

DOBA seniorů

Č. 11 / XX. ROČNÍK LISTOPAD 2024 25 Kč

Cena v předplatném 23 Kč

str. 21
SOUTĚŽ
SENIOR BEZ
NEHOD

04

Z RS ČR

Průzkum RS ČR –
65 % seniorů
se zajímá
o očkování

16

ROZHOVOR MĚSÍCE

Oldřich Navrátil

22

PRÁVNÍ PORADNA

Privýdělek při
předčasné penzi

05

MEZINÁRODNÍ DEN SENIORŮ

SENIORŮ OSLAVILI SVŮJ SVÁTEK TANCEM I ZPĚVEM



24

PSYCHOLOGICKÁ PORADNA

Anonymní terapeutická linka nejen pro seniory

VÁŽENÍ A MILÍ SENIOŘI,

do dnešního vydání Doby seniorů jsme připravili reportáže z letošních oslav Mezinárodního dne seniorů. Jsme rádi, že i letos si senioři své oslavy aktivně užili, využili je navíc k řadě společenských setkání se svými vrstevníky, právě taková setkání jsou pro tuto generaci totiž velmi přínosná.

Své místo má v časopise také nedávná tisková konference Rady seniorů ČR se zdravotní tematikou. Zazněly na ní výsledky unikátního průzkumu Rady seniorů ČR zaměřeného mimo jiné na zájem seniorů o informace o očkování, či proč je u nás tak nízká proočkovanosť seniorů.

V rozhovoru měsíce se s námi o tom, jaký je dědeček a kde nejraději v době volna odpočívá, podělil herec a moderátor Oldřich Navrátil.

Připraveny jsou pro vás právní a psychologická poradna, výherní křížovka, sudoku a na straně 21 najdete výherní kvíz Senior bez nehod.

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

Jana Pištěková

OBSAH

03 OCENĚNÍ MĚSÍCE

03 Významné uznání pro členku Rady seniorů ČR

04 Z RS ČR

04 Průzkum RS ČR – 65 % seniorů se zajímá o očkování

05 MEZINÁRODNÍ DEN SENIORŮ

08 AKTIVIZAČNÍ PROGRAMY PRO SENIORY

08 Senioři hráli mňokky i poznávali nová místa

09 DS AKTUÁLŇ

09 Lékařský posudek od stolu aneb proč jsem nebyl pozván k posouzení svého zdravotního stavu?

10 PROGRAMY RS ČR

10 Babička roku 2024 má další finalistky
30 Senior foto 2024 zná své vítěze

03 DS PŘEDPLATNÉ

31 ADRESÁŘ BEZPLATNÝCH PORADEN RS ČR

12 ZE ŽIVOTA KRAJŮ

12 Lidé z Dobrušky pomohli při povodních
12 Horníci z Horní Suché na návštěvě v Sokolově
12 Výlet do Špindlerova Mlýna
13 Výjezdni zasedání na Tachovsku
13 Senioři z Domažlic vyjeli na zámek Zbiroh
13 Soutěžení seniorů v Heřmanicích
13 Středočeši si vyzkoušeli foukání skla
14 Vydařený turnaj v pétanque v Roudnici
14 Procházky plzeňských diabetiků
14 Pražské setkání seniorů

ROZHOVOR MĚSÍCE



15 Výroční konference Sdružení křesťanských seniorů
15 Strakonický senioři na hradě Švihov
15 Připomínka důlního neštěstí

16 ROZHOVOR

16 Oldřich Navrátil

18 TIP NA VÝLET

18 Putování za harmonikami, gobelíny i Biblí kralickou

20 SENIOR BEZ NEHOD

20 Správné sezení za volantem může zachránit život

22 BEZ ČEKÁRNÝ

22 Právní poradna
23 Kosmetika
24 Psychologická poradna
26 Zdraví
27 Zdraví

28 SOUTĚŽE A ZÁBAVA

21 Senior bez nehod
28 Sudoku
29 Křížovka

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



VÝZNAMNÉ UZNÁNÍ PRO ČLENKU RADY SENIORŮ ČR

Také letos uděloval ministr práce a sociálních věcí Marian Jurečka ceny Rady vlády pro seniory a stárnutí populace osobnostem a organizacím, které mají významný přínos ke zvýšení kvality života seniorů a dlouhodobě se problematice stárnutí věnují.



Rada seniorů ČR měla i tentokrát mezi oceněnými svého zástupce. Je jím Valerie Lukášová, dlouholetá aktivní členka Krajské rady seniorů Královéhradeckého kraje a členka

Českého svazu žen. Valerie Lukášová získala ocenění v kategorii Osobnost neprofesionál. Právě v organizování akcí určených pro seniory se tato noblesní dáma dlouhodobě angažuje. Organizuje například vystoupení seniorských spolků Královéhradeckého kraje ve Velké Úpě, podílí se na organizaci řady akcí v Krajské radě seniorů Královéhradeckého kraje, kde mimo jiné pomáhá s organizací krajské volby soutěže Babička roku.

Ocenění se předávalo i v dalších kategoriích – v kategorii Osobnost profesionál jej získala Hana Janečková (in memoriam), Zvláštní Cenu pana ministra si odneslo Mezigenerační a dobrovolnické centrum Totem a v kategorii

Kolektiv/projekt jej získal informační portál pro seniory a pečující osoby proprarodice.cz, s nímž Rada seniorů ČR spolupracuje a jenž nabízí širokou paletu praktických rad i informací určených především po seniory.

OCENĚNÍ PRO SENIOR FITNES

Významná ocenění se předávala také v břevnovském klášteře v Praze. Jedno z nich si odnesl Senior fitness, členská organizace Rady seniorů ČR, a to za významnou práci v podpoře sociální soudržnosti, zlepšování kvality života a udržování komunity mezi občany Prahy 6.

Všem oceněným gratulujeme a těšíme se na další vzájemnou spolupráci.

ELEKTRONICKÉ PŘEDPLATNÉ

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

► CELOROČNÍ

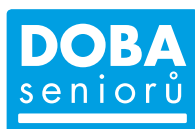
12 VYDÁNÍ
10 Kč / VYDÁNÍ
CENA CELKEM 120 Kč

► PŮLROČNÍ

6 VYDÁNÍ
13 Kč / VYDÁNÍ
CENA CELKEM 78 Kč

► JEDNOTLIVÁ VYDÁNÍ

15 Kč / VYDÁNÍ



OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

Roční předplatné 276 Kč / Cena za kus jen 23 Kč

Objednávací ☐

Předplatné formou dárku ☐

složenkou odeslat na adresu odesílatele objednávky

DOBU SENIORŮ objednávat od čísla (včetně) ☐

ZPŮSOB PLATBY

☐ složenkou

☐ SIPO: spojovací č.

☐ fakturou: IČO/DIČ

☐ bank. převodem č.ú.

podpis:

jméno:

příjmení:

ulice:

číslo popisné:

město:

PSČ:

telefon:

e-mail:

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

PRŮZKUM RS ČR – 65 % SENIORŮ SE ZAJÍMÁ O OČKOVÁNÍ

Důležitost očkování coby prevence před řadou nebezpečných nemocí je stále připomínána, ale aktuální data ukazují, že u nás v porovnání s ostatními zeměmi Evropské unie i s ohledem na doporučení Světové zdravotnické organizace je proočkovanost seniorů nízká.



To má za následek řadu zbytečných onemocnění, těžších průběhů nemocí a bohužel i úmrtí. Přitom proti řadě nemocí, které ohrožují populaci, zejména seniory i lidi s chronickým onemocněním, je dostupná prevence, očkování. Ať už proti chřipce, pneumokokům či klíšťové encefalitidě. Ve většině případů je i plně hrazeno z veřejného zdravotního pojištění. Proč tato prevence není tak využívána a proočkovanost je nízká, se snažila Rada seniorů ČR zjistit a uskutečnila na téma očkování letos na přelomu srpna a září mezi seniory průzkum.

Pouze 24 % respondentů v rámci průzkumu uvedlo, že je praktický lékař seznámil s očkovacím kalendářem, 17 % bylo seznámeno jen s některými vakcínami. Průzkum také zjistil, že 65 % seniorů by mělo zájem o informace na téma očkování. Největší zájem seniori projeví o očkování proti covidu-19, tetanu, chřipce, klíšťové encefalitidě, pneumokokovým infekcím, meningokokovým infekcím a černému kašli. Z průzkumu vyplynulo, že seniori by ve skutečnosti měli větší zájem o očkování, pokud by jim byly známy přínosy

pro prevenci před zdravotními problémy (24 %), pokud by se jim dostalo podrobnějších informací (21 %) nebo pokud by dostali doporučení od lékaře (14 %). Zajímavostí je, že většina seniorů by byla ochotna si za očkování platit, přestože největší část (37 %) pouze v řádu stokorun. „Rada seniorů se v České republice podílí na zvyšování věku dožití ve zdraví. Jednou z cest, která vede k tomuto cíli, je i proočkování starší popu-

lace. Protože v porovnání s jinými evropskými státy v proočkování seniorů pokulháváme, rozhodli jsme se oslovit seniory v rámci našeho průzkumu, abychom zjistili, jaký vlastně mají názor na očkování, komunikaci s praktickými lékaři, ke způsobu jednání, očkovacímu kalendáři či úhradě za očkování. Výsledky ukazují, že seniorům chybí dostatek informací a větší pozornost jejich praktických lékařů, kteří by jim měli očkování doporučovat a vysvětlovat jeho přínosy,“ shrnuje výsledky průzkumu předsedkyně Rady seniorů ČR Lenka Desatová.

Také proočkovanost populace proti chřipce je nízká – od loňského září do letošního srpna to bylo 7,3 %. Proočkovanost osob starších 65 let dosahuje za stejné období 26,4 %. „Podle doporučení Světové zdravotnické or-

ganizace by v této skupině osob měla být proočkovanost na nějakých 75 %,“ vysvětluje Jan Kynčl, vedoucí Oddělení epidemiologie infekčních nemocí Státního zdravotního ústavu. Dalším závažným onemocněním rizikovým zejména pro seniory jsou pneumokokové infekce. V roce 2014 bylo proti pneumokokům proočkováno jen 10 113 osob. Po zavedení hrazeného očkování stoupl počet očkovaných v roce 2015 na 30 533, v roce 2019 na 134 295, v roce 2022 to bylo ale jen 43 204 seniorů. Proočkovanost proti pneumokokové infekci klesá, ale počet úmrtí spojených s invazivním pneumokokovým onemocněním roste. V roce 2022 zemřelo na toto onemocnění 55 seniorů a v roce 2023 76 osob starších 65 let. „Proočkovanost seniorů ve věku 65+ proti pneumokokové infekci nedosahuje takové úrovně, aby byla tato populace účinně ochráněna. Apelují zejména na seniory a rizikové skupiny, aby se nechali očkovat, a nejen proti pneumokokovým infekcím,“ říká Zuzana Blechová z Kliniky infekčních nemocí Nemocnice Na Bulovce. Nízká proočkovanost seniorů je spojována i s klíšťovou encefalitidou, i když je u nás vysoký počet hlášených případů tohoto onemocnění a tvoří 20 až 25 % všech případů v zemích Evropské unie. Protože se závažnost průběhu nemoci zvyšuje s věkem nemocného, patří seniori do skupiny, která by měla být očkována, i proto mají pojištěnci nad 50 let věku očkování plně hrazené.

EXTRA INFO

CHCETE SE TAKÉ PODÍLET NA PRŮZKUMU?

► Rada seniorů ČR děkuje všem seniorům, kteří se do průzkumu již zapojili a zaslali své odpovědi. Pokud jste tak ještě neučinili a máte zájem o vyplnění dotazníku, můžete tak učinit – dotazník najdete na odkazu byty.ly/3ZNAJi4.

► Vyplněný dotazník odešlete buď poštou na adresu: Rada seniorů ČR, Politických vězňů 1419/11, 110 00 Praha 1, nebo na e-mail rscr@rscr.cz. Děkujeme.

OLOMOUCKÝ KRAJ, Olomouc – 4. 9.

V tradiční čas a na tradičním místě proběhly letošní oslavy Mezinárodního dne seniorů v Olomouckém kraji. Stejně jako v předchozích letech se totiž uskutečnily na Výstavišti Flora a byly zároveň i připomenutím desátého výročí od založení Krajské rady seniorů Olomouckého kraje. Přítomní senioři si tak užili zábavné společensko-kulturní odpoledne a pochopitelně nechyběl ani hudební doprovod.



JIHOČESKÝ KRAJ, České Budějovice – 26. 9.



V českbudějovickém sále společenského domu Beseda se sešli senioři z organizací sdružených v Krajské radě seniorů z celého kraje, aby společně oslavili svůj letošní svátek. Přivítala je předsedkyně Krajské rady seniorů Jihočeského kraje Alena Nohavová a primátorka statutárního města České Budějovice Dagmar Škodová Parmová. Během odpoledne hrála k poslechu i tanci skupina Prot Studio pod vedením Antonína Talafouse. Nechyběla ani vystoupení několika seniorských tanečních a pěveckých souborů.

KRAJ VYSOČINA, Jihlava – 26. 9.

Ani na Vysočině si nenechali ujít oslavy Mezinárodního dne seniorů a uspořádali při té příležitosti kulturně zábavné odpoledne, kterého se v divadelním sále DKO v Jihlavě kromě seniorů zúčastnili i čelní představitelé města Jihlavy a Kraje Vysočina. Jako čestný



host mezi seniory zavítal předseda Senátu Parlamentu ČR Miloš Vystrčil. Během programu byla vyhlášena Babička roku Kraje Vysočina pro letošní rok, melodie zazpíval pěvecký sbor Foerster a své dovednosti předvedli nejmladší členové oddílu juda Slavoje Polná.

KRÁLOVÉHRADECKÝ KRAJ, Hradec Králové – 29. 9.

Letošní oslavy seniorského svátku proběhly na Pivovarském náměstí v Hradci Králové. Akci pořádal Královéhradecký kraj ve spolupráci s Krajskou radou seniorů Královéhradeckého kraje a uskutečnila se pod záštitou hejtmána Martina Červíčka a náměstkyně pro oblast sociálních věcí, kultury a cestovního ruchu Martiny Berdychové, která návštěvníky v úvodu přivítala a předala ocenění seniorům, kteří se výrazným způsobem zasloužili o zapojení svých vrstevníků v regionu do společenských i pohybových aktivit. Zahrála dechovka Srubovanka, komorní pěvecké sdružení Cantus Jaroměř, zazněl pop a folk od Allegro Olomouc, představila se plesová hudební skupina Sonet. Seniorský klub z Choustníkovra Hradiště předvedl módní přehlídku, seniorky ze skupiny Country baby z Chlumce nad Cidlinou taneční vystoupení, představily se i dva taneční seniorské soubory z Olomoucka. Na náměstí nechyběly informační stánky s doprovodným programem a pre-



zentace sdružení a institucí zaměřující se zejména na seniory. Předsedkyně Rady seniorů ČR Lenka Desatová společně s předsedou Krajské rady seniorů Královéhradeckého kraje Petrem Tojnarem předala vybraným seniorům poděkování a pamětní list za jejich aktivity v seniorských klubech.

ÚSTECKÝ KRAJ, Louny – 30. 9.



Seniorský klub Pomoc bližnímu Louny oslavil letošní Mezinárodní den seniorů doslova mezinárodně. Pod záštitou náměstka hejtmána Ústeckého kraje Jiřího Kulhánka totiž slavil zároveň i 20. výročí spolupráce s partnerským seniorským klubem Volkssolidarität

Zschopau. Zazpívali senioři Senior Melody z Loun i ze Zschopau, děti z lounské speciální mateřské školy přišly seniory jako každý rok pozdravit. Udělovala se i tradiční Lounská granátová srdce seniorům za dobrovolnickou a nezištnou pomoc v krizové situaci. Děkujeme kulturní komisi města Louny za dotaci na tuto akci. V rámci akce jsme uspořádali povodňovou sbírku pro seniory a vybrali jsme 3528 Kč.

PLZEŇSKÝ KRAJ, Plzeň – 1. 10.



Společenské odpoledne proběhlo v plzeňském Kulturním domě Šeříkova. Akci připravila Krajská rada seniorů Plzeňského kraje. Slavnostní akci za-

hájil předseda Krajské rady seniorů Plzeňského kraje Miloslav Hora přivítáním hostů, mezi něž mimo jiné patřili Petr Vanka, náměstek hejtmána Plzeňského kraje, Ivana Bubeníčková, starostka Plzně 1, a Jiří Šrámek, radní Plzně. Program moderoval Standa Jurík, o hudební doprovod se starala skupina Golden Wind. Vystoupila muzikálová zpěvačka Jana Veberová, společenské

tance i street dance předvedli členové taneční školy Filipa Gregoriadese. Potlesk sklídilo vystoupení mažoretek Maršálky Plzeň i taneční skupiny Adeto z plzeňského TOTEMu. Senioři ocenili široké spektrum volnočasových činností mladé generace, která se o ně s nimi ochotně podělila. Závěrem předseda Krajské rady seniorů Miloslav Hora poděkoval hlavní organizátorce Stanislavě Adamcové a všem účinkujícím za příjemně strávené odpoledne.

MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ, Mořkov – 1. 10.



Krajská rada seniorů Moravskoslezského kraje uspořádala pod záštitou starosty obce Mořkov Adama Kučery Slavnostní setkání seniorů Morav-

skoslezského kraje v Mořkově. V zaplněném sále Společenského domu v Mořkově přivítal seniory předseda Krajské rady Moravskoslezského kraje Pavel Gluc, senátorka Ivana Váňová a předsedkyně Rady seniorů ČR Lenka Desatová. Mezi seniory zavítala i ředitelka Základní a mateřské školy v Mořkově Yvona Šindlerová. Následovala vystoupení řady souborů i jednotlivců, včetně vystoupení dětí ze základní školy a mužského pěveckého souboru horníků z Havířova „Horníční kamarádi“. „Seniorkou Moravskoslezského kraje roku 2024“ byla vyhlášena

Anna Zemanová, členka Krajské rady a klubu důchodců Paskov, „Seniorem Moravskoslezského kraje roku 2024“ pak Radim Holeček, člen Krajské rady a předseda Senior klubu Velká Polom. Děkujeme za přípravu akce seniorům z Mořkova, manželům Nestrojovým z Opavy, Anně Glucové z Brušperku, organizátorům z Krajské rady seniorů, moderátorce Anně Pinterové, hlavnímu partnerovi Moravskoslezskému kraji a obci Mořkov. Oslav se zúčastnilo 240 účastníků z 29 seniorských klubů a organizací z 23 měst a obcí kraje.

PARDUBICKÝ KRAJ, Pardubice – 1. 10.

O dlouholetou tradici oslav se zde zasloužil Pardubický kraj a Sun Drive z Brna a konají se v Paláci Pardubice. Uskutečnily se ale i na dalších místech Pardubického kraje, poprvé v Chrudimi, popatnácté v Ústí nad Orlicí a opět soutěží o nejpovedenější guláš. Senioři z České Třebové oslavili svůj svátek v kulturním centru města. Za účasti starosty

města byli oceněni nejaktivnější senioři a seniorky za uplynulý rok. Zajímavý byl koncert našich hudebních nadějí z Pardubic a okolí v Kulturním domě v Hronovické s názvem Základní umělecké školy baví pardubické seniory, záštitu nad akcí měl starosta městského obvodu 1 Filip Šťastný.

PRAHA – 1. 10.

V rámci Info dne, který uspořádala Krajská rada seniorů Praha, obdrželi senioři čestné vstupenky na koncert pořádaný u příležitosti Mezinárodního dne seniorů a zároveň i roku české hudby v podání Pražského salonního orchestru, jehož se v pražském Komunitním centru Matky Terezy zúčastnilo 215 osob. Vyslechli si skladby mimo jiné od Bedřicha Smetany, Rudolfa Piskáčka, Václava Vačkáře nebo Jiřího Šlitra.



ÚSTECKÝ KRAJ, Ústí nad Labem – 1. 10.

Také na severu Čech si senioři připomněli svůj svátek. Letos se společenské setkání uskutečnilo ve zcela zaplněném sále Domu kultury v Ústí

nad Labem. Seniory přivítala předsedkyně Krajské rady seniorů Ústeckého kraje Květoslava Čelišová, mezi seniory zavítal také primátor Ústí

nad Labem Petr Nedvědícký. Senioři se dobře bavili nejen tancem, největší potlesk sklídilo vystoupení zpěvačky Petry Janů.



STŘEDOČESKÝ KRAJ, Kladno – 5. 10.

Krajská rada seniorů Středočeského kraje v čele s předsedou Miloslavem Vajsem pozvala seniory na oslavu jejich svátku tradičně do kladenské restaurace U Zlatého selátka. V rám-

ci oslav byly předány Pamětní listy Rady seniorů ČR jako ocenění za nezištnou a dlouhodobou práci a pak již došlo na zábavu a nechyběl ani oblíbený tanec.

SENIORŮ HRÁLI MÖLKKY I POZNÁVALI NOVÁ MÍSTA



Rada seniorů ČR se coby zakladatel platformy Aktivní ČESKO i letos zapojila do kampaně Aktivní ZÁŘÍ. V jeho rámci podnikli členové Rady seniorů ČR spoustu zajímavých sportovních a pohybových aktivit, zúčastnili se i turnajů ve hře mölkky, které pořádaly krajské organizace.

Na ozdravném pobytu kladenských diabetiků v Sezimově Ústí se uskutečnil turnaj Krajské rady seniorů Středočeského kraje ve hře mölkky. Zúčastnilo se čtyřiačtyřicet hráčů, těsně nakonec zvítězila Jindřiška Hrubá, druhá skončila Jana Fialová a třetí Jana Marečková. Již 2. ročník turnaje seniorů v mölkky uspořádala Krajská rada seniorů Moravskoslezského kraje na tenisových kurtech TJ Spartak Bílovec. Mezi padesáti startujícími seniory zvítězili Lumír Karas a Zdeňka Šobichová ze Studénky, druzí skončili Marie Darmovzalová z Ostravy a Zdeněk Stareček z Bílovce a třetí Jindra Taichmanová z Frýdlantu nad Ostravicí a Růžena Valášková z Bílovce. Ob-

div zaslouží pánové Mužík s Brusem, kteří přijeli do Bílovce z Kopřivnice na kole. Po děkování patři starostovi Bílovce, pod jehož záštitou turnaj proběhl, odjížděním biloveckého tenisu a mölkky, kteří poskytli pro turnaj pět kurtů, sportovnímu řediteli turnaje Jiřímu Tisovskému a seniorkám Klubu seniorů Bílovec s předsedkyní Marií Kavalovou za občerstvení.

Aktivitou hýřili i členové Klubu seniorů Řepiště. Během svého týdenního poznávacího pobytu v Brdech dvacet seniorů navštívilo čtyři zámky, tři kostely a hřbitovy, město Písek, rozhlednu a několik výstav. Zdatní jedinci zdolali pěšky vrchol Praha (862 m n. m.) či buddhistickou stúpu (6 km). Celkem navštívili patnáct pozoruhodných míst a zajímavostí.

Činorodí byli také seniori lounského klubu Pomoc bližnímu. Užili si týdenní aktivní pobyt v hotelu MAS v Sezimově Ústí, plavali, tancovali, zahráli si kvíz, poznávali okolí Sezimova Ústí. Jedna z členek Jana Reisichová vyhrála hlavní výhru a po poradě s rodinou finanční částku navýšila a podpořila psí útulek pro chrtý. Absolvovali i na doporučení program od Rady seniorů ČR Seniori bez nehod – instruktážní a odborné vysvětlení, jak se mají seniori řídit a chodci chovat. Závěrečný test i samotná přednáška byla pro všechny velmi přínosná. Zúčastnili se i akce SENSENU v Praze – setkání ambasadorů z celé České republiky včetně promítání filmu Janžurka a besedy s režisérkou Theodorou Remundovou. Seniorská parta vytrvalců z Hrádku



u Rokycan zase vyráží pravidelně na náročné cyklovýlety. Od března do září byli velmi aktivní, neboť zdolali na svých kolech přes 9 700 kilometrů.

Sportovalo se také v Chrudimi v Klášterních zahradách, kde proběhly sportovní hry seniorů za účasti stovky soutěžících. Hlavním organizátorem byla Šárka Turečková ze sdružení Chrudim – zdravé město, místní Agenda 21 a Krajská rada seniorů Pardubického kraje. Garantem akce byl chrudimský magistrát.

K nejaktivnějším sportovcům v Radě seniorů ČR patří její místopředseda a předseda Krajské rady seniorů Středočeského kraje Miloslav Vajs. Ten letos v září dokonce absolvoval ve svých osmdesáti letech běžecký závod Běchovice-Praha!



EXTRA INFO

VYHODNOCENÍ POCHODU PRAHA – PAŘÍŽ

► V rámci letošních pohybových aktivizačních programů Rady seniorů ČR Chodíme pro zdraví byl zařazen i pochod jednotlivců, organizací a seniorských klubů Praha – Paříž. Cílem bylo ujit vzdálenost Praha – Paříž, tedy 1201 kilometrů od 1. března 2024 do začátku olympijských her v Paříži, tedy do 26. července 2024. Akce se zúčastnilo 244 osob a nachodili úctyhodných 27 833 kilometrů. Z jednotlivců si vedl nejlépe Vlastimil Zámek z Bohumína, který vzdálenost do Paříže ušel již 9. června 2024. Na druhém místě se umístil Vladimír Pokorný z Poldi Kladno, který „došel“ do Paříže 27. června 2024. Třetí skončil Josef Vostřý z Odborového sdružení železničářů Kladno, který „přišel“ do Paříže v den zahájení olympijských her, tedy 26. července 2024. Vítězům i všem zúčastněným gratulujeme k jejich výkonům.

Miloslav Vajs



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

LÉKAŘSKÝ POSUDEK OD STOLU ANEB PROČ JSEM NEBYL POZVÁN K POSOUZENÍ SVÉHO ZDRAVOTNÍHO STAVU?

Práce posudkových lékařů je nejen v poslední době často propíraným tématem. Lidé, kteří nedosáhnou na stupeň invalidního důchodu nebo příspěvku na péči, jaký by si představovali, by k němu jistě řekli svoje. Jak ale práce posudkářů vypadá? A jak je možné, že si nemocného nepředvolají osobně?



STOVKY LÉKAŘŮ NA STATISÍCE ŽÁDOSTÍ

Posudkových lékařů je nedostatek. To je bohužel realita a také důvod, proč je nemožné, aby si posudkoví lékaři zvali na vlastní vyšetření každého žadatele osobně. Žadatelů o invalidní důchod, příspěvek na péči nebo dávky pro osoby se zdravotním postižením (příspěvek na mobilitu, příspěvek na zvláštní pomůcku) jsou ročně statisíce, zatímco lékařů věnujících se posudkové službě jsou sotva nízké stovky. Navíc stárnou. „Věkový průměr lékařů posudkové služby je kolem 66 let a mladých nepřibývá. Jedná se o velmi náročnou disciplínu zahrnující hluboké medicínské znalosti a zároveň znalost příslušných právních předpisů. O tento obor není bohužel mezi mladými lékaři dlouhodobě zájem,“ vysvětluje situaci Iva Merhautová, vrchní ředitelka sekce sociálního pojištění a nepojistných dávek MPSV. Kvůli obrovskému nepoměru mezi počtem lékařů a nemocných

žadajících o dávky docházelo také ke zpoždění rozhodnutí. Proto byli do procesu od roku 2023 nově zapojeni i odborní nelékařští pracovníci, kteří lékařům pomáhají s přípravou posudků. Jsou to lidé jako zdravotní sestry, záchranáři apod. Od září příštího roku by měli na základě úpravy zákona tito lidé získat kompetence k samostatnému rozhodování.

LÉKAŘI PŘI POSUZOVÁNÍ ZDRAVOTNÍHO STAVU VYCHÁZEJÍ Z NÁLEZŮ SPECIALISTŮ

Práce posudkových lékařů vychází ze zákonem daných posudkových kritérií. Na jejich základě lékař stanovuje stupeň závislosti žadatele. Ty jsou celkem čtyři a je potřeba se do nich „napasovat“, i když každá žádost je individuální. Je to stejný problém jako ve škole, kdy každý žák je jiný, ale známek je jen pět. Posudkář tedy shromáždí veškeré nálezy, zprávy od ošetřujících lékařů a záznam o sociálním šetření provedeném sociálním pracovníkem v přirozeném sociálním prostředí a na jejich základě vydá posudek ve věci příspěvku na péči. Jedná se o příspěvek pro lidi dlouhodobě zdravotně znevýhodněné, proto je víc než důležité, aby lidé chodili na pravidelné kontroly a vyšetření ke svým lékařům. Je to nejlepší způsob, jak získat posudek nejvíce odpovídající stavu žadatele. Posudkoví lékaři tedy rozhodují podle podkladové dokumentace. Klienty si osobně volají až

v případě nejasností nebo rozporů v dokumentaci.

Ani při nejlepší vůli lékařů se však rozhodování neobejde bez občasných nedorozumění. Proto mají žadatelé v případě nesouhlasu s rozhodnutím právo požádat o přezkum posudkovou komisí.

ČEKACÍ LHŮTY SE VÝRAZNĚ ZKRÁTÍ, V NĚKTERÝCH PŘÍPÁDECH AŽ NA 15 DNŮ

Závěrem si to shrňme. Posudkových lékařů je v České republice bohužel velmi málo, a aby mohli posuzovat správně a rychle, je nezbytné, aby dostali kvalitní podkladovou dokumentaci žadatele. Proto je důležité nezapomínat na vyšetření a kontroly u ošetřujících lékařů. Také je dobré si uvědomit, že posudkáři nestanovují diagnózu, ale „pouze“ vyhodnocují její funkční dopady, proto osobní návštěva není obvykle nutná (a vzhledem k množství žádostí na jednoho posudkáře je téměř nemožná). Pokud jde o lhůty pro přiznání dávky, od září 2025 má dojít k výraznému zlepšení, a to díky návrhu zákona Ministerstva práce a sociálních věcí. Čekání se zkrátí z více než 4 měsíců na 2-3 měsíce. Pro osoby v terminálním stádiu nemoci dokonce na 15 dnů. Ke zrychlení procesu dojde i díky digitalizaci. Žádosti o příspěvek na péči a dávky pro osoby se zdravotním postižením bude možné podat online.

BABIČKA ROKU 2024 MÁ DALŠÍ FINALISTKY

Těsně před letošním finále soutěže Babička roku 2024 v Olomouci se uskutečnila ještě poslední krajská kola, s jejichž vítěžkami vás na následujících řádcích seznámíme.



V Domě kultury Akord v Ostravě-Zábřehu proběhlo pod záštitou náměstka hejtmana Moravskoslezského kraje Jiřího Navrátila letošní finálové krajské kolo Miss babča Moravskoslezského kraje roku 2024, do něhož postoupilo osm žen. Předsedou poroty byl starosta městského obvodu Ostravy-Jih a senátor Martin Bednář. Uskutečnilo se i finále soutěže Štramák roku. Programem provázeli moderátoři Zdeněk Kačor a Šárka Zubková. Všichni účastníci

obdrželi kytice a dárky od sponzorů. 2. vicemiss se stala Jindřiška Hanusová z Fulneku, 1. vicemiss Helena Čapková z Ostravy a titul Miss Babča 2024 patří Dušaně Závadové z Ostravy. Z hlasování obecnosty vzešla Miss sympatie, Jindřiška Hanusová z Fulneku, titul Štramák-sympaťák získal Jan Mužík z Kopřivnice. Bronzovým štramákem byl zvolen Vilém Žák z Bohumína, Štramáky roku 2024 se stali Jan Mužík z Kopřivnice a Oldřich Auer z Havířova.

V koncertní síni Bohuslava Martinů v Trutnově se volila Babička roku 2024 Královéhradeckého kraje. Záštitu nad akcí převzal místostarosta města Trutnova Tomáš Eichler. Zvítězila Eliška



Černá, druhé místo získala Iva Loudilová a bronz si odvezla Irena Černá.

Krajská rada seniorů hlavního města Prahy pověřila členskou organizaci Rady seniorů ČR Právě teď!, která už má s projektem Babička roku zkušenosti, aby se ujala i organizace letošního ročníku. Soutěž proběhla v sále Magenta Experience v Praze a o vítěznou korunku soutěžilo osm dam. Akci moderoval herec, hudebník, moderátor a patron organizace Daniel Šváb. Vítězství si odnesla bývalá tlumočnice ze srbochorvatštiny, koučka a spisovatelka Eva Kaňáková. Druhá se umístila Danuše Steinová, ředitelka Centra celoživotního vzdě-



lávání, členské organizace RS ČR, a třetí aktivní sportovkyně Věra Svobodová, bývalá učitelka angličtiny a tělocviku. Cenu sympatie získala Gabriela Machátová.

Soutěž Babička roku 2024 Středočeského kraje se letos uskutečnila v Obecním domě v Nymburce. Na třetím místě skončila Ludmila Mollová, která zároveň získala titul nejstarší babička, druhá se umístila Věra Beranová a titul Babička roku Středočeského kraje si odvezla Jaroslava Šutová. V doprovodném programu soutěžícím babičkám i divákům zazpíval Bohuš Matuš.

Sál Společenského centra Univerzita v Táboře byl svědkem letošní volby Babička roku 2024 Jihočeského kraje, kterou uspořádala Krajská rada seniorů Jihočeského kraje ve spolupráci s městem Tábor a dalšími partnery. Soutěžilo 14 dam seniorského věku, předsedkyně poroty, místostarostka Tábora Lenka Horejsková tušila, že nebude mít snadné rozhodování. Zvítězila devadesátiletá Danuše Nováková z Tábora, která získala i titul nejstarší účastnice, druhá skončila Vlasta Horká z Písku a třetí Jana Štěrbová z Jindřichova Hradce. Obě dámy dekorovali starostové těchto měst – Michal Čapek a Michal Kozár, kteří přijali účast v porotě. Nechyběla v ní ani Lenka Desatová, předsedkyně Rady seniorů ČR. Záštitu nad akcí převzala náměstkyně jihočeského hejtmána Lucie Kozlová.



Babičkou roku 2024 Ústeckého kraje je Jiřina Miňovská z Ústí nad Labem. Takový byl verdikt poroty v ústeckém

Domě kultury, ale i diváků, protože zároveň získala i titul Babička sympatie. Druhé místo patří Ivaně Kozelkové z Lomu u Mostu a třetí Ilonce Šnořchové z Mostu.

Také v Karlovarském kraji si zvolili svoji letošní Babičku roku, a to na zámku v Ostrově. Stala se jí Alena Fialová z Chebu, na druhém místě skončila Jana Kriegelová a třetí Jaroslava Fišerová. Děkuje Karlovarskému

kraji, konkrétně odboru sociálních věcí a radnímu Robertu Pisárovi za dotaci, dále městu Ostrov a Základní umělecké škole Ostrov.

Babičku roku 2024 volili také ve Zlínském kraji, kde se vítězkou stala Alena Sedláčková.



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



LIDÉ Z DOBRUŠKY POMOHLI PŘI POVODNÍCH



Obyvatelé Dobrušky se zapojili do pomoci obcím zasaženým povodněmi. Nevidomá Renata Moravcová zorganizovala se členy spolku Doteky naděje a Městskou organizací seniorů Dobruška sbírku trvanlivých potravin, balené vody a dalších potřebných věcí, které pak odvezli do Potravinové banky v Hradci Králové, odkud byla naše pomoc distribuována dále do potřebných míst. K další sbírce, v níž nechyběly čistící a hygienické potřeby, se přidali i rodiče a paní učitelky z mateřských škol v Českém Meziříčí a v Dobřem. Během týdne jsme tak naplnili a odvezli tři dodávky s vlekem do Potravinové banky v Hradci Králové.

Petr Tojnar

Foto autor

HORNÍCI Z HORNÍ SUCHÉ NA NÁVŠTĚVĚ V SOKOLOVĚ

Kroužek krojovaných horníků František odjel v rámci Dne horníků na pozvání přátel na oslavy do Sokolova. Zúčastnili jsme se slavnostního průvodu krojovaných horníků městem, kde jsme reprezentovali obec Horní Suchá, a naši vlajkonosi Hájek a Fiják nesli prapory obce Horní Suchá a Kroužku krojovaných horníků František, které byly během oslav na pódiu ostužkovány městem So-



kolov. Primátor města a zástupci Sokolovské uhelné vyjádřili podporu současným i bývalým havířům. Navštívili jsme Měděnec s vrcholkem Mědník, fárali do štol Panny Marie Pomocné a navštívili Důl Nástup Tušimice, hnědouhelný důl, jenž dodává uhlí do elektrárny Tušimice.

Vilém Uher

Foto autor

VÝLET DO ŠPINDLEROVA MLÝNA

Dvaadvacetičlenná skupina seniorů Přátelé i členové Jizerky vyrazila mikrobusem na 89. výlet do Krkonoš, do Špindlerova mlýna. Výlet zařídila a zorganizovala novopečená stříbrná Babička roku 2024 Libereckého kraje Marcela Choutková. Navzdory chladnému počasí panovala dobrá nálada, hlavně jízda mašinkou byla díky řidiči a jeho výkladu velmi zajímavá. Všichni si tak výlet výborně užili.

Věra Růžicková

Foto autorka



VÝJEZDNÍ ZASEDÁNÍ NA TACHOVSKU

Předsednictvo Krajské rady seniorů Plzeňského kraje uspořádalo pod vedením předsedy Miloslava Hory výjezdní zasedání ve sportovním areálu v Boru u Tachova. Jeho součástí byla i návštěva dvou historických objektů, zámku v Tachově, v němž sídlí i Základní umělecká škola, a nově zcela zrenovované Jízdárny Tachov – Světce.

Karel Knap

Foto autor



SENIORŮ Z DOMAŽLIC VYJELI NA ZÁMEK ZBIROH



Městská rada seniorů města Domažlice pořádala za finanční podpory města Domažlice zájezd pro seniory. První zastávkou byl zámek Zbiroh s výstavou fotografií ze života Alfonse Muchy. Druhým místem byl Dobřív. V hamru nás provázel vtipný kovář, který nám předvedl ukázkou svojí práce. Prohlédli jsme si i staré roubené chalupy a kamenný Švédský most. V pamětní síni Jindřicha Mošny jsme se ocitli v divadle před 150 lety.

Jaroslava Pokšťeflová

SOUTĚŽENÍ SENIORŮ V HEŘMANICÍCH

Seniorská akce „Kouzelné Heřmanice“ proběhla jako sportovní, soutěžní i přátelské setkání. Zahájili ji předseda Svazu seniorů Novopacka, staropacký předseda Bohuslav Hamáček a za vedení města Milan Pospíšil. Soutěžilo se v pěti disciplínách – šipky, střelba na branku, hod kroužků na cíl, hod míčků na cíl a nové disciplíně, střelbě ze vzduchovky, kterou zorganizoval novopacký střelec a trenér Antonín Pravý. I když zpočátku účastníci

potrápil déšť, nakonec se počasí umoudřilo. V soutěži žen zvítězila Zdena Zemánková, druhá skončila Jitka Kolocová a třetí Alena Plodrová. Mezi muži dominoval Antonín Novotný, druhý byl Jiří Plecháč a třetí Bohuslav Hamáček. Děkujeme osadnímu výboru Heřmanice za poskytnutí klubovny a všem, kteří připravili občerstvení.

Milan Pospíšil

STŘEDOČEŠI SI VYZKOUŠELI FOUKÁNÍ SKLA

Krajská rada seniorů Středočeského kraje uspořádala zájezd do sklárny v Kamenickém Šenově a na zámek v Děčíně. Zájezdu se zúčastnili i členové Československé obce legionářské Kladno. Ve sklárně jsme se seznámili nejen s výrobním procesem, ale někteří si i sami vyzkoušeli foukání skla. K zajímavému výletu přispělo i hezké počasí.

Eva Armeanová

Foto Stanislav Pitr



VYDAŘENÝ TURNAJ V PÉTANQUE V ROUDNIČCE

Členové spolku Senioři Hradec Králové vyzkoušeli v areálu Královéhradeckého sportovního klubu Roudnička turnaj v pétanque. Na čtyřech antukových hřištích se pod vedením Václava Slezáka utkalo sedm 2–3členných týmů. Každé družstvo odehrálo sedm zápasů. Bez porážky zvítězily Iva Kubínová a Milada Kverková, druzí skončili Jitka a Karel Prušovi, bronz pak získali Jaroslav Kábrt, Marcela Karasová a Miroslava Ježková. V soutěži jednotlivců zvítězila Jitka Prušová. Odházelo a posbíralo se přibližně 1600 koulí, tedy zhruba jedna tuna. Děkujeme SK Roudnička za poskytnutí hřiště i zázemí pro startující.

Marcel Kraus a Václav Slezák

Foto Marcel Kraus



PROCHÁZKY PLZEŇSKÝCH DIABETIKŮ



Parta ze Svazu diabetiků ČR z plzeňské organizace společně vyráží pravidelně téměř po celý rok protáhnout si svá těla při různě dlouhých vycházkách do míst, kde jim je nejen dobře, ale kde také poznávají nová místa a objevují zajímavá zákoutí. Rádi mají také cesty podél plzeňských řek, rybníků i kolem zahrad, zkrátka pohyb na čerstvém vzduchu je pro ně velkým přínosem.

Stanislava Adamcová

Foto autorka

PRAŽSKÉ SETKÁNÍ SENIORŮ

V Poslanecké sněmovně Parlamentu ČR proběhlo setkání seniorů, které zorganizovala poslankyně Nina Nováková. Shrnula dva roky probíhající kulaté stoly Senioři aktuálně a seznámila přítomné s Memorandem seniorů, které bude předloženo ke schválení v Poslanecké sněmovně. Po přivítání hostů si všichni vyslechli zdravici ministra práce a sociálních věcí Mariana Jurečky. Seniorsy pozdravil místopředseda Poslanecké sněmovny Jan Skopeček. V příspěvcích hostů zazněla otázka pozitivního přístupu ke stárnutí – zvládnutí stárnutí je výzvou pro všechny generace při vzájemném respektu.

Eva Armeanová

Foto Stanislav Pítr



VÝROČNÍ KONFERENCE SDRUŽENÍ KŘESŤANSKÝCH SENIORŮ

Sdružení křesťanských seniorů, členská organizace Rady seniorů ČR, uspořádalo svou letošní výroční konferenci. Zhodnotilo uplynulé období a nastínilo i aktivity, které sdružení čekají v nejbližší době. Rada seniorů ČR děkuje členům Sdružení křesťanských seniorů, kteří se zapojili do průzkumu Rady seniorů ČR a odpověděli na dotazník týkající se seniorů a očkovaní.



STRAKONIČTÍ SENIOŘI NA HRADĚ ŠVIHOV

Další výlet připravil výbor Klubu důchodců ČZ pro své členy, a to do Chudenic, na rozhlednu Bolfánek, do Americké zahrady a na hrad Švihov, kde si výletníci prohlédli výstavu paličkových krajk. Na závěr proběhl oběd a nechybělo ani posezení s muzikou v Soběšicích v hotelu Agri. Poděkování patří vedoucím zájezdu Janě Vlkové a Karlu Kolesovi za připravený program.

Marcela Štveráková

PŘIPOMÍNKA DŮLNÍHO NEŠTĚSTÍ

Letos uplynulo padesát let od tragédie, kdy se na šachtě Prezident Gottwald (nyní opět František) v Horní Suché při ranním fárání do dolu přetrhlo těžní lano a těžní klec

spadla až na mříž jámové tůně. Na místě bylo sedm mrtvých, ostatní ze 34 havířů měli těžká zranění, další horník zemřel v nemocnici. Tragickou událost si připomněli členové Kroužku krojovaných horníků František, Klubu důchodců Dolu František i s členy z ostatních spolků krojovaných havířů. Předseda Kroužku krojovaných horníků František Rostislav Grim a kronikář Tomáš Hájek přišli s nápadem vyrobit pamětní desku obětem tohoto důlního neštěstí. Pietního aktu jejího odhalení na budově bývalého ředitelství se zúčastnila hornická kapela, havířský pěvecký sbor a pozůstali po obětech. Pietní akt skončil slibem: „Nikdy na Vás nezapomeneme, havířští kamarádi!“

Vilém Uher

Foto autor



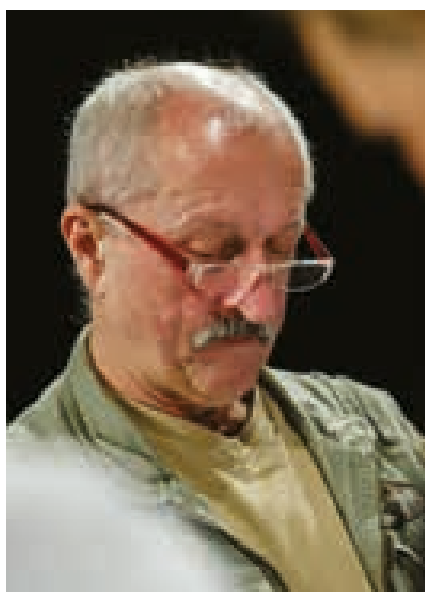
Oldřich NAVRÁTIL

„V KUCHYNI VLÁDNU JÁ“



Již několik let působí jako moderátor televizního pořadu pro kutily, ač on sám se za kutila rozhodně nepovažuje. Nejraději odpočívá na své chalupě, v přírodě nedaleko rodné Třebíče, kterou vybudoval ze starého mlýna. Oldřicha Navrátila můžeme vidat také na di-

vadelních prknech, pravidelně i na televizní obrazovce, v seriálech, filmech i v reklamě. Na svém kontě tak má hezkou řádku rolí. A na jakou z nich vzpomíná nejraději? To se dočtete na následujících řádcích v rozhovoru, který nám poskytl.



VAŘÍTE TEDY RÁD? NA KTERÝ POKRM JSTE NEJVÍCE PYŠNÝ?

Vařím opravdu rád. U vaření si odpočinu a vždy se těším na spokojené pohledy svých strávníků. Není pokrm, na který bych byl mimořádně pyšný. Já jsem šťastný, když mým blízkým chutná, a to je, nechci se chválit, po každé.

VAŘÍTE PODLE VLASTNÍ FANTAZIE, PODLE RODINNÝCH RECEPTŮ NEBO PODLE KUCHAŘEK?

Kuchařky sbírám, ale v těch si čtu před spaním. A nejvíce statečný si připadám, když chci shodit nějaké to

kilo, v jídle se trochu omezím a čtu si v kuchařce a nejdu se nacpat. To má žena velmi obdivuje. Tvrdí, že to dokáže jen muž se železnou vůlí. Vařím už léta, takže mám osvědčené vlastní recepty. A pravda, příliš v kuchyni neexperimentuji. Nejraději vařím českou klasiku.

NA JAKOU SVOJI ROLI VZPOMÍNÁTE NEJRADĚJI?

Na to je snadná odpověď. Na tatínka Bajzu z Bylo nás pět. To jsem jakoby hrál svého dědu, který míval cukrárnu, než mu ji znárodnili. I potom tam pracoval jako vedoucí a třeba scéna

MÁTE RADĚJI DIVADLO NEBO FILM? A PROČ?

Mám rád oboje. Každá z těch činností požaduje své, a tak mám pořád změnu.

ŠESTÝM ROKEM JSTE PRŮVODCEM TELEVIZNÍHO POŘADU PRO KUTILY. JAKÝ JSTE VY SÁM KUTIL A ČEMU SE V TOMTO OHLEDU VĚNUJETE NEJRADĚJI?

Stále otevřeně říkám, že kutil nejsem. Na to mám ženu. Já jsem na hrubé práce. Takže dostanu úkol a zryji záhon, poseču travu. U nás doma já vládnu kuchyni.





s rákoskou je z našeho rodinného života. Jen jsem nebyl bit já, ale můj otec za nějakou klukovinu.

MÁTE ŠEST VNOUČAT, JAKÝ JSTE DĚDEČEK? CO S VNOUČATY NEJRADEJI PODNIKÁTE?

Milující a krmící☺. Pořádek a trochu poslušnosti od nich vyžaduje moje paní, já jsem jen na blbiny. Takže když jsou všechna u nás na chatě, denně si zvolí velitele dne, toho poslouchají a velitel se eventuálně zodpovídá babičce. Každý z nich má tak pocit důležitosti a tenhle model pro více vnučat doporučuji. Kromě dělání blbin chodíme na ryby, na houby, a pokud je pěkně, tak u nás do vsi na „koupáčku“.

PŘEKVAPILA VÁS VNOUČATA NĚKDY NĚČÍM? NAPŘÍKLAD TÍM, CO JE ZAJÍMÁ, CO UŽ VE SVÉM VĚKU UMÍ...

Překvapují mě neustále. Už jsem si říkal, že si ta jejich moudra začnu zapisovat. Všechna jsou šikovná a skvělá.

CO NOVÉHO CHYSTÁTE PRO DIVÁKY NA PODZIM? PROZRADÍTE?

Mám několik moc pěkných pracovních nabídek, ale protože herci jsou pověříví, nemohu vám prozradit, jaké to jsou. To až se zrealizují. Takže vás zvu do Divadla Studio Y, divadla Studio DVA nebo na představení Komedio grafu.

TUŠÍTE, ČÍM BYSTE BYL, KDYBYSTE SE NESTAL HERCEM?

Dle přání mého otce buď učitelem, nebo bych seděl někde v kanceláři.

JAK SE PŘI TAK VELKÉM PRACOVNÍM VYTÍŽENÍ UDRŽUJETE V KONDICI?

Pán Bůh mi nadělil dispozice, takže cíleně nic nedělám.

JAK NEJRADEJI ODPOČÍVÁTE?

Ležmo☺.

NOSÍTE POHODLNÉ OBLEČENÍ, PRAKTICKY VŽDY JE VAŠÍM DOPLŇKEM VESTA. VZPOMENETE SI, KDY JSTE VESTY ZAČAL NOSIT A PROČ JSTE SI JE TAK OBLÍBIL?

Kdy to bylo, to si nevzpomenu, ale je to už dávno. A ženy nosí kabelky, já

zase vestu. V každé kapse má místo nějaká věc, takže s sebou nosím celou domácnost☺.

MÁTE RÁD VESMÍR? CO POZOROVÁNÍ OBLOHY, BAVILO BY VÁS DÍVAT SE NA HVĚZDY? NE KAŽDÝ NA TO MÁ TŘEBA TRPĚLIVOST...

To je tedy otázka☺! Kdo mě trochu zná, tak ví, že miluji kosmologii, přestože jí vůbec nerozumím. Vesmír mě fascinuje.

TŘEBÍČ – CO SE VÁM PŘI TOMTO MĚSTĚ HNED VYBAVÍ?

Zjihnu a moc se tam vždy těším. Je to pro mě město měst.

ŘÍKÁ SE, ŽE PES JE PŘÍTEL ČLOVĚKA. SOUHLASÍTE S TÍMTO TVRZENÍM A JE TOMU TAK I U VÁS?

Ano, máme též psa, kokra Sisinku. Je to již náš několikátý psík a bez něj si neumím představit žití.

PŘED NĚKOLIKA LETY JSTE SE PODRUHÉ OŽENIL. JAK VÁM PANÍ MONIKA ZMĚNILA ŽIVOT?

Nijak zásadně. Žijeme si v poklidu a oba víme, že druhého měnit nechceme. Všechno je o toleranci a domluvě. Takže jediná změna je snad ta, že mi dělá agentku.

Jana Pištěková

Foto archiv divadla Komedio graf, divadla Studio DVA a Divadla Studio Y



PUTOVÁNÍ ZA HARMONIKAMI, GOBELÍNY I BIBLÍ KRALICKOU

Tentokrát jsme pro vás připravili pozvání do tří zajímavých muzeí - zavedeme vás na Hanou, na Valaško a také na Vysočinu.

V Litovli najdete Muzeum harmonik a akordeonů, které vzniklo z daru soukromé sbírky heligonek a akordeonů Jiřího Sedláčka a čítá více než 340 vystavených nástrojů. K vidění je na čtyřicet harmonik českých výrobců i harmoniky z Rakouska, Itálie či Německa. Vystaveny jsou i atypické nástroje starší přes 150 let. Majitel sbírky se harmonikám věnuje padesát let, umí na ně hrát, většinu nástrojů musel nejprve opravit a až pak byly vystavené. Jeho sbírka patří k největším ve střední Evropě. V roce 2012 získal Jiří Sedláček ocenění Gloria muzealis v kategorii nejvýznamnější muzejní počin roku. V letech 2011 až 2021 měl své soukromé muzeum ve vlastním domě, nyní muzeum sídlí v budově Záložny. Na návštěvníky čeká interaktivní expozice – mohou si zahrát na vybrané harmoniky, skládat puzzle nebo využít informační kiosky.

do Valašského Meziříčí a získá status školy gobelínové a kobercové. Za pár let již výrobky Zemské školy zdobily nejednu soukromou sbírku. Z manufaktury pochází i opona Národního divadla v Praze. Při prohlídce Živého muzea gobelínů uvidíte ruční výrobu gobelínů a prohlédnete si tkalcovské stroje. Dozvíte se i to, k čemu se při výrobě koberců používá vidlička. Prohlédnete si kobercovou dílnu a zjistíte, jak se vážou kobercové uzlíky. V dílně restaurátorské uvidíte, jak restaurátorky opravují historické koberce, aby se zachovaly pro další generace.



PAMÁTNÍK BIBLE KRALICKÉ

Třetí muzejní zastávkou je Památník Bible kralické v Kralicích nad Oslavou u Třebíče, jenž je součástí Moravského zemského muzea. Bible kralická patří k vrcholům české reformace a vytištěna byla v Kralicích nad Oslavou v tiskárně Jednoty bratrské. Tehdy tam stával renesanční zámek a v letech 1578–1620 v něm působila tajná tiskárna, v níž se tiskly náboženské knihy, učebnice i světská díla. A také šesti-dílná Bible kralická vytištěná v letech 1579–1594. Čeští bratři byli u nás první, kteří přeložili bibli do češtiny z původních jazyků – z řečtiny, hebrejštiny, aramejštiny. V 17. a 18. století udržovala naši rodnou řeč a inspirovala tehdejší buditele.

Renata Moravcová

Foto archiv Muzea harmonik a akordeonů a Moravské gobelínové manufaktury



ŽIVÉ MUZEUM GOBELÍNŮ

Ve Valašském Meziříčí se nachází v Moravské gobelínové manufaktuře Živé muzeum gobelínů. Za vznikem manufaktury stojí výtvarník Rudolf Schlattaer, který se seznámil s výrobou gobelínů v Norsku a přivezl tuto techniku na Valaško, do regionu s bohatou tkalcovskou tradicí. V roce 1898 založil Moravskou gobelínovou manufakturu. Začínalo se v Zašově, po deseti letech byla dílna přemístěna

EXTRA INFO

► **Muzeum harmonik Litovel** – od října do května otevřeno úterý až pátek 9.00 – 17.00 hod., sobota 9.00 až 15.00 hod., neděle a pondělí zavřeno. Více informací na www.muzeumharmonik.cz.

► **Živé muzeum gobelínů** je v areálu Moravské gobelínové manufaktury ve Valašském Meziříčí otevřené v pracovní dny do 14 hodin. Další informace na www.gobelin.cz.

► **Památník Bible kralické** je součástí Moravského zemského muzea v Kralicích nad Oslavou. Otevřeno má středa až neděle 9.00 – 16.00 hod., více informací na www.mzm.cz/pamatnik-bible-kralicke.

Člověče, vyprav se

po Olomouckém kraji
se Skupinovou
víkendovou jízdenkou

Až pro pět osob jen za

329 Kč*



* Maximálně 2 osoby mohou být starší 15 let. Platí v sobotu nebo v neděli nebo ve státní svátek. Do vlaku s povinnou rezervací místa stačí přikoupit místenku.

Proč zůstat v domečku?
www.cd.cz/skupinovavikendova



SPRÁVNÉ SEZENÍ ZA VOLANTEM MŮŽE ZACHRÁNIT ŽIVOT

Senior bez nehod, projekt, jehož je Rada seniorů ČR partnerem a pro letošní rok mu udělila záštitu, dlouhodobě cílí na bezpečnost seniorů v silničním provozu, ať už jsou jeho aktivními účastníky coby řidiči, chodci nebo pasažéři v městské hromadné dopravě. V dalším díle vám přinášíme informace o tom, jak moc je důležité si za volantem správně sednout. Nechybí ani soutěžní kvíz o věcné ceny.

Posadit se správně za volant je klíčové pro vaši bezpečnost, zejména pokud trávíte delší dobu na cestách. Pohodlí je důležité, ale neméně důležité je dbát na správné nastavení sedadla. Roman Budský, dopravní expert platformy VIZE 0, upozorňuje: „Správný posed za volantem, včetně úhlu opěradla, výšky sedadla a vzdálenosti od pedálů, má zásadní význam pro přesné ovládání automobilu. Špatné sezení může vést k únavě, ztrátě pozornosti nebo dokonce mikrosopánku.“

CÍTIT VOZIDLO JE KLÍČOVÉ

Základem správného posedu je úhel mezi sedákem a opěradlem. Tento úhel pomáhá přenášet vjemy z vozidla přímo do těla řidiče, což mu umožňuje rychle reagovat na změny v pohybu vozu. Když je opěradlo příliš skloněné, tělo nezachytí tyto vjemy dostatečně rychle, což může způsobit ztrátu kontroly nad vozidlem. Vzdálenost sedadla od pedálů

by měla umožňovat, aby nohy zůstaly mírně pokrčené i při maximálním sešlápnutí brzdového pedálu. Tím se zajišťuje, že při krizovém brzdění řidič může vyvinout potřebnou sílu.

„Nesprávná vzdálenost od volantu může vést k vážným zraněním při aktivaci airbagu, který se nafukuje rychlostí až 300 km/h. Doporučená minimální vzdálenost mezi volantem a hrudním košem je 25 cm,“ zdůrazňuje Budský.

NEZAPOMEŇTE NA SPRÁVNÉ NASTAVENÍ OPĚRKY HLAVY A ZRCÁTEK

Opěrka hlavy by měla být nastavena tak, aby její horní hrana byla přibližně 5 cm nad hlavou řidiče. Pokud je opěrka příliš nízká, může při nehodě dojít k poranění krční páteře, známému jako opěrkové trauma. „Toto trauma může nastat již při rychlostech okolo 20 km/h,“ vysvětluje MUDr. Tomáš Fořt, primář ORL praxe FortMedica.

Před jízdou je důležité správně nastavit také zpětná zrcátka. Pohled do nich by měl vyžadovat jen pootočení hlavy či očí, nikoli naklánění se. Správně nastavená zrcátka pomáhají minimalizovat mrtvé úhly a zajišťují lepší přehled o situaci kolem vozidla.

BEZPEČNOST NA PRVNÍM MÍSTĚ

Správné sezení, připoutání se a nastavení všech prvků vozu vám může zachránit život. Projekt Senior bez nehod, financovaný z Fondu zábrany škod České kanceláře pojistitelů, upozorňuje seniory na důležitost bezpečného ovládání vozidla. Jan Matoušek, výkonný ředitel České asociace pojišťoven, dodává: „Bezpečnost seniorů na silnicích patří mezi prioritní témata Fondu zábrany škod České kanceláře pojistitelů. Správné návyky při řízení mohou nejen snížit riziko nehod, ale také zvýšit komfort a jistotu za volantem.“



SOUTĚŽNÍ KVÍZ



OHLEDUPLNĚ A BEZPEČNĚ

1) PŘED JÍZDOU SI MUSÍ ŘIDIČ MOTOROVÉHO VOZIDLA KROMĚ JINÉHO:

- a) správně nastavit vnitřní středové i obě vnější zpětná zrcátka
- b) správně nastavit pouze vnitřní středové zpětné zrcátko
- c) správně nastavit pouze levé vnější zpětné zrcátko

2) ZA VOLANTEM AUTOMOBILU BY SE ŘIDIČ:

- a) měl posadit tak, aby byl co nejdále od volantu a všech ovládacích prvků
- b) měl cítit pohodlně, ale měl by také pamatovat na správné usazení vzhledem k bezpečnosti jízdy
- c) měl cítit co nejvíce nepohodlně, aby ho nepřepadl mikrosopánek

3) ŘIDIČ JE:

- a) pouze účastník provozu na pozemních komunikacích, který řídí motorové vozidlo; řidičem není jezdec na zvířeti
- b) pouze účastník provozu na pozemních komunikacích, který řídí nemotorové vozidlo; řidičem není jezdec na zvířeti
- c) účastník provozu na pozemních komunikacích, který řídí motorové nebo nemotorové vozidlo anebo tramvaj; řidičem je i jezdec na zvířeti

4) VZDÁLENOST SEDÁKU OD PEDÁLŮ BY MĚLA BÝT TAKOVÁ:

- a) aby řidič nohama dosáhl na brzdový a spojkový pedál
- b) aby při maximálním sešlápnutí brzdového pedálu a úplném sešlápnutí spojkového pedálu byly nohy ještě mírně pokrčené
- c) aby při maximálním sešlápnutí brzdového pedálu byly nohy co nejvíce napnuté

5) U OSOBNÍCH VOZIDEL BY MĚLA BÝT VÝŠKA SEDADLA SEŘÍZENÁ TAK:

- a) aby mezi střechem a hlavou řidiče bylo možné prostrčit sevřenou pěst na výšku; tedy zhruba prostor o výšce 7 cm
- b) aby mezi střechem a hlavou řidiče byl co nejmenší prostor
- c) aby se řidič mohl pohodlně opřít hlavou o střechem vozidla

6) PŘI NÁRAZECH V MALÝCH RYCHLOSTECH A NESPRÁVNĚ NASTAVENÉ OPĚRCE HLAVY:

- a) nemůže nikdy dojít k žádnému poškození zdraví posádky
- b) může dojít k poškození zdraví jen u spolujezdce
- c) může dojít k poškození krční páteře

7) ZÁDRŽNÝ BEZPEČNOSTNÍ SYSTÉM JE ZAŘÍZENÍ:

- a) určené pouze k zajištění bezpečnosti přepravovaných zvířat
- b) schválené podle zvláštního právního předpisu a určené k zajištění bezpečnosti přepravovaných osob; zádržným bezpečnostním systémem je bezpečnostní pás nebo dětský zádržný systém (dětská autosedačka)
- c) schválené podle zvláštního právního předpisu a určené pouze k zajištění bezpečnosti přepravovaných dětí

8) TAK ZVANÉ „OPĚRKOVÉ TRAUMA“ VZNIKÁ:

- a) tím, že během nárazu hlava pasažéra ve velmi krátkém okamžiku vykoná nepřírodně velký pohyb z jedné extrémní polohy do druhé, tedy dojde k prudkému esovitému švihnutí krční páteří
- b) tím, že řidič zapomene doma opěrku hlavy ke své sedačce
- c) tím, že spolujezdec na zadním sedadle neustále manipuluje s opěrkou hlavy na sedačce řidiče

9) ŘIDIČ JE KROMĚ JINÉHO POVINEN:

- a) zajistit bezpečnost přepravované osoby nebo zvířete, o bezpečnou přepravu nákladu se musí postarat spolujezdec
- b) zajistit bezpečnost přepravované osoby nebo zvířete a bezpečnou přepravu nákladu
- c) zajistit pouze bezpečnost přepravovaného zvířete a bezpečnou přepravu nákladu

10) ŘIDIČ NESMÍ:

- a) řídit vozidlo nebo jet na zvířeti, pokud doma zapomněl léky
- b) řídit motorové vozidlo, jestliže je jeho schopnost k řízení motorového vozidla snížena v důsledku jeho zdravotního stavu, na zvířeti může jet v každém případě
- c) řídit vozidlo nebo jet na zvířeti, jestliže je jeho schopnost k řízení vozidla nebo jízdě na zvířeti snížena v důsledku jeho zdravotního stavu

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

Své odpovědi zasílejte do 15. listopadu 2024 na e-mail dobaseniour@rscrcz.cz nebo na adresu Doba seniorů, Politických vězňů 1419/11, 110 00 Praha 1. Nezapomeňte uvést celou svoji adresu a telefonní číslo pro zaslání výhry.

PŘIVÝDĚLEK PŘI PŘEDČASNÉ PENZI

Byl mi přiznán a pobírám předčasný důchod. Dostala jsem nabídku možnosti přivýdělku. Vím, že výdělek je nějak omezen, nevím jak, ani kde to mám hledat. Bojím se, abych nepřišla o přiznaný předčasný důchod. Známy byl na jednorázové brigádě, odměna byla pár korun a o předčasný důchod přišel. Dostal jen pár korun za brigádu. Co musím udělat a na co si mám dát pozor?

Z. D. Brno

Je třeba vědět, že předčasný důchod je **trvale krácen**. O kolik budete mít předčasný důchod nižší než řádný starobní důchod, vám sdělí pracovnice na příslušné okresní či městské správě sociálního zabezpečení. Přivýdělek u předčasného důchodu (penze) **je omezen**.

Omezení výdělku není trvalé, končí dosažením důchodového věku.

Od dosažení důchodového věku jsou pro výdělek-přivýdělek stejná pravidla pro příjemce předčasné penze jako pro příjemce řádné starobní penze. Po dosažení důchodového věku tedy platí, že již smíte vykonávat výdělečnou činnost bez omezení.

DO TÉTO DOBY JE TŘEBA VĚDĚT, ŽE:

- 1) Nesmíte vykonávat výdělečnou činnost, pokud tato zakládá účast na důchodovém pojištění. Jak již bylo řečeno, tato podmínka platí do doby, než vznikne nárok na starobní důchod.
- 2) V případě, že ten, kdo pobírá předčasný důchod, provozuje pracovní

činnost, která zakládá účast na důchodovém pojištění, a ČSSZ se o této činnosti doví, tak za dobu této práce zastaví předčasný důchod, i kdyby přivýdělek byl podstatně nižší než tento důchod. Což se zřejmě stalo i vašemu známému.

V PŘEDČASNÉ PENZI MŮŽETE PRACOVAT NA ZÁKLADĚ:

- dohody o provedení práce s max. příjmem do 10 000 Kč hrubého za měsíc,
- zaměstnání malého rozsahu, které je v současnosti definované max. příjmem do 3 999 Kč (vč.) hrubého za měsíc,
- samostatné výdělečné činnosti, kdy příjem po odpočtu výdajů nepřekročí tzv. rozhodnou částku, která letos činí 105 520 Kč při výkonu činnosti po 12 měsících (v případě kratší činnosti se částka sníží o 8 794 Kč za každý měsíc, ve kterém jste činnost nevykonávali). Zde je důležitá tzv. rozhodná částka.

Tyto limity je třeba hlídat, protože se mění, např. při zvyšování průměrné mzdy.

Pokud by poživatel předčasného důchodu např. dostal velmi zajímavou nabídku práce, která by zakládala účast na důchodovém pojištění, může poživatel pobírání předčasného důchodu **přerušit**. Tuto skutečnost je třeba ohlásit České správě sociálního zabezpečení do **8 dnů**.

POZOR: po ukončení zaměstnání nebo při dosažení důchodového věku si musíte o **obnovení** výplaty předčasného důchodu **požádat**.

I po přečtení tohoto článku doporučuji navštívit vaši příslušnou městskou či okresní správu sociálního zabezpečení a konzultovat zde přímo váš případ, dle všech právně relevantních zkušeností. Je vhodné na příslušné pracoviště zavolat a zjistit zde, který den a jaký čas je určen k poradenství žadatelům či poživatelům důchodu.

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



NOČNÍ PÉČE O PLEŤ I VLASY

Používat pravidelně noční krém by mělo být samozřejmostí. Ale nejen to. Speciální noční péče prospěje třeba i vlasům nebo pokožce na ruce.



Večerní péče o pleť se přece jen od té denní trochu liší. A začíná to už při čistícím rituálu. Zatímco ráno vám postačí jen pleťová voda, večer je třeba z obličeje smýt nejen všechna líčila, ale také veškeré nečistoty, které na pleti během dne ulpěly. Jen pečlivě vyčištěná pleť totiž může během noci dobře regenerovat, a pokud ji budete pravidelně zbavovat i všech denních nečistot, bude působit mnohem čistěji, bez vyrážky a svěžejí. A k tomu vám nejlépe poslouží čistící pleťová kosmetika – mléka, gely, mýdla nebo micelární vody. Pak je třeba pokožku dočistit pleťovou vodou nebo tonikem a na závěr ještě opláchnout studenou vodou.

A pak už nastupuje péče. Přípravky určené k noční péči o pleť využívají právě noci a spánku k intenzivní regeneraci pleti, a dodávají tak pleti mladistvější vzhled.

TAKÉ OČNÍ OKOLÍ POTŘEBUJE PÉČI

Začněte nejprve u očí. Noční oční krém je ideální pro regeneraci unaveného očního okolí, působí proti otokům i tmavým kruhům pod očima, proti vráskám, rozjasňuje a zároveň i hydratuje oční okolí. Krém roztírejte pod očima jemně a vždy směrem od vnitřního koutku k vnějšímu.

K intenzivní regeneraci vám pomohou noční pleťová séra. A nejen to. Díky svému složení se postarají i o hlubší hydrataci a dodají pleti mnohem svěžejší a odpočatější vzhled. O tom se přesvědčíte hned ráno po probuzení. Noční pleťová séra mají i rozjasňující účinky, působí proti vráskám, vyhlazují drobné linky, zjemňují pleť.

NOČNÍ VZPRUHA PRO PLEŤ

A teď to nejdůležitější – noční krém. Bez něho se ve svém nočním pečujícím rituálu zkrátka neobejdete. Ale je důležité zvolit ten správný pro váš typ pleti. Noční krém ve spojení s nočním sérem navíc zvýší své účinky. Nejdůležitějším úkolem nočního krému je regenerace pokožky. Obsahuje totiž vyšší koncentraci účinných látek, a protože regenerační a obnovující procesy probíhají v pokožce právě v noci, má v péči o pleť své nezastupitelné místo. Výběr konkrétního krému pak už záleží na aktuálních potřebách vaší pleti, v nabídce jsou například noční krémy hydratační, vyživující, protivráskové, zpevňující...

Noční krémy také bývají o něco hutnější, výživnější i mastnější než denní krémy. Je důležité noční krém vždy jemně a pečlivě po obli-

čeji rozetřít. Nezapomínejte ani na krk a dekolt, na těchto partiích se krém roztírá směrem odspodu nahoru, aby se pokožka zbytečně nevytahovala.

Jana Pištěková

EXTRA INFO

DALŠÍ NOČNÍ PÉČE

► Noční pleťové masky – dodávají pleti extra porci výživy i regenerace, intenzivně zvláčňují a zjemňují pleť. Jsou ideální k použití jednou až dvakrát týdně místo nočního séra i krému.

► Noční maska na rty – ideální pro podzimní a zejména pak zimní období, kdy bývají rty nejvíce vysušené a popraskané. Nanáší se v silnější vrstvě těsně před spaním, vyživuje popraskané rty, zvláčňuje a zjemňuje jemnou pokožku rtů.

► Noční krémy na ruce – mají výraznější vyživující, hydratační a zjemňující účinky, hodí se zejména k péči o velmi suchou a namáhanou pokožku rukou, dodávají výživu také suchým nehtům.

► Noční krém na paty – je ideální k péči o velmi ztvrdlou, popraskanou a zrohovatělou kůži na patách, nanáší se na noc, vhodné je pak navléci bavlněné ponožky. Během několika aplikací krém kůži zjemní a ta tak půjde mnohem lépe odstranit. Jako noční maska na ruce i nohy se hodí v silnější vrstvě například i vazelína.

► Noční masky na vlasy – jsou nejčastěji určené k péči, výživě a regeneraci suchých vlasů, posilují oslabené a lámavé vlasy, napomáhají zacelovat roztřepené konečky vlasů, omezují krepčení vlasů, vyhlazují strukturu vlasů, dodávají vlasům přes noc hebkost a lesk.

ANONYMNÍ TERAPEUTICKÁ LINKA NEJEN PRO SENIORY

Senioři se často cítí osamoceni, potřebují poradit, popovídat si. Nejen jim, ale třeba i jejich rodinným příslušníkům je určena nová anonymní telefonní terapeutická linka s názvem Sluchátko.



Rada seniorů ČR s terapeutickou linkou Sluchátko úzce spolupracuje a svým klientům ji jako psychosociální pomoc v případě potřeby doporučuje. Je zdarma a nabízí psychosociální podporu všem lidem nad šestnáct let, tedy i seniorům, jejich rodinám, pečujícím osobám, pracovníkům v sociálních službách a třeba i dobrovolníkům.

Linka je provozována v rámci projektu „Odborná telefonní psychosociální pomoc a podpora seniorů a neformálně pečujících“ podpořeného z dotačního programu MPSV „Podpora veřejně účelných aktivit seniorských a proseniorských organizací s celostátní působností“.

„Volají nám lidé napříč věkovým spektrem. Senioři tvoří jednu třetinu z nich, zhruba polovinu tvoří lidé středního věku, často tzv. neformálně pečující. Věk dospělého klienta neověřujeme, vztah psychoterapeuta a klienta stojí na vzájemné důvěře. Z hovoru většinou vyplývá, že se jedná o seniora, například když začne mluvit o problémech s vnouča-

ty, o době, kterou zažil apod. Může se stát, že se psychoterapeut na věk zeptá a vysvětlí klientovi, že je to proto, aby mu případně jako senioro-

vi mohl nabídnout čtyři hovory proti běžným třem hovorům. Věříme, že telefonní psychoterapie seniorům nabízí pohodlí, bezpečí a dostupnost psychoterapeutické podpory, které by se jim jinde nedostalo,“ uvádí Kateřina Novotná, ředitelka a spoluzakladatelka Terapeutické linky Sluchátko a psychoterapeutka.

SVĚŘÍTE SE JEN S TÍM, S ČÍM SAMI CHCETE

Linka je určena lidem, kteří potřebují psychoterapeutickou péči, radu a podporu v náročné životní situaci. „Na naši linku se mohou klienti obracet s jakýmkoliv problémem spadajícím do oblasti duševního zdraví nebo emoční nepohody, nebo můžeme říci psychoterapeutické péče. Žádný problém není malý a zároveň platí, že klient se nám svěřuje pouze s tím, s čím on sám chce. Naši psy-

EXTRA INFO

JAK TERAPEUTICKÁ LINKA FUNGUJE

► Zavolejte v provozní době linky (pondělí až čtvrtek 9.00 – 20.00 hod., pátek 9.00 – 18.00 hod.) na telefonní číslo 212 812 540, ozve se vám jeden z psychoterapeutů a můžete začít psychoterapeutický hovor. Pokud jsou všichni psychoterapeuti obsazení, ozvou se volajícímu zpět formou SMS zprávy během 24 pracovních hodin. Případně můžete zavolat znovu později. Objednat psychoterapii lze i přes formulář na webových stránkách www.linkasluchatko.cz.

► Psychoterapeutická pomoc je pro klienty bez úhrady, platíte jen náklady na volání, jako byste volali svým příbuzným či známým. Pokud je i tato finanční zátěž pro vás vysoká, je možné na stránkách www.linkasluchatko.cz vyplnit žádost o zavolání nebo o to požádat psychoterapeuta na lince a hovor pak máte zdarma.

► Jestliže se dovoláte mimo provozní dobu linky, nahraná hláška vás na to upozorní. Psychoterapeuti se pak na číslo, které se na linku nedovolovalo, ozvou následující pracovní den zpět.

► Pokud potřebujete akutní pomoc, ale voláte mimo provozní dobu, z hlášky na lince se dozvíte, na jakou krizovou linku včetně kontaktu na ni se obrátit v urgentním případě.



choterapeuti jsou připraveni vyslechnout a pomoci se širokým spektrem obtíží. Nejčastějším tématem jsou problémy ve vztazích, a to i u seniorů. Řeší problematické vztahy v rodině, vztahy s přáteli, často je trápí samota, pocity osamělosti, strach i úzkosti, leckdy se zaobírají i myšlenkami na smrt. Obracují se na nás také s traumaty z minulosti. Z dob, kdy byla péče o duševní zdraví tabu, a oni si často nosí pošramocené duše celý život s sebou,“ vysvětluje Kateřina Novotná.

POMOC S PSYCHICKÝM ZDRAVÍM

Protože se jedná o anonymní linku terapeutickou, ne krizovou, neobracují se na ni lidé s akutními problémy. „Mezi linkami je v tomto směru velký rozdíl,“ poznamenává Kateřina Novotná a pokračuje: „Na krizovou linku se obracují lidé, kteří řeší akutní problém, jsou v akutní krizi. Například po emočně silném zážitku, jako je smrt blízkého, při zjištění vážné diagnózy apod. Na krizové lince pracují tzv. krizoví intervenenti, kteří absolvovali speciální výcvik. Na krizové lince si klient nevytváří s pracovníkem vztah, pokud volá opakovaně, mluví pokaždé s někým jiným. Na krizové

lince se dostane člověku takové duševní první pomoci a pak je třeba najít cestu dál. Naše psychologická pomoc na práci krizových linek navazuje. Není podmínkou a v praxi to ani nebývá pravidlem, že by klient prvně musel volat na krizovou linku. Také u nás klient zůstává v anonymitě, evidujeme jej podle jeho telefonního čísla, ale vytváří si s psychologem vztah založený na důvěře a jednotlivé konzultace na sebe navazují. Psychoterapeut zpravidla není krizovým intervencem, ale je odborníkem s akreditovaným pětiletým psychologickým výcvikem. Psychoterapeut pracuje s klientem na zlepšení jeho psychického zdraví a celkové pohody. Vytváří bezpečné a důvěrné prostředí, kde může klient otevřeně hovořit o svých pocitech, problémech a obavách. Společně se zabývají různými oblastmi života klienta – ať už se jedná o vztahy, stres, úzkost, trauma, nebo jiné psychické obtíže. Psychoterapeut klientovi pomáhá porozumět sobě samému, identifikovat a změnit negativní vzorce myšlení a chování. Cílem je podporovat osobní růst, rozvoj zdravějších způsobů zvládání problémů a posílit klientovu schopnost se vyrovnávat se životními výzvami.“

PODĚKOVÁNÍ VŽDY POTĚŠÍ

Ne vždy se ale psychologové na konec dostane zpětné vazby, jak jeho rady v praxi skutečně zafungovaly. „Práce psychoterapeuta je náročná a obdivuhodná i v tom, že při ní zpětnou vazbu nemusí od klienta dostat. Někdy klient ocení a poděkuje za práci psychologovi již v rámci reflexe proběhlého hovoru, někdy klienti na linku zavolají s pozitivní zpětnou vazbou i několik týdnů po rozhovorech. Naše klientka v seniorním věku, která měla opakovanou zkušenost se špatným zacházením v nemocnici, nedávno na linku volala, aby po zákroku poděkovala svojí psychologové, že jí pomohla překonat ochromující strach z pobytu v nemocnici. Dostáváme od klientů i písemnou zpětnou vazbu, které si nesmírně vážíme, protože klient, který nám pošle e-mail, sebral odvalu vystoupit ze své anonymity,“ dodává Kateřina Novotná závěrem.

Jana Pištěková

 **Sluchátko**
212 812 540
TERAPEUTICKÁ LINKA

OČKOVACÍ KALENDÁŘ PRO DOSPĚLÉ

V našem pravidelném přehledu o povinných či doporučených očkováních pro dospělé se věnujeme dalším očkováním, která jsou součástí očkovacího kalendáře pro dospělé.

Invazivní **meningokokové** onemocnění je velmi závažné onemocnění, rozšířené celosvětově. Šíří se vzdušnou, tedy kapénkovou cestou při kontaktu s nemocným (při kýchání, kašlání, mluvení, líbání), nakazit se lze i od bezpříznakového nosiče, který má bakterii meningokoka v nosohltanu, ale nepůsobuje mu potíže. Nejefektivnější formou prevence je očkování. Také díky němu u nás i v dalších státech došlo k poklesu případů tohoto onemocnění. Nejvyšší výskyt je dlouhodobě zaznamenán u nejmenších dětí a pak adolescentů, onemocnět ale může každý bez ohledu na věk. Vyskytuje se třináct skupin meningokoků, ale téměř všechny případy invazivního meningokokového onemocnění způsobuje pět skupin meningokoků. K dispozici jsou dvě skupiny vakcín – vakcíny proti meningokokům skupiny A, C, W, Y a vakcíny proti meningokokům skupiny B. Aby se dosáhlo ochrany proti zmiňovaným skupinám meningokoků, je vhodné očkovat oběma typy vakcín. V některých případech je doporučeno přeočkování. Očkování patří mezi doporučené, osoby s vybranými zdravotními indikacemi a ve vybraných věkových skupinách (nejmenší děti, adolescenti) jej mají ze zdravotního pojištění hrazeno. Očkování je doporučované a hrazené například pro osoby včetně seniorů s porušenou či zaniklou funkcí sleziny, po prodělané bakteriální meningitidě nebo sepsi, pro seniory v imunosupresi. Řada zdravotních pojišťoven na toto očkování poskytuje příspěvky. Příznaky onemocnění mohou být zpočátku nespecifické – únava, slabost, teplota, bolest hlavy. V řádu několika hodin se někdy onemocnění rozvine do závažných forem – meningitidy, sepse nebo jejich kombinace, a tak se člověk z plného

zdraví může rychle ocitnout v ohrožení života. Meningitida neboli zánet mozkových blan způsobený meningokokem se projevuje horečkou, nevolností, zvracením, citlivostí na světlo, ztuhlostí šíje a silnými bolestmi hlavy. Pro meningokokovou sepsi jsou typické bolesti končetin, svalů a kloubů, třesavka, bledá nebo skvrnitá kůže, kdy se objevují petechie, drobné červené skvrny pod kůží. Invazivní meningokokové onemocnění může končit i trvalými následky či smrtí.

Onemocnění **planými neštovicemi** je nejčastější v dětském věku od tří do deseti let a nejčastěji se přenáší přímým kontaktem s nemocným člověkem. Ovšem onemocnět jimi mohou i senioři, kteří je nikdy v minulosti neprodělali. Pro ně je vhodné dvoudávkové očkování proti planým neštovicím. Jedná se totiž o vysoce nakažlivou infekční chorobu, kterou způsobuje virus varicella zoster. Virus se přenáší kapénkami při přímém kontaktu s nemocným nebo přes kontaminované předměty. Typicky neštovice provází vyrážka s infekčními puchýřky a horečka. Po prodělaní onemocnění planými neštovicemi přetrvává virus v těle a při poklesu imunity může dojít k reaktivaci viru v organismu, která se projeví jako pásový opar. Očkování proti **vzteklině** je nejefektivnější prevencí před tímto nebezpečným onemocněním, stejně tak jako vyhýbání se neznámým zvířatům nebo plošné očkování zvířat. V České republice platí pro psy povinné očkování proti vzteklině, a to již od tří měsíců věku, a povinná je i revakcinace. Platí i povinnost nechat klinicky vyšetřit psa, který poranil člověka. U nás se podařilo dlouhodobým očkováním volně žijících zvířat, především lišek, vzteklinu vymýtit, v řadě států světa se stále

objevuje, a to i v Evropě. Vzteklina je akutní virové onemocnění centrálního nervového systému. Přenáší se na člověka od nakaženého zvířete slinami, pokousáním nebo přímým kontaktem. Bez včasného залечení je vzteklina smrtelným onemocněním. Očkuje se u osob ve vysokém riziku nákazy virem vztekliny (laboratorní pracovníci pracující s virem vztekliny při diagnostice, výzkumu a výrobě), doporučuje se i osobám ve zvýšeném riziku expozice virem vztekliny – veterináři a osoby pečující o zvířata, hajní a preparátoři zvěře či zoologové, dospělí a děti cestující do endemických oblastí vztekliny (Afrika, Asie, část východní Evropy, Latinská Amerika).

Mezi doporučená očkování pro dospělé patří to proti onemocnění lidským **papilomavirem (HPV)**, toto očkování přináší benefity před zahájením sexuálního života, ale profitují z něho i sexuálně aktivní jedinci, pro seniory není příliš vhodné, neboť nepřináší téměř žádný benefit. Očkování proti onemocnění vyvolanému **Haemophilus influenzae typu B** je součástí povinného očkování dětí, tak zvané hexavakcíny, dospělé osoby se očkují v případě přesně vymezených zdravotních indikací, jejichž soupis vám poskytne zdravotní pojišťovna, v případě seniorů je riziko infekce téměř nulové. **Spalničky** jsou velmi nakažlivé bakteriální a virové infekce u dětí přenášející se vzdušnou cestou. Jsou rozšířené po celém světě a projevují se horečkou, rýmou, kašlem, zánětem spojivek a vyrážkou. Očkování je u nás povinné pro děti od dvanácti měsíců, a právě očkování je i neúčinnější prevencí. V dospělosti je očkování doporučeno pro cestovatele do oblastí, kde se onemocnění vyskytuje.

VAKCÍNA PREVENAR 20 JE PRO SENIORY PLNĚ HRAZENÁ

Očkovací schéma pro dospělé je jednodávkové a vakcínu lze podat společně s očkováním proti chřipce.

Vakcína Prevenar 20 pomáhá chránit proti dvaceti sérotypům bakterie *Streptococcus pneumoniae*, které jsou zodpovědné za většinu závažných, tak zvaných invazivních pneumokokových onemocnění. Mezi ně patří zánět mozkových blan (meningitida), zápal plic (pneumonie) a pneumokoková seps („otrava krve“), které mohou být i pro starší nemocné život ohrožujícím stavem. Pneumokok je také jednou z častých příčin mnohdy bolestivého zánětu středního ucha. Onemocnění je o to zákeřnější, že se přenáší z člověka na člověka prostřednictvím respiračních kapének při mluvení, kašlání a kýchání.

Riziko pneumokokových infekcí a jejich komplikací je závislé na věku a přítomnosti chronických onemocnění. V České republice je celková nemocnost invazivním pneumokokovým onemocněním nejvyšší právě u osob starších 65 let.

O tom, že nelze tuto chorobu rozhodně bagatelizovat, svědčí statistické údaje Státního zdravotního ústavu. Za loňský rok bylo nahlášeno celkem 585 případů, což je o 113 případů více než v roce 2022, to představuje významný meziroční nárůst téměř o čtvrtinu, přičemž ve skupině pacientů ve věku 65 let a starší jde o nárůst téměř třetinový. V porovnání s předchozím rokem 2023 také počet přípa-

dů v této věkové skupině zůstává opět nejvyšší a také smrtnost zůstává na vysokých hodnotách. Jednou z možností prevence tohoto zákeřného onemocnění je právě očkování.

Riziko invazivních pneumokokových nemocí je vyšší v zimních měsících, kdy jsou sliznice vnímavější v souvislosti s virovými respiračními infekcemi.

Vakcína Prevenar 20 je registrovaný přípravek, jehož výdej je vázán na lékařský předpis. O možnostech očkování se poraďte se svým ošetřujícím lékařem. Vakcína Prevenar 20 nahrazuje přípravek Apexxnar.

pik



SUDOKU

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

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

BÁSEŇ

VODA

Vodo, vodo, vodo zlá,
co jsi nám to provedla.
Domy jsi nám zatopila,
o živobytí připravila.
Prchali jsme před tebou.
Byla jsi však rychlejší.
Smetla jsi nám, co se dalo,
některým nám zbylo málo.
Smutné časy nastanou,
kde složíme hlavu svou?
A to ještě ke všemu lidé rabujou.
Našla se i mrtvá těla.
Vodo, vodo, vodo, zlá,
to jsi chtěla?
Konec však již naříkání,
musíme se vzchopit sami.
Pevná mysl bude naše síla,
pomoc dobrých lidí, naše víra.

Milada Pavlitová

VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ

Správné řešení tajenky z říjnového vydání DS: **MYSLÍTE NA TO CO JÁ? ANO, ALE NE S VÁMI.**

Na výhry se mohou těšit: Zdena Šimová z Libušína, Helena Vostrá z Olomouce, Miroslav Kavan z Jakartovic, Vladislav Vaňha z Třebíče a Marcela Bednaříková z Příbrami.

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.

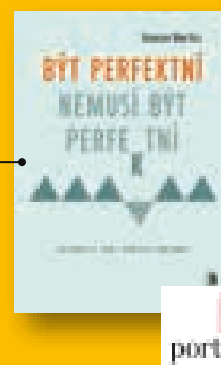
Předplatné může být i vhodným dárkem. Rádi vám poštou nebo e-mailem zašleme dárkový certifikát.

► SUDOKU (součet 20) – Marie Machů

Dostane od sponzora rubriky vydavatelství Portál publikaci **Být perfektní nemusí být perfektní.**

Tajenku, řešení sudoku a odpovědi na otázky kvízu Senior bez nehod z dnešního čísla pošlete na adresu či mail redakce do 15. listopadu 2024.

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



	KOREKCE	POVOLANEC	RUČNÍ NÁŘADÍ	CITOSL. DOVTÍPENÍ	INICIÁLY HOKEJOV. TRENÉRA LENERA	VELKÁ VÁHA nář.	M	KAPROVI- TÁ RYBA	ČESKÁ OBEC	VÝRAZENÝ PAPÍR	M	PRIMÁTI kniž.	VSTŘEBÁ- VATI	POLNÍ HLODAVEC
ÚZEMÍ							BOR PYTEL				OKR. VOJ. SPR. býv. zkr. ŽENSKÝ HLAS			
3														
SLANÁ MINERÁLKA					LOV DOCELA				JINAK ZVANÝ z lat. KUCHYŇSKÁ POTŘEBA					
STARŠÍ VZTAŽNÉ ZÁJMENO				STRANA INIC. LYŽ. NEUMAN- NOVÉ				SONDA UKLIDŇU- JÍCÍ LÉKY			PŘEDLOŽKA STAREC- KOST			
TKANÍM VPRAVIT							CUCAT ZOUBEK HÁČKOVANÉ TKANINY				SOLMIZ. SLABIKA POVRCHO- VÝ DŮL			
MAYSKÝ BŮH VÍNA					VÝZVA					KRÁL ZVÍŘAT PYTEL NA RYBY				POHODNÝ ob.
						ŘÍMSKY 499			AKUSTICKÝ LOKÁTOR SEVERSKÉ ZVÍŘE					
						POHROMA								
						EDÉM					PRES NAŠE TV STANICE			
						JEHLIČ- NAN				ZÁPOR bás. ÚHOR			CHOROBA	RUSKÁ DOMÁCÍ KORÁLKA
						ZNAČKA ELEK- TRON- VOLTU			VODNÍ KVĚT POMOC zast.					
						VÝPRAVA POUŠTÍ								
Honzu, pokaždé, když se vrátíš ze služební cesty, tak první, co uděláš, je, že se jdeš podívat do skříně!						OBEŽNICE	KONČE- TINA	EDUARD dom. OSOBNÍ ZÁJMENO				M OLGA dom.		
M	CHURAVĚT	HUDEBNÍ NÁSTROJ	OVINOUT	ANGLICKÉ MUŽSKÉ JMÉNO	Z TOHO DŮVODU						PRACÍ PRÁŠEK VRH			
EVROPAN					MĚSÍC bás. ZÁHADA					TRNITÝ KEŘ POLSKÁ ŘEKA				
2									1 PROHLU- BĚN					
POHOVKA zast.								OTRAVA KOZEL nář.				PODPIS ANONYMA DĚDINA		
KANAD- SKÁ ŘEKA				SPZ JESEŇÍK ZNAČKA BISMUTU			ÚTRŽEK L				STÁŘÍ OZN. GRA- MODESEK			
AFRO- ASIAT					MUŽSTVO angl.					SIBÍŘSKÁ ŘEKA				
FRAN- COUZSKÝ KOMIK					FRAN- COVKA					ŘECKÉ PÍSMENO				NAT. NER PIKÓTEK ACAN

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.

SENIOR FOTO 2024 ZNÁ SVÉ VÍTĚZE

V přednáškovém sále Jihočeské vědecké knihovny byl vyhodnocen 8. ročník seniorské fotografické soutěže Senior foto 2024, které se mohly zúčastnit osoby starší 55 let z celé České republiky. Ten letošní byl skutečně rekordní co do počtu soutěžních fotografií.

Sešlo se totiž neuvěřitelných 724 soutěžních snímků, což je zatím nejvíce za dobu konání soutěže, a tak porota měla vsutku těžké rozhodování. Vítězové jednotlivých kategorií obdrželi zasloužené diplomy i drobné dárky od sponzorů.

Po vyhodnocení soutěže se přítomní odebrali do výstavního prostoru knihovny, kde proběhla slavnostní vernisáž. Po úvodním hudebním představení, které připravily studentky 4. ročníku Jihočeské konzervatoře, se dále již všichni věnovali vystaveným fotografiím.

VÍTĚZOVÉ JEDNOTLIVÝCH KATEGORIÍ:

A Jihočeský kraj fotogenický: 1. Karel Rauch, Sezimovo Ústí, 2. Jaroslav Pech, Písek, 3. Jiřina Tampírová, České Budějovice

B Pohled z mého okna: 1. Zdena Florianová, Vlachovo Březí, 2. Václava Štoflová, Písecká Smoleč, 3. Olga Kudweisová, Písek

C Voda: 1. Josef Randus, Nový Bor, 2. Marta Weberová, Třeboň, 3. Zdeněk Hřebejk, Malý Smolivec

D Moje výrobky: 1. Jan Kurz, Brno, 2. Petr Matějka, Domažlice, 3. Zdena Slámová, Nový Bor

E Oblíbené roční období: 1. Jaroslav Tošner, Kaplice, 2. Zdeněk Bárta, Dobrá Voda u Českých Budějovic, 3. Stanislava Brůhová, České Budějovice

Marie Nollová



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
28. LISTOPADU

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 popsanych situací, neposkytujeme. Pokud spolu s odpověďmi na soutěžní otázky, křížovky či sudoku své údaje zašlete, vyjadřujete tím souhlas s jejich poskytnutím a s tím, že s nimi bude naloženo podle výše popsaného postupu.

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