejší a poddajnější vlasy.

HŘEBÍČEK ZVÝRAZNÍ BARVU VLASŮ

Doma připravený hřebíčkový čaj pomůže oživit mdlou barvu hnědých odstínů přírodních i barvených vlasů. Svařte dvě lžice hřebíčku a větší šálek vody (povařte přibližně pět minut, aby se hřebíček dobře vyluhoval do vody), slijte a vlažným odvarem přelijte vlhké vlasy. Část odvaru můžete schovat a použít třeba za dva až tři dny.

JOGURT NA SUCHÉ VLASY

Vysušené či barvením poškozené vlasy potřebují intenzivní vzpruhu – tu jim dodá rychlá domácí maska – smíchejte tučný bílý jogurt s pár kapkami citronové šťávy a vetřete do vlhkých vlasů. Nechte dvacet minut působit a pak z vlasů opláchněte proudem vlažné vody. Opakujte jednou týdně, dokud se stav vašich vlasů viditelně nezlepší.

KÁVA PRO HYDRATACI I LESK

Kávová maska je ideální pro vlasy bez lesku, stejně tak jako pro ty vysušené. Uvařte šálek silnější kávy, nechte vychladnout, přidejte do něho pár kapek olivového oleje a pomalu přelijte přes vlhké vlasy. Promněte vlasy a nechte i chvíli působit a pak vlasy dobře opláchněte. Opakujte jednou až dvakrát za týden.

SLUNEČNICOVÝ OLEJ

Velmi suchým vlasům prospěje slunečnicový olej – vetřete jej do vlhkých vlasů, zejména do konečků vlasů, a nechte dvacet třicet minut působit, pak vlasy umyjte hydratačním šamponem. Opakujte podle potřeby, jednou až dvakrát týdně.

OLIVOVÝ OLEJ PROTI LUPŮM

Suchou a svědící pokožku hlavy, odlupující se šupinky i lupy pomůže

EXTRA INFO

Sůl místo tužidla

► Víte, že řada přípravků pro zpevnění vlasů obsahuje sůl? Tak pokud vám došlo tužidlo na vlasy nebo máte vlasy hodně rozčuchané a špatně se upravují, použijte domácí solný roztok. Smíchejte vodu se solí, nalijte do rozprašovače a naneste na vlasy jako běžné tužidlo.

odstranit olivový olej. Vmasírujte do vlhkých vlasů pár kapek oleje (podle hustoty a délky vlasů), nechte půl hodiny působit a pak z vlasů opláchněte teplejší vodou, aby se olej dobře vymyl. Opakujte jednou týdně, dokud nebude pokožka hlavy dobře hydratovaná, a přestane tak svědit.

BANÁNOVÁ MASKA NA SUCHÉ VLASY

Banán má na vlasy výrazné hydratační a zvláčňující účinky. Proto jeho účinků využijte na domácí banánovou masku. Rozmačkejte (ještě lepší je rozmixovat s trochou vody) hodně zralý banán, přidejte pár kapek olivového nebo slunečnicového oleje, promíchejte a vetřete do vlhkých vlasů. Nechte alespoň patnáct minut působit a pak z vlasů za pomoci šamponu vymyjte.

LEVANDULOVÝ ČAJ PRO HEZČÍ VLASY

Pro zlepšení celkového vzhledu vlasů, jejich hebkosti i poddajnosti i snazší rozčesávání je vhodný levandulový čaj. Uvařte hrnek levandulového čaje



a ještě vlažným jím přelijte čerstvě umyté vlasy. Neoplachujte.

PIVO PRO LESK I OBJEM VLASŮ

Tento zlatavý mok má pro vlasy blahodárné účinky – dodává lesk, pomáhá zvětšovat objem jemných vlasů, přispívá k regeneraci poškozených a suchých vlasů i rozčepčených

konečků, vyživuje vlasy, má i tužící účinky. A navíc ho stačí na vlasy jen malé množství – po umytí vlasů stačí přelit vlasy půl hrnkem piva, jemně promasírovat, nechat pár minut na vlasy působit a pak z vlasů opláchnout spíše studenější vodou.

Jana Pištěková

ELEKTRONICKÉ PŘEDPLATNÉ

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

► CELOROČNÍ

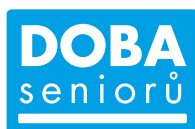
12 VYDÁNÍ
10 KČ / VYDÁNÍ
CENA CELKEM 120 KČ

► PŮLROČNÍ

6 VYDÁNÍ
13 KČ / VYDÁNÍ
CENA CELKEM 78 KČ

► JEDNOTLIVÁ VYDÁNÍ

15 KČ / VYDÁNÍ



OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

Roční předplatné 276 Kč / Cena za kus jen 23 Kč

Objednávací ☐

Předplatné formou dárku ☐

složenkou odeslat na adresu odesílatele objednávky

DOBU SENIORŮ objednávám 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 Žlíbků 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 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.

OČKOVACÍ KALENDÁŘ PRO DOSPĚLÉ

Také v tomto vydání pokračujeme v našem přehledu o povinných či doporučených očkováních pro dospělé. Tentokrát se budeme věnovat očkování proti infekční žloutence typu A i B.

Slyšeli jste už někdy o nemoci špinavých rukou? Právě tak se totiž říká infekční **žloutence typu A (virová hepatitida A)**. Virus je velmi odolný vůči vlivům zvenčí, dokáže přežít léta i ve zmraženém stavu a týdný při pokojové teplotě. Nakazit se žloutenkou je bohužel poměrně snadné, je totiž rozšířená po celém světě, zejména v zemích s nižším hygienickým standardem. Nakazit se tak můžete nejen u nás, ale třeba i při cestě do zahraničí. Žloutenka typu A je přenosná z člověka na člověka, přenáší se stolicí infikovaného člověka nejčastěji přes špinavé ruce, přes kontaminované potraviny, znečištěnou, kontaminovanou vodu, případně i přes předměty.

Důležité je proto dodržování základních hygienických opatření – pravidelné mytí rukou (a to i mýdlem) a pravidelná osobní hygiena. Ruce si dobře umyjte vždy po příchodu domů, po použití městské hromadné dopravy, po použití toalety, před i po jídle, ale třeba i po smrkání či kašlání. Zejména při cestách do zahraničí používejte pouze nezávadnou, neznečištěnou vodu ať už k pití, omývání, či přípravě potravin a myjte si často ruce. Obezřetnost je na místě také při konzumaci jídla u pouličních stánků rychlého občerstvení u nás i v zahraničí. Žloutenka typu A má celou řadu příznaků od chřipkových stavů, přes žaludeční, střevní obtíže, objevuje se i zvýšená teplota či horečka, žloutenka (žluté zbarvení bělma a kůže), bolesti svalů, kloubů, únava, slabost. Ve vyšším věku může být vyšší riziko zdravotních komplikací i těžšího průběhu onemocnění.

Prevencí proti onemocnění žloutenkou typu A je očkování. Patří mezi očkování doporučená, při cestě především do exotických zemí je velmi doporučováno, zejména pokud se jed-

ná o země s vysokým výskytem této nemoci. Očkování se však doporučuje všem, kteří jsou vystaveni zvýšenému riziku nákazy hepatitidou A například v rámci svého povolání, osobám s chronickým onemocněním jater či blízkými kontakty s nemocnými nebo narkomany. V České republice lze očkovat děti od jednoho roku věku. Podávají se dvě očkovací dávky v rozestupu pět až dvanáct měsíců, další přeočkování není podle dostupných informací třeba. Očkování není hrazeno z veřejného zdravotnictví, nicméně mnohdy lze získat příspěvek od pojišťovny, proto pokud o tomto očkování uvažujete, informujte se na příspěvek u své pojišťovny. Očkování je možné i kombinovanou vakcínou proti hepatitidě A a hepatitidě B.

Nakazit se ale můžete také **žloutenkou typu B (virová hepatitida B)**. Jedná se o nebezpečný virový infekční zánět jater, který může přejít do stadia chronické nemoci a poškodit játra. Jeho původcem je virus hepatitidy B, přenáší se krví a tělesnými tekutinami (sexuální přenos) od infikovaného člověka. Dříve byl častý přenos ve zdravotnických zařízeních. Určitá rizika představují například krví kontaminované nástroje při manikúře, pedikúře, akupunktúře, při tetování a piercingu, pokud nejsou dodržovány standardní hygienické postupy a není dostatečná sterilizace používaných nástrojů.

Onemocnění mívá podobné příznaky jako virová hepatitida A, ovšem příznaky a průběh onemocnění bývají těžší. Žloutenka typu B se vyskytuje po celém světě, u nás má především kvůli povinnému očkování dětí a rizikových skupin klesající tendenci.

Důležitou prevencí je ochrana před kontaktem s krví a tělesnými sekrety infikovaných. A především pak očko-



vání. Pro nejmenší děti je toto očkování povinné, a to v rámci hexavakcí. V případě dospělých je možné očkovat monovakcínou proti žloutence typu B nebo kombinovanou vakcínou proti žloutence typu A i B. Do pravidelného očkování proti virové hepatitidě B patří například i osoby, jež mají být zařazeny do dialyzačního programu. Dále by měly být očkovány mimo jiné osoby, které pracují na pracovištích s vyšším rizikem vzniku virové hepatitidy B, v domovech pro seniory, domovech pro osoby se zdravotním postižením, domovech se zvláštním režimem či azylových domech, ty, které poskytují terénní nebo ambulantní sociální služby. Doporučované je také při cestách do zahraničí, zejména do exotických zemí, kde je žloutenka typu B rozšířená. Pro ostatní občany se jedná o očkování doporučené, nehraněné ze zdravotního pojištění. Stejně jako v případě očkování proti žloutence typu A můžete u své pojišťovny zjistit vyšší příspěvku na toto očkování.

INDIVIDUÁLNÍ CVIČENÍ NA ŽIDLI PRO SENIORY

Senior fitness, členská organizace Rady seniorů ČR, nabízí zájemcům v seniorském věku mimo jiné také individuální cvičení na židli nebo na lůžku. Jedním z takových projektů je Rozchod' babičku, který klade důraz na důležitost zdravotního tělocviku po nemoci u seniorů.



Začít se co nejdříve hýbat je při rekonvalescenci po nemoci, a zejména pak po delším upoutání na lůžko velmi důležité. Platí to u mladší generace, ale zejména pak u seniorů. Včasná a správně vedená rehabilitace totiž snižuje riziko pádu, pomáhá obnovovat soběstačnost, napomáhá zlepšovat stabilitu, a navíc také zmenšuje nutnost opakovaných hospitalizací.

PROČ JE CVIČENÍ DŮLEŽITÉ?

1. Obnovuje tělesnou zdatnost – po nemoci nebo úrazu mohou senioři ztratit část svých fyzických schopností; cvičení pomáhá obnovit sílu, rovnováhu i koordinaci a to je klíčové pro každodenní činnosti.
2. Předchází komplikacím – včasná rehabilitace předchází komplikacím,

jako jsou úbytek nebo ochabování svalové hmoty, chorobná stažení svalů nebo třeba proleženiny. Aktivní pohyb a cvičení navíc podporují krevní oběh, zlepšují dýchání i celkový zdravotní stav.

3. Je psychickou podporou – cvičení má obrovský pozitivní vliv na psychiku; pomáhá znovu získat nejen sebevědomí, ale třeba i motivaci.

4. Má výrazný sociální rozměr – cvičení se zkušeným instruktorem představuje pro seniory důležitý společenský kontakt, a snižuje tak pocit izolace; to je především důležité pro ty, kteří častěji trpí osamělostí.

JAK CVIČENÍ PROBÍHÁ?

Důležité je, že je cvičení individuálně přizpůsobené potřebám každého klienta. Stejně tak je i třeba začít s cvičením co nejdříve po stabilizaci zdravotního stavu, jakmile to lékař dovolí. Výhodou také je, že tato cvičení probíhají v domácím prostředí, což je pro většinu seniorů velkým přínosem.

Zkušená cvičitelka zdravotní tělesné výchovy navštíví klienta v jeho bytě za přítomnosti členů rodiny, představí plán cvičení a domluví termíny i počet dalších návštěv. Optimální je cvičit dvakrát týdně, celkem kolem deseti cvičení.

Bezodkladná rehabilitace je tedy pro úspěšné zotavení seniorů po nemoci nezbytná. I týden či dva strávené bez pohybu v posteli, například při chřipce, mohou u seniorů zhoršit hybnost i soběstačnost. A nemusí se jednat vždy jen o dlouhodobá upoutání na lůžko, ale pomůže také při rekonvalescenci například po úrazu.

Robert Hoffmann

EXTRA INFO

KAM SE OBRÁTIT

- Pokud máte o individuální cvičení na židli nebo na lůžku (projekt Rozchod' babičku) zájem, můžete kontaktovat manažerku pohybových aktivit Senior fitness Ivu Hoffmannovou na telefonním čísle 602 558 135 nebo e-mailu i.hoffmannova@seniorfitness.cz, kde se dozvíte další informace.

SUDOKU

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

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

BÁSEŇ

Skákal pes přes chodník,
přes zelenou travu.
Radost má, že běhá,
potřebu tam udělá.
Páníček ho pochválí,
za ušima pohladí.
Pejsku náš, ty se máš,
bříško už tě nebolí.
Hovínko teď uklidíme,
do koše ho vyhodíme,
abychom tu čisto měli,
v exkrementech nešlapali.
Pejsek na to zaštěká,
že chytrého pána má.
Radostně si poskočí
a ocáskem zavrtí.
A vy děti máte si kde hrát.

Marie Martínková

VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ

Správné řešení tajenky ze zářijového vydání DS: ...**NIC. MŮŽEŠ SE KLIDNĚ PUSTIT DO TOHO PRANÍ.**

Na výhry se mohou těšit: Hana Švecová z Bechyně, Karel Kunčický z Frýdku-Místku, Ladislav Rosenberg z Nové Paky, Iva Musilová z Dobrušky a Hana Homonajová z Prahy 3.

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 10) – Vlastimil Kupsa

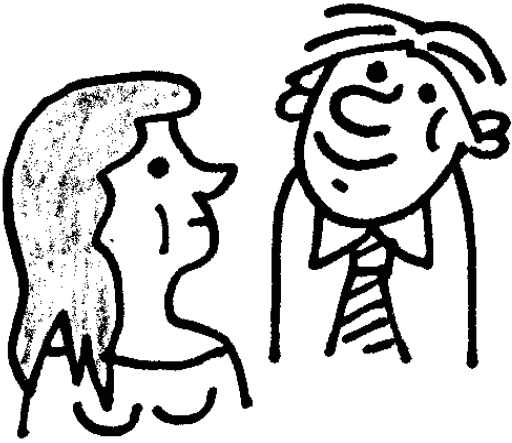
Dostane od sponzora rubriky vydavatelství Portál publikaci

Být perfektní nemusí být perfektní.

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

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



	OHRYZAT	1	ČLEN RODINY	ŠACHOVÝ VELMISTR	POLNÍ MÍRA	ZAHRAZO-VAT kniž.	M	TATÍNEK angl.	JINAK ZVANÝ z lat.	OHLEDU-PLNOST	INICIÁLY PĚVCE MAŘÁKA	PYTEL	4	ZVUK HODIN
OVINOUT							VROČIT							
HUDEBNÍ NÁSTROJ							STARO-GERMÁNI ST. VZTAŽ. ZÁJMENO							
HÝKAVEC					CIZÍ MUŽ. JMÉNO UKONČENÍ ŠACH. HRY						KULOVITÁ BAKTÉRIE KRESLÍČÍ ZAŘÍZENÍ			
BÝV. SPZ ÚSTÍ n/L				LENÍK ČÁST ÚST				ASOC. TEN. PROF. zkr. PANEČKU				ZNAČKA ABTESLY DELONOVO JMÉNO		
ŠPANĚLSKÝ SOUHLAS			POHODNÝ ob. INICIÁLY SMOLJAKA				INICIÁLY SPÁLENÉHO PLÁŠTĚNKA zast.			POPÉVEK MĚSTO NA VALAŠSKU				
SPORTOVNÍ ODVĚTVÍ								VYKLEŠTĚ-NÝ BYČEK IRSKÁ ŘEKA						
PIŠEMNÁ ZKOUŠKA					SPORTO-VEC								5	OBAL
						PLÁŠTĚNKA								
						M	ROSTLI-NOPIŠ	A lat. ŽENSKÉ JMÉNO			ZÁPOR maď. JIŽNÍ OVOCE			
						OSTRAVSKÝ SPORTOVNÍ KLUB						ZNAČKA ANTIMONU EVROPAN		
						PRIMÁT kniž.			DĚTINSKÝ ČLOVĚK ŠLECHTIC					
						PODNIK V KUŘIMI				MONARCHA STRANA				
						DŮKAZ NEVINY						MOJE NÁŠ HEREK A REŽISÉR		
Šéf se zeptá své mladé sekretářky:						KRUTO-VLÁDCE UKRYTÉ CENNOSTI					SPOJKA ZNAČKA RADIA			
M	ČISTÍCÍ PŘÍPRAVEK NA SKLO	ZÁNĚT SLIZNICE	MONGOL-ŠTÍ PAS-TEVCI	M	BEZP. KÓD KRED. KARET LEHKÝ TOP-NÝ OLEJ zkr.				HLAS VRÁNY TAK MNOHO nár.				3	BÝV. NÁŠ HÁZENKÁŘ
NÁSTRAHY PYTLÁKA				HLTAVÉ PÍT RUSKÁ ŘEKA						JEDNÁNÍ PODNIK VE FULNEKU				
SORTA MRKVE							R CHUCHVA-LEC				ŠPANĚLSKÁ ŘEKA KAMNA nár.			
ETYL-ALKOHOL						CITOSL. TLUKOTU JAPONSKÁ HRA						SOUHLAS něm. MPZ RUMUNSKO		
2					HORNINA TVOŘENÁ ÚLOMKY VYVŘELIN									
NIKLOVÁ RUDA					OPRAVNA LODÍ				OČ ?					ARIT, LOR ONOT ILEN

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.

CHCETE SI ZAHRÁT FOTBAL V CHŮZI?

Senior fitness, členská organizace Rady seniorů ČR, se již šestnáct let zaměřuje na pohybové aktivity především seniorů. A jednou z nich je i fotbal v chůzi. Ten je určený všem milovníkům fotbalu, kterým už bylo padesát let.



Fotbal v chůzi je bez běhání, a tak si jej mohou zahrát i ti, kteří například kvůli zdravotním omezením nemohou běžet a hrát tak klasický fotbal. Fotbal v chůzi je novinkou, vznikl teprve v roce 2011 v Anglii pod názvem Walking Football a odtud si postupně hledá cestu do celého světa. V roce 2017 organizace Senior fitness fotbal v chůzi ve spolupráci s Fotbalovou asociací ČR představila také u nás a od té doby se snaží, aby si získal co nejvíce aktivních příznivců. A dalších týmů věnujících se u nás fotbalu v chůzi postupně přibývá.

Tým Senior fitness se také každý rok účastní mistrovství České republiky ve fotbale v chůzi, které se koná pravidelně na pražském Strahově. A v dosavadních ročnících domácích šampionátů si dosud vedl velmi dobře. Třikrát se totiž stal mistrem republiky a jednou skončil druhý. V roce 2023 se tým Senior fitness dokonce zúčastnil mistrovství světa v Anglii, kde skončil na 2. místě ve věkové kategorii 50+ a na 5. místě ve věkové kategorii 60+. Kromě toho bývá také pravidel-

ným účastníkem turnaje ve fotbale v chůzi v Německu.

Fotbal v chůzi je ideální fyzickou aktivitou pro všechny ve středním a starším věku. Má navíc celou řadu zdravotních přínosů. Je to fyzická aktivita, která zlepšuje krevní oběh, udržuje svaly v dobré kondici, zlepšuje koordinaci i rovnováhu. Příznivě také působí na psychickou

pohodu, užijete si při něm zábavu i radost z pohybu. Navíc se setkáváte se svými vrstevníky a to je další pozitivní přínos fotbalu v chůzi. Rozhodně nevádí, že nemáte dobrou fyzickou kondici, pravidelným tréninkem ji totiž právě při fotbale v chůzi získáte. A dokonce si tento sport postupně získává popularitu i mezi ženami.

EXTRA INFO

Kde si fotbal v chůzi zatrénovat

► Senior fitness pořádá pravidelné tréninky, a to každé pondělí od 16.00 do 17.30 hodin v areálu Gymnázia Nad Štolou v Praze 7, a měsíční poplatek je 200 Kč.

► V úterý 9. října od 16.30 hodin pořádá zdarma ukázkový trénink fotbalu v chůzi pro veřejnost ve věkové kategorii 50+ na tréninkovém hřišti SK Slavia v Praze 10.

► Zájemci – hráči i trenéři – mohou kontaktovat Kateřinu Baldovou na telefonu 777 880 299 nebo e-mailu katkabaldova@gmail.com – zde se dozví bližší informace o obsahové náplni tréninku a také informace o možnosti registrace. Více informací najdete také na walkingfotbal.eu nebo www.seniorfitness.cz.

BEZPLATNÉ PORADNY RADY SENIORŮ ČR



Rada seniorů
České republiky
zapsaný svaz spolků

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



Poradny jsou spolufinancovány MPSV



ČASOPIS DOBA SENIORŮ PODPORUJE NADACE ČEZ

DALŠÍ ČÍSLO
DS VYCHÁZÍ
31. ŘÍJNA

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

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 porad

► Bytová poradna: 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



NADACE ČEZ

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.