

DOBA seniorů

Č. 01 / XX. ROČNÍK LEDEN 2024 25 Kč

Cena v předplatném 23 Kč

04 **DS AKTUÁLNĚ**
Rada seniorů ČR
k aktuálním
tématům

16 **ROZHOVOR MĚSÍCE**
Jan Rosák
„Jsem kouzelný dědeček“

06 **AKTIVIZAČNÍ PROGRAMY PRO SENIORY**
**TURNAJ RADY SENIORŮ ČR
VE STOLNÍM TENISE**



24 **IT PORADNA**
Důležitost digitálního vzdělávání pro seniory

VÁŽENÍ A MILÍ SENIOŘI,

Vstupujeme do nového roku, roku 2024, a tak mi dovolu- te, abych vám všem, našim čtenářům, popřála vše nejlep- ší, především pak pevné zdraví, lásku, pohodu i spoustu nových zážitků. Děkujeme také všem, kteří nám zaslali vánoční a novoroční přání, která nás v dnešní hektické době velmi potěšila.

V aktuálním čísle Doby seniorů se hned v úvodu vě- nujeme některým aktuálním otázkám, kterými se právě zabývá Rada seniorů ČR, ať už jsou to například problé- my seniorů s praktickými lékaři, případné změny kolem zdravotních prohlídek u řidičů 75+ nebo téma novely zákona o odpadech, podle níž by reklamní slevové letáky měly být zatíženy poplatkem. To by mohlo v konečném

důsledku vést k rušení tištěných slevových letáků, které si právě senioři při nakupování tolik oblíbili.

Věnujeme se také prvnímu celorepublikovému turnaji Rady seniorů ČR ve stolním tenise, který proběhl v Praze.

V rubrice Tip na výlet vás tentokrát pozveme do Mu- zea rekordů a kuriozit do Pelhřimova, a pokud byste měli chuť na procházku na čerstvém vzduchu, tak si nenechte ujít některý ze světelných parků. Dočtete se o nich na straně 22 – 23.

A i tentokrát na vás čeká výherní křížovka a sudoku.

Přejeme vám pohodové čtení a příjemnou zábavu u led- nové Doby seniorů.

Jana Pištěková

OBSAH

03 SENIORKA MĚSÍCE

03 Jana Kalušová – čínorodá seniorka z Kladna

04 DS AKTUÁLNĚ

04 Rada seniorů ČR k aktuálním tématům

03 DS PŘEDPLATNÉ

31 ADRESÁŘ BEZPLATNÝCH PORADEN RS ČR

06 AKTIVIZAČNÍ PROGRAMY PRO SENIORY

06 Turnaj Rady seniorů ČR ve stolním tenise

08 ZE ŽIVOTA KRAJŮ

08 Super děda 2023 Jihočeského kraje má vítěze

08 Výšlapům zdar

08 Dvojí nadílka v Třeboni

09 20 let Rady seniorů města Prachatic

09 Maďarská návštěva v Dobrušce

09 Odpoledne pro seniory v Konicích

10 Ocenění jubilantů i pobyt v lázních

10 Setkání dvou seniorských klubů

10 Humpolečtí si výlety užili

10 Královéhradečtí senioři v Piešťanech

11 Návštěva v Evropském parlamentu

12 Vydařený pobyt ve Wellness hotelu MAS

12 Výstava i módní přehlídka

12 Halové sportovní hry seniorů

Pardubického kraje

13 Ocenění jihočeských seniorských sportovců

13 Oáza a Rezidence RoSa získaly prestižní ocenění

13 Výstava Kroniky hrdosti

14 DS ZAJÍMAVOST

14 Setkání po letech v senior klubu

ROZHOVOR MĚSÍCE



strana 16

15 DS ZDRAVÍ

15 Dejte šanci pohybu na OnkoFit.cz

16 ROZHOVOR MĚSÍCE

16 Jan Rosák

19 TIP NA VÝLET

19 Muzeum rekordů a kuriozit vás uvítá také v zimě

20 DS SERIÁL – 76. DÍL

20 České sklo nově na seznamu UNESCO

22 DS POZVÁNKA

22 Unikátní světelné parky rozzáří zimní večery

24 BEZ ČEKÁRNÝ

24 IT poradna

25 Kosmetika

30 Zdraví

26 TRIBUNA ČTENÁŘŮ

26 Tribuna čtenářů

28 SOUTĚŽE A ZÁBAVA

28 Sudoku

29 Křížovka

JANA KALUŠOVÁ – ČINORODÁ SENIORKA Z Kladna

Patří k aktivním seniorkám v kladenském spolku diabetiků i v rámci Krajské rady seniorů Středočeského kraje. Jana Kalušová proto také byla za svou dlouholetou nezištnou a obětavou činnost ve prospěch svých vrstevníků oceněna Pamětním listem a sametovými deskami Rady seniorů ČR.

Jana Kalušová je příkladem činorodé seniorky. Ráda se pohybuje mezi lidmi, je iniciativní a snaží se být svou pomocí, ale také zajímavými nápady, prospěšná ostatním. Neúnavně tak pracuje pro seniorskou veřejnost, a to bez ohledu na svůj věk i zdravotní stav. Ve svém bydlišti pomáhá obecnímu úřadu například v přípravách voleb, i při organizování místních akcí. Aktivně je také zapojena do místního Svazu žen a důchodců Jednoty. Nezanedbává ani svoji početnou rodinu, čas si najde také na své dcery, vnoučata i pravnoučata.

Pomáhá Svazu diabetiků ČR, zejména tomu kladenskému. V roce 2015 byla zvolena předsedkyní Svazu diabetiků České republiky, pobočného

spolku Kladno. Podařilo se jí prohloubit spolupráci s lékaři a Českou správu sociálního zabezpečení v oblasti edukace diabetiků. Současně je i v úzkém kontaktu s vedením města Kladno. Dokáže využívat různých projektů pro získávání finančních prostředků k zabezpečení činnosti spolku. Je aktivní v organizování edukačních přednášek, pravidelně organizuje kladenské Dny pro zdraví a každoročně se podílí i na organizaci Pochodu proti diabetu. Patří mezi nejaktivnější a nejvýraznější osobnosti seniorských organizací u nás. Za její pomoc a aktivity se jí dostalo vyznamenání Svazu diabetiků ČR – byla oceněna Plaketou prof. MUDr. Jiřího Syllaby, DrSc. Je i platnou členkou Krajské rady seniorů



rů Středočeského kraje, kde vykonává funkci předsedkyně revizní komise.

Miloslav Vajs

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

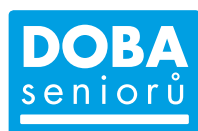
12 VYDÁNÍ
10 Kč / VYDÁNÍ
CENA CELKEM 120 Kč

► 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 ☐

jméno:

příjmení:

ulice:

číslo popisné:

město:

PSČ:

telefon:

e-mail:

Předplatné formou dárku ☐

složenkou odeslat na adresu odesílatele objednávky

DOBU SENIORŮ objednávat od čísla (včetně)

ZPŮSOB PLATBY

☐ složenkou

☐ SIPO: spojení č.

☐ fakturou: IČO/DIČ

☐ bank. převodem č.ú.

podpis:

Objednávkový kupón vystřihněte nebo okopírujte a zašlete na adresu SEND Předplatné spol. s r. o., Ve Žlíbku 1800/77, hala A3, 193 00 Praha 9. Pokud budete objednávku posílat v obálce, připište pod adresu příjemce heslo „Předplatné Doby seniorů“. Obratem dostanete složenku, kterou předplatné uhradíte. Můžete využít i bankovní převod – peníze v takovém případě odešlete na konto, které je uvedeno na složence, a jako váš variabilní symbol (VS) uveďte ten, který rovněž najdete na složence. Pokud objednávejte předplatné úplně poprvé a neznáte číslo konta ani VS a chcete platit bezhotovostním převodem, zavolejte do zákaznického centra SEND Předplatné spol. s r. o. (tel.: 225 985 225), kde vám potřebné údaje rádi sdělí. Předplatným můžete udělat radost i svým blízkým či přátelům.

RADA SENIORŮ ČR K AKTUÁLNÍM TÉMATŮM

Rada seniorů ČR v posledních týdnech řešila několik aktuálních témat, která v současné době rezonují mezi seniorskou populací. Ať už jde o problémy seniorů s praktickými lékaři, chystané novinky kolem řidičských průkazů pro seniory nebo poplatků za tištěné slevové letáky.



SENIORŮ A PRAKTIČTÍ LÉKAŘI – DOPIS MINISTRU ZDRAVOTNICTVÍ VÁLKOVI

Na Radu seniorů ČR se obrací seniory, kteří se opakovaně setkávají s problémy s praktickými lékaři – ať už je to jejich špatná dostupnost, chybějící praktičtí lékaři zejména v malých obcích i menších městech, krátká ordinační doba nebo nutnost on-line objednávání.

Rada seniorů ČR se touto problematikou dlouhodobě zabývá, protože souvisí se zvyšováním věku dožití ve zdraví. Když se na ni začali obracet i představitelé měst a obcí, oslovila ministra zdravotnictví Vlastimila Válka dopisem, v němž nedostatky popisuje a žádá svolání kulatého stolu k nalezení řešení těchto problémů. Obrátila se i na zástupce všech zdravotních pojišťoven, Českou lékařskou komoru, Sdružení praktických lékařů a oslovila i Svaz měst a obcí a Asociaci krajů.

JAK JE TO S HRAZENÍM TESTŮ A PŘEZKOUŠENÍ U ŘIDIČŮ 75+?

Členskou základnou Rady seniorů ČR koluje informace o povinnosti uhradit testy a přezkoušení všech řidičů ve věku 75+. Údajně je tato změna již připravována Evropskou unií s povinností implementace do členských států.

Rada seniorů ČR se proto obrátila na místopředsedkyni Evropského parlamentu Ditu Charanzovou a poslankyni Evropského parlamentu Radku Maxovou s dotazy, co se v Evropském parlamentu skutečně připravuje.

Dita Charanzová odpověděla, že se v současné době směrnice týkající



se řidičských průkazů projednává ve Výboru pro dopravu a cestovní ruch. „Jedním z návrhů je, aby se zavedla zvýšená frekvence lékařských prohlídek u řidičů starších 70 let, projednáváný text jasně říká, že nastavení a způsob úhrady těchto prohlídek bude plně na jednotlivých členských státech. Počítá se s tím, že frekvence těchto prohlídek by měla být 5 let a méně. V ČR v současné době platí, že první povinná lékařská prohlídka čeká každého řidiče seniora nejdříve šest měsíců před dovršením 65 let, nejpozději v den jeho 65. narozenin. Následuje prohlídka v 68 letech a dále se pak opakuje každé dva roky, takže v tuto chvíli je naše úprava přísnější, než navržený text. Já budu vždy podporovat takový návrh, který nebude vytvářet administrativní zátěž – jak pro občany, tak pro Českou republiku,“ uzavřela Dita Charanzová.

Radka Maxová ve své odpovědi zmínila, že se pozměňovací návrh

zaměřuje zejména na mladé a začínající řidiče, ale měl by se dotýkat i dalších skupin a vychází i z konkrétních čísel, která uvádějí, že se od roku 2014 zpomalilo snižování počtu úmrtí na silnicích a ani zlepšování bezpečnosti silničního provozu není tak výrazné, jak by mělo. Uvedla, že podle analýzy Policie České republiky o nehodovosti seniorů se za posledních 15 let procentuální podíl mrtvých nebo těžce zraněných seniorů na silnici téměř zdvojnásobil – a to z 15 % mrtvých na 28 % a z 11 % těžce zraněných na 20 %.

Rada seniorů ČR se v této souvislosti určitě podívá na data, neboť se domnívá, že tento nárůst koresponduje s nárůstem seniorů v populaci celkově, což, zdá se, že ani Policie ČR ani Evropský parlament tuto skutečnost jaksi nezohledňuje.

Europoslankyně Maxová také upřesňuje, že návrh se o povinnosti úhrady testů a přezkoušení všech řidičů ve věku 75+ nijak nezmiňuje. „Pouze

zavádí povinnost řidičů starších 70 let jednou za minimálně 5 let absolvovat nějakou formu lékařské prohlídky či jiného zvláštního opatření jako například školení. V návrhu Komise by taková prohlídka měla formu sebehodnocení, ale může se to ještě v rámci diskuzí změnit. Doposud pro tato opatření platila hranice 50 let, nebyla ale povinná,“ uvádí ve svém dopise europoslankyně Radka Maxová. Ještě také zmínila, že sice zaznamenala šířící se fámu o zrušení fyzických řidičských průkazů, ale že návrh pouze zavádí vedle klasických řidičských průkazů navíc ty elektronické.

NEJISTÝ OSUD LETÁKŮ

Dalším tématem, který se týká seniorů, je chystaná novela zákona o odpadech, podle níž by tištěné slevové letáky měly být zatíženy tzv. recyklačním poplatkem. V samotné důvodové zprávě se uvádí, že to bude obchodníky více motivovat k on-line nabídkám. To je ovšem pro mnoho seniorů velmi špatná zpráva. Data, která má k dispozici Rada seniorů ČR, jsou navíc výrazně od-

lišná od dat v důvodové zprávě, což jsme také u připomínkování zákona uvedli. V bodě 19, sociální dopady, dopady na rodiny, dopady na spotřebitele, je uvedeno, že v současné době nevlastní chytrý telefon 23 % osob důchodového věku. Tak tomu ale není. Pokud vás opravdu zajímá realita, pak skutečnost je taková, že k chytrému telefonu si našlo cestu pouze 43 % seniorů, internet v chytrém telefonu používá 32 % - 30 % se připojuje přes wi-fi a 24 % přes mobilní data. Právě v souvislosti s tolik zmiňovanými aplikacemi obchodních řetězců se na nás senioři obrací, neboť to vnímají jako jednoznačnou diskriminaci, kdy jsou v podstatě vyloučeni z využívání některých služeb! Chystaná novela zákona by tak mohla tuto míru diskriminace ještě zvýšit.

Chybí jsou i data o informačních technologiích a internetu v seniorských domácnostech. Podíl osob ve věku 65+, které používají internet, je 52 %. Velké rozdíly přitom panují ve věkových kategoriích – ve věku do 75 let je podíl seniorů, kteří tech-

nologie ovládají, výrazně vyšší – je to 65 %, ve věku nad 75 let je to pouze 34 %, přičemž je třeba vnímat, že i mezi pohlavími je v této věkové skupině značný rozdíl – technologie více využívají muži.

„S rostoucím věkem roste také neochota na tom cokoli měnit. Z pohledu seniorů je to zbytečné. Nutno dodat, že ani pro zbylých 40 % seniorů není listování v on-line letáku, například na počítači, mnohdy komfortní. Představa, že senioři budou listovat v letáku na mobilním telefonu, je pak téměř sci-fi. Ze zkušenosti víme, že mnoho seniorů má velké problémy chytrý telefon vůbec ovládat, navíc si toho na tak malém displeji opravdu moc nepřechtou. Tohle všechno navíc vyžaduje být připojen k internetu a ten ve svém mobilu používá pouze 32 % seniorů. Rušení či omezování tištěných letáků nebo nahrazování věrnostních karet digitálními vnímají senioři jako diskriminaci a velmi často se na nás v tomto ohledu obrací,“ uvádí konkrétní čísla Lenka Desatová, předsedkyně Rady seniorů ČR.

POSUNY VÝPLATNÍCH TERMÍNŮ DŮCHODŮ V ROCE 2024

V roce 2024 se mírně posunou termíny výplaty starobních, invalidních a pozůstalostních (vdovských, vdoveckých a sirotčích) důchodů připadající na státní svátky, a to celkem šestkrát:

Důchody s výplatním termínem	Budou vyplaceny
8. května 2024	7. května 2024
4. července 2024	3. července 2024
6. července 2024	4. července 2024
20. prosince 2024	19. prosince 2024
22. prosince 2024	20. prosince 2024
24. prosince 2024	23. prosince 2024

Důchody vyplácí Česká správa sociálního zabezpečení (ČSSZ) buď bezhotovostním převodem na bankovní účet klienta, nebo v hotovos-

ti prostřednictvím České pošty na adresu jeho bydliště. Klient si volí způsob výplaty důchodu při podání žádosti o dávku důchodového pojiš-

tění s tím, že kdykoliv později může požádat prostřednictvím okresní správy sociálního zabezpečení o změnu.

Důchody se vyplácejí dopředu, a to v pravidelných měsíčních lhůtách. Výplatní termíny důchodů vyplacených ČSSZ jsou sudé dny od 2. do 24. dne v měsíci. ČSSZ zajišťuje výplaty důchodů také do zařízení sociálních služeb s celoročním pobytem, kam se důchody vyplácejí k 15. dni v měsíci.

TURNAJ RADY SENIORŮ ČR VE STOLNÍM TENISE

Rada seniorů ČR se dlouhodobě věnuje aktivizačním programům pro seniory, mezi něž patří i ty sportovní. Poslední novinkou byl turnaj seniorů ve stolním tenise, jehož se zúčastnili senioři napříč kraji České republiky.



Akce se uskutečnila ve sportovním areálu ČVUT v pražských Dejvicích a pořádala ji Krajská rada seniorů Středočeského kraje. Sešlo se na ní šestnáct soutěžících seniorek a stejný počet soutěžících seniorů.

Po rozlosování do jednotlivých skupin proběhlo oficiální přivítání účastníků ředitelem turnaje, Miloslavem Vajsem, předsedou Krajské rady seniorů Středočeského kraje, po němž v duchu olympijských her provedla „otevření“ turnaje předsedkyně Rady seniorů ČR Lenka Desatová.

Hned od prvního utkání bylo patrné, že sportovní elán a nadšení účastníků ze hry bude celému turnaji jednoznačně vévodit. Nejprve proběhly zápasy ve skupinách, pak tradičně následovalo čtvrtfinále, semifinále i finále v obou kategoriích. Z vítězství se nakonec mezi ženami radovala Marie Poláková, druhá

skončila Jana Kolářová, obě z Jihočeského kraje, a třetí Dana Dolejší z Prahy. Mezi muži zvítězil Václav Šebek ze Středočeského kraje, druhý se umístil Vladimír Papoušek z Prahy a třetí Miroslav Brichta z Jihočeského kraje.

Ceny účastníkům věnoval Olympijský výbor. Všichni obdrželi tašky s odznakem turnaje, pamětní list, tričko BE ACTIVE a vstupenku do Muzea rekordů a kuriozit v Pelhřimově. Soutěžící na prvním až čtvrtém místě pak samozřejmě obdrželi medaile a diplom, absolutní vítězové sošky se symbolem stolního tenisu. Občerstvení věnovala společnost Lidl.

Všem účastníkům a organizátorům patří velký dík za účast i za zajištění turnaje, ve kterém byli jen vítězové. Ohlas na tento historicky první turnaj Rady seniorů ČR ve stolním tenise byl tak velký, že se Rada se-

niorů ČR rozhodla uspořádat celorepublikový turnaj ve stolním tenise i v roce 2024.

Miloslav Vajs



Rada seniorů
České republiky
zapsaný svaz spolků



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

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

Pomozte snížit riziko onemocnění pneumokokovým záparem plic očkováním vakcínami od společnosti Pfizer.

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

Již jedna dávka vakcíny přispívá ke dlouhodobé ochraně.

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

Požádejte svého lékaře o vakcínu proti pneumokokovým infekcím od společnosti Pfizer!

Vakcíny Prevenar 13 a Apexxnar jsou registrované přípravky (vakcíny proti pneumokokovým infekcím), jejichž výdej je vázán na lékařský předpis. Přečtěte si, prosím, pečlivě příbalovou informaci. Vakcíny Prevenar 13 a Apexxnar neposkytují 100% ochranu proti typům pneumokoka, které vakcíny obsahují, a nechrání před typy neobsaženými ve vakcínách či jinými mikroorganismy. O možnostech očkování se poraďte s ošetřujícím lékařem.

Pfizer, spol. s r.o., Stroupežnického 17, 150 00 Praha 5, tel: +420 283 004 111, www.pfizer.cz

PP-PRV-CZE-0098



SUPER DĚDA 2023 JIHOČESKÉHO KRAJE MÁ VÍTĚZE

Také letos vyhlásila Rada seniorů Jihočeského kraje soutěž Super děda 2023 a pořádá ji organizace Seniori ČR Prachatic. Záštitu nad projektem převzala náměstkyně hejtmana Jihočeského kraje Lucie Kozlová, poslanec parlamentu ČR a starosta Prachatic Jan Bauer a město Prachatic. Do poroty zasedli oba



místostarostové města Prachatic, předsedkyně Krajské rady seniorů, ředitelka organizace Senior pas Brno, vedoucí odboru kultury, školství a cestovního ruchu Prachatic a ředitel o.p.s. KreBul Prachatic. Akce se zúčastnila i europoslankyně Radka Maxová. Porota hodnotila soutěžící ve třech disciplínách: v řízeném rozhovoru, volném programu, který si soutěžící připravili sami, a soutěži v manuální zručnosti při vylosovaných úkolech. Snad největším překvapením volné disciplíny byla dvoukilová vánočka pletená a upečená jedním ze soutěžících. Jednot-

livé disciplíny doplnilo vystoupení Pavla Vokurky z Českých Budějovic hrou na akordeon. Vítězství si odnesl Jiří Hálek z Třeboně a získal pobyt v Lázních Třeboň, druhý skončil Karel Hruža z Prachatic, jenž byl ve věku 83 let vyhlášen i nejstarším soutěžícím, a diváci ho zvolili i „dědou sympátkem“, třetí skončil Vlastislav Klimeš z Českých Budějovic. Ceny do soutěže, které věnovaly Lázně Třeboň, Jihočeský kraj, Senior pas Brno, Město Prachatic, Krajská rada seniorů Jihočeského kraje, předali porotci vítězům i ostatním soutěžícím. Domácí Seniori ČR Prachatic připravili děkovací koláče, soutěžní dvoukilová vánočka putovala do Bruselu, kam ji odvezla paní europoslankyně.

Zdena Hružová

Foto autorka



VÝŠLAPŮM ZDAR

Turistického výšlapu, který pořádal Svaz tělesně postižených v Zábřehu, se zúčastnilo dvacet seniorů ze Zábřeha. Sice byla docela zima a viditelnost jen pár kilometrů, ale nálada všech turistů byla sluníčková a v nohách někteří měli i uctyhodných 15 km. Horký čaj z termosky a slivovice z placatky nám výšlap pěkně zpríjemnily. Pokořili jsme nadhlednu ve Zborově, homoli nad obcí Postřelmůvek a přes Rovensko došli do Zábřehu.

Helena Seidlová



DVOJÍ NADÍLKA V TŘEBONI



Třeboňští seniori se na svátek svatého Mikuláše sešli na členské schůzi v KKC Roháč a hned byli bohatě obdáváni, a to dokonce nadvakrát. Mezi sebou si nadělili přes 400 vánočních dárkových balíčků a také město Třeboň pro ně připravilo ve spolupráci s Agenturou Petra Kubce muzikálové pásmo „Kde se vzaly Vánoce“, ve kterém se seniori i aktivně zapojili hrou na hudební nástroje.

Marta Weberová

Foto autorka

20 LET RADY SENIORŮ MĚSTA PRACHATICE



Rada seniorů je dobrovolným poradním orgánem vedení města Prachatic. Skládá se z 11 členů a působí po dobu daného volebního období. V rámci své činnosti se zabývá všemi problémy a jejich řešením, návrhy týkajícími se života seniorské populace. Prvním předsedou Rady seniorů města Prachatic byl Jiří Dolejš, a nejen on se zúčastnil dvacetiletých oslav, jež proběhly na prachatické radnici za účasti starosty města Jana Bauera a předsedkyně jihočeské Krajské rady seniorů Aleny Nohavové. Garantem Rady seniorů města Prachatic je Hanka RH+ Rabenhauptová. Rada seniorů města Prachatic je členem Rady seniorů ČR a Krajské rady seniorů Jihočeského kraje.

Hanka RH+ Rabenhauptová

Foto autorka

MAĎARSKÁ NÁVŠTĚVA V DOBRUŠCE

Z partnerského maďarského městečka Ábrahámhegy se do Dobrušky vydalo na návštěvu devět účastníků. Členové Městské organizace seniorů Dobruška a spolku Doteky naděje jim uspořádali pestrý program. Navštívili varhaní koncert v kostele sv. Václava, Muzeum krajky a paličkování ve Vamberku, vyjeli i do hor a v Deštném navštívili ateliér U zvonaře a hrnčířky. Maďarskou delegaci přivítal na dobušské radnici místostarosta města Jan Špaček, maďarští hosté navštívili i Muzeum východních Čech a Proboštův betlém v Třeběchovicích pod Orebem. Společný čas jsme trávili i při posezení s harmonikou a pohoštěním, které připravily naše členky.

Renata Moravcová



ODPOLEDNE PRO SENIORY V KONICÍCH



Komunitní centrum Konice ve spolupráci s Krajskou radou seniorů Olomouckého kraje uspořádalo odpoledne pro seniory. Na něm předsedkyně olomoucké Krajské rady Milena Hesová seznámila přítomné s činností organizace, Ladislav Bílý z poradny Rady seniorů ČR Konice se představil s přednáškou na téma Ochrana seniorů před nekalými obchodními praktikami a organizace Moudrá sovička, jež se zaměřuje na vzdělávání seniorů v oblasti moderních technologií, informovala o kurzech, které lze pořádat právě v Konici. Seniorské setkání zpříjemnili svým vystoupením žáci ze smyčcového souboru Slonečko ZUŠ Konice.

Milena Hesová

Foto autorka

OCENĚNÍ JUBILANTŮ I POBYT V LÁZNÍCH

Výbor základní organizace Senioři ČR a vedoucí regionálních úseků přijali v Centru volného času v Mikulově členy, kteří dovršili loni významná životní jubilea. Za aktivní podpory a osobní účasti vedení města Mikulov se odpoledne vydařilo. Přispěly k tomu i písně souboru ZŠ Valtická a vystoupení zpěváků ZUŠ Mikulov.

Členové spolku Senioři ČR, základní organizace v Mikulově, se také vydali na pár dní do maďarských termálních lázní Bük. Vedoucí zájezdu Jitka Švecová připravila dva výlety v okolí. Prvním byl Győr – město s největším množstvím stavebních památek v západním Maďarsku. Druhým pak zámek Fertöd, přezdívaný maďarské Versailles. Poděkování patří Jitce Švecové za organizaci i výlety a každému z účastníků za přispění ke skvělému kolektivu.

Květa Budínová

SETKÁNÍ DVOU SENIORSKÝCH KLUBŮ

Seniorský klub Pomoc bližnímu z Loun zavítal do Benešova nad Ploučnicí na Vánoční kavárničku. Nešlo jen o zábavu, ale Lounští se setkali také se seniory z místního klubu. Setkání to bylo velice přátelské, a jak se zdá, nezůstane jen u tohoto jednoho, protože oba kluby se domluví na další spolupráci i na společných akcích.

Vilma Svobodová



HUMPOLEČTÍ SI VÝLETY UŽILI

Senioři z Humpolce si užili několik atraktivních výletů. Zamířili do Pardubic na představení muzikálu Makropulos a pak se vydali na prohlídku hradu. Na Moravě ve sklípku U Osičků ve Velkých Bílovicích zpívali a tančili při cimbálové muzice. Vyjeli i do Olomouce do Pevnosti poznání, centra Přírodovědecké fakulty Univerzity Palackého a navštívili i digitální planetárium. Nechyběla ani prohlídka města – Dómu sv. Václava, kostela Panny Marie Sněžné, sloupu Nejsvětější Trojice, radnice s orlojem či Mariánského sloupu. Děkujeme organizátorce zájezdu, člence výboru Senioři ČR, místní organizace Humpolec, Květě Ježové i řidiči autobusu Josefu Pařhovi. Radost všem udělal i výlet do Prahy, do Národního divadla na představení hry Ladislava Stroupežnického Naši furianti.



Jana Reichertová

Foto autorka

KRÁLOVÉHRADEČTÍ SENIOŘI V PIEŠŤANECH

Krajská rada seniorů Královéhradeckého kraje pořádá každý rok tři turnusy týdenních rekondičních pobytů v Piešťanech. Den jsme začínali rozcvičkou, dopoledne následovaly procedury. Odpoledne jsme si užili výlety, které připravil ředitel zařízení Juraj Šumichrast. Navštívili jsme Piešťany, Trnavu, Čachtice, Park miniatur v Po-

dolie a Mohyly M. R. Štefánika na Bradle. Večer probíhal kulturní program s tancem nebo zpěvem při harmonice. Poděkování patří všem našim slovenským přátelům i Krajské radě seniorů Královéhradeckého kraje.

Hanka Žatečková

NÁVŠTĚVA V EVROPSKÉM PARLAMENTU

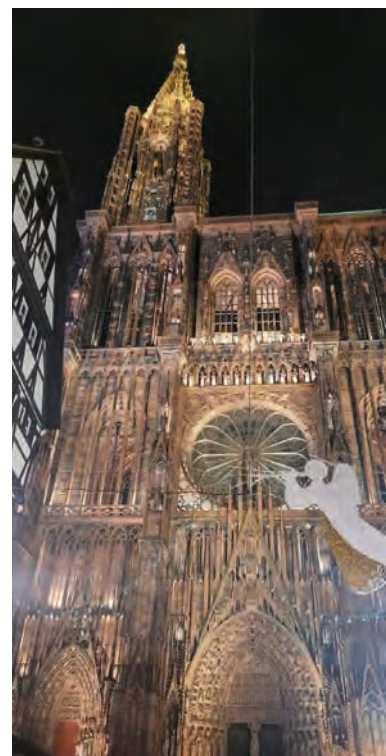


Padesát seniorů z Pardubického kraje navštívilo centrum evropské politiky ve Štrasburku, a to díky spolupráci s poslancem Evropského parlamentu Martinem Hlaváčkem, diplomatem a odborníkem na zemědělství a potravinářství. Na zajištění zájezdu se podílel organizátor Petr Hambálek, který připravil pro seniory bohatý program. Cestu do Štrasburku nám zpestřil zastávkou v německém Sinsheimu v obřím Technickém muzeu, kde je k vidění cvičné nadzvukové letadlo z Aera

Vodochody Albatros. Ubytování jsme byli v Sélestatu, absolvovali jsme celodenní výpravu po Alsasku. Ve Štrasburku jsme navštívili Parlamentárium, zúčastnili se besedy o historii, organizační struktuře, politickém významu Evropské unie a zapojení České republiky do jejího fungování. Sešli jsme se i s naším hostitelem Martinem Hlaváčkem a krátce se zúčastnili jednání Evropského parlamentu. Děkujeme za zajímavou cestu hostiteli Martinu Hlaváčkově, průvodci Petru Hambálkovi a řidiči autobusu Martinu Graclovi.

Vladimír Berounský

Foto autor



Děkujeme za Vaši návštěvu v uplynulém roce a do roku **2024** Vám přejeme jen to nejlepší!

tým Hotelu Brdy
Spálené Poříčí

**HOTEL
BRDY** 

VYDAŘENÝ POBYT VE WELLNESS HOTELU MAS

Čtyři desítky seniorů z Libereckého kraje si užily wellness pobyt v Hotelu MAS v Sezimově Ústí. Účastníci pozitivně hodnotili stravu, bohatý společenský program s tancem či hrou bingo, příjemné procedury a atraktivní výlety, takže během pobytu rozhodně nebyl čas na nudu. Díky podpoře Libereckého kraje absolvovali senioři výlet navíc a také pro ně byly připraveny v rámci zdravotnické edukace dva zajímavé semináře – „Funkční dech“ a „Bezpečí seniora v domácnosti“.

Miroslava Palečková

Foto autorka



VÝSTAVA I MÓDNÍ PŘEHLÍDKA



Přehlídku doplňovala hudba, které se ujali manželé Bickovi, a přispěli tím k příjemně prožitému odpoledni. Děkujeme majitelkám firmy Ria India za zdarma připravené oblečení.

Senioři ČR, místní organizace České Budějovice, uspořádali vánoční výstavu v Komunitním centru Máj. Na slavnostním zahájení zazpíval pěvecký soubor Rozmarýn. K vidění byl háčkový betlém i výrobky společnosti Ledax s háčkovými andílky. Návštěvníci mohli zakoupit výrobky našich členek, ručně dělanou bižuterii nebo sáčky s bylinkami. K mání byly i výrobky chráněné dílny.

Senioři ČR, městská organizace České Budějovice, připravili nejen výstavu, ale v duchu hesla „V každém věku elegantní“ ve spolupráci s firmou Ria India také módní přehlídku. Šest manekýnek z našich řad předvedlo stylové oblečení – mikiny, trička, šaty, svetry, kabáty i bundy.

Jana Božovská

HALOVÉ SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ PARDUBICKÉHO KRAJE

Rada seniorů Pardubického kraje uspořádala šesté halové sportovní hry v hale Sokola Pardubice Na Olšinkách. Zúčastnilo se deset družstev po osmi sportovcích z klubů a organizací z různých koutů kraje. Již tradičně se hry konaly pod záštitou radního Pardubického kraje Alexandra Krejčíře, který nám významně pomohl s úhradou nákladů za pronájem sportoviště. Klání jsme si zpestřili soutěží družstev ve štafetě, předsta-

vující driblink florbalovým míčkem mezi kužely a střelbou na dvě mini-branky. V obou disciplínách i celkově zvítězilo družstvo z Ústí nad Orlicí před seniory z Poličky. Ve dvojboji jednotlivců ve střelbě na hokejového brankáře a v hodu na cíl mezi ženami zvítězila Jaroslava Bednářová z Ústí, z mužů se nejlépe dařilo Pavlovi Brandejsovi z Poličky. Prvně jsme zařadili lukostřelbu na vzdálenost deseti metrů od cíle. Každý ze soupeřů

měl čtyři šípy. Ze čtyřiceti možných nastřílel Petr Kříž 39, z žen Dagmar Kalvachová 35 bodů. Sportovci, rozhodčí, diváci i organizátoři na závěr akce doplnili ztracenou energii konzumací výborného guláše.

Vladimír Berounský



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

OCENĚNÍ JIHOČESKÝCH SENIORSKÝCH SPORTOVců

Velkého ocenění se dostalo družstvu jihočeských reprezentantů ve složení Marie Poláková, Jana Kolářová, Miroslav Brichta a Jan Pavlásek, kteří dominovali na turnaji Rady seniorů ČR ve stolním tenise, a u té příležitosti jim k úspěchu blahopřála náměstkyně hejtmana Jihočeského kraje Lucie Kozlová, přijala je v Barokním sále krajského úřadu v Českých Budějovicích a poděkovala jim za vzornou reprezentaci kraje.

Marie Nollová

Foto autorka



OÁZA A REZIDENCE ROSA ZÍSKALY PRESTIŽNÍ OCENĚNÍ

Rezidence RoSa Liberec, komunitní dům pro seniory, ve spojení s družstevní výstavbou Oáza právě vedle seniorského komunitního domu získala titul stavba roku v 31. ročníku soutěžní přehlídky Stavby roku 2023.

Krajská rada seniorů Libereckého kraje právě s Rezidencí RoSa, potažmo s Centrem RoSa v Liberci úzce spolu-

pracuje, Centrum RoSa je i jednou z členských organizací Krajské rady, podílejí se společně na pořádání celé řady akcí určených právě seniorské populaci, liberečtí senioři navíc mohou využívat mnohé z nabízených aktivit, které Centrum RoSa organizuje.

VÝSTAVA KRONIKY HRDOSTI



Vernisáž výstavy Kroniky hrdosti v Malé galerii Tudy v badatelně Vojenského ústředního archivu Praha proběhla za účasti hned pěti generálů. Další hosté, radní Prahy 6 Zdeněk Hlinský, předsedkyně Rady seniorů ČR Lenka Desatová i další pozvaní hosté očekávali přestřižení symbolické pásky, za níž se odkryla minulost Československé armády ve výtvarném převleku. Z panelů na zdech galerie příjemně zavoněla umně vykreslovaná historie. Nápad historika Mgr. Martina Flosmana, Ph.D., setřít prach z povrchu kronik a jejich tajený obsah nechat rozdechávat na stránkách knihy Kroniky hrdosti rozhodně slavil úspěch.

Pavel Šmidrkal

Foto Daniel Zavoral

SETKÁNÍ PO LETECH V SENIOR KLUBU

Po delší době se přišla podívat do našeho klubu dívka, nyní již slečna, která před lety ještě jako děvčátko s námi trávila spoustu času a rozdávala nám radost svým milým úsměvem. Z Terezky Valentové je nyní studentka vysoké školy v Praze.

Do našeho lounského seniorského klubu Pomoc bližnímu nám přišla vyprávět o desetitýdenním pobytu v Indii, kde jako první Češka strávila čas na misi v tamním soukromém sirotčinci. A byl to pobyt vskutku zajímavý, poučný i náročný zároveň. Vidina velkého výdělků ale žádná, spíše naopak, protože cestu i další výlohy si hradila sama. Po dobu pobytu byla hostem pořádající organizace a bylo o ni postaráno ve smyslu ubytování, strava a ostatní výdaje během pobytu v Indii. Rodina, která sirotčinec provozuje, si ji vybrala z několika nabídek, společně s další dívkou z Vietnamu, s níž se setkala až na místě.

Terezka Valentová letěla sama do neznáma, ale jak sama říká, deset týdnů jí hodně změnilo názor na život, který doposud žila v České republice. Získala také velké srovnání ve výchově dětí, protože v Indii se starala o tři skupiny: děti do deseti let, chlapce do 15 let a studenty. Její kolegyně měla zase převážně na starost mladší smíšenou skupinu, neboť tam je společenství chlapců a děvčat pojato jinak v rodině i ve školství. Děti žijící ve skupině mají povinnosti úměrné věku (jako tomu dříve bývalo i nás), pomáhají podle potřeb, aby se učily pro život praktické věci.

Během svého pobytu v Indii musela pozměnit svůj jídelníček, neboť místní byli vegetariáni a některým zvyklostem bylo třeba se podřít. Ovoce i zelenina se získávaly z velké části vlastní produkcí, jídla se ale uvaří jen tolik, kolik se opravdu sní. Na talíř se dávají malé porce a třeba si i dvakrát přidají, ale nic se nevyhodí. A co zbyde, zužitkuje se druhý den. Poznala také, jaké je to žít na indické vesnici. Vodu si upravovali z dešťové a elektřina byla z fotovoltaiky. Děti vytváří různé výrobky, které

They alone live who live for others, the rest are more dead than the dead
- Swami Vivekananda

Snehwan is working without any government grants and funding, the initial force to empower the youth of the country, despite the hardships. We request you to support the noble cause by contributing and joining us in the journey.

You can help snehwan in following ways

1. Give sustainable support through CSR.
2. sponsor a meals for children.
3. Support our construction project in memory of loved ones.
4. sponsor a child or education of the children.
5. Give your time to teaching or work with us.
6. Support the daily necessities like grocery or its expenses.

Snehwan is blessed by :



Padmashri Dr. Prakash Amte and Mandatai Amte



Padmashri Dr. Tatyrao Lahane



IAS Shekhar Gaikwad Sir
Sugar Commissioner of Maharashtra



IAS Kiran Gite Sir
Secretary Urban Dev. & Director of Ind.Tripura

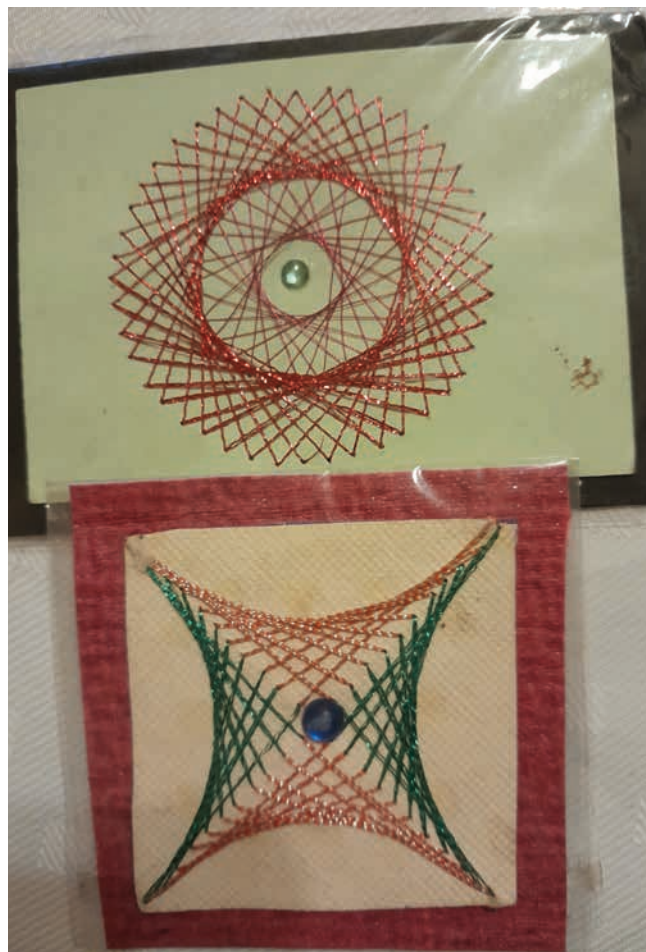
**Snehwan Koyali Forest, Koyali tarfe Chakan,
Tal: Khed, Dist: Pune, Maharastra, India 410501
(8 km from Alandi, on Wadgaon Ghenand Road.)**

Ashok Deshmane - 87964 00484 (whats app) | 82372 77615
E-mail - snehwan@yahoo.in

prodávají. Do školy chodí i v sobotu. Tak by se dalo ve vyprávění pokračovat dál. Protože Terezka si přivezla spoustu zážitků i informací, s nimiž se s námi přišla podělit. Mnozí senioři tak díky tomu vzpomínali i na své dětství a mládí, že podobně tento svůj věk prožívali, a souhlasně pokyvovali hlavami.

Pro samotnou Terezku to byla skutečně velká životní zkušenost, zvládla dobře i adaptaci s tamními dětmi, zvykla si na odlišnou mentalitu vietnamské kolegyně. A tato velká a cenná životní zkušenost ji ovlivnila natolik, že dokonce zvažuje, že se v dalším studiu nebo praktickém životě bude věnovat sociální práci.

Vilma Svobodová



DEJTE ŠANCI POHYBU NA ONKOFIT.CZ

Nezahálejte a dopřejte svému tělu dostatek vhodného pohybu. Aktivita je pro lidský organismus naprosto nepostradatelná. Podporuje nejen kardiovaskulární systém, ale také dýchání, trávení, činnost mozku i svalstva. Pohyb je navíc odborníky doporučován i onkologickým pacientům.



Těm už více než rok věrně slouží projekt OnkoFit.cz, který vybízí k pohybu právě pacienty s onkologickou diagnózou. Jejich postoj k fyzické aktivitě totiž bývá někdy až příliš opatrný. Často se bojí toho, že jim sport spíše uškodí. Odborníci ale tvrdí, že lidé s rakovinou by se pohybu rozhodně neměli vyhýbat. Naopak. „Pravidelný pohyb výrazně zlepšuje celkový fyzický stav, má pozitivní dopad na psychiku a prognózu onkologických pacientů. Některé výzkumy udávají snížení rizika návratu onemocnění a prodloužení celkového přežití až o 27 %. Kromě toho přiměřený pohyb snižuje i výskyt možných komplikací v průběhu léčby. Mohu shrnout, že i malá pravidelná fyzická aktivita je vždy lepší než žádná,“ vysvětluje ředitel Masarykova onkologického ústavu prof. MUDr. Marek Svoboda, Ph.D.

BÝT FIT JE DOBRÝ VKLAD

Ilona Mančíková vždy hodně sportovala. Dokonce se připravovala na půlmaraton, jenže se poměrně dost zadýchávala. Lékaři jí posléze diagnostikovali nádor plic. Ilona pod-

stoupila chirurgický zákrok a ještě v nemocnici se začala věnovat pohybu. Nejříve přišly na řadu cviky pro správné dýchání a pak i rotoped. „Myslím si, že díky tomu, že jsem vytrvalá a na pohyb se nevykašlala, jsem dnes v zásadě v dobré kondici a poměrně rychle jsem se vrátila k normálnímu fungování,“ vzpomíná Ilona Mančíková, která po této životní zkušenosti spolupracuje s patientskou organizací Amelie na projektu PROdýchej. Zároveň si stále

myslí, že právě sport, kterému se od dětství věnovala, jí v boji s rakovinou výrazně pomohl.

DEJTE NA RADY ODBORNÍKŮ

Konkrétní fyzickou aktivitu je vždy nejlepší konzultovat s ošetřujícím lékařem. Nicméně projekt OnkoFit je dobrým parťákem, pokud chcete s pohybem začít. Obsahuje video ukázky konkrétních cviků, návodné cvičební programy, které jsou v souladu s danou diagnózou. Najdete zde i praktické rady a doporučení, jakým způsobem a v jakém rozsahu se hýbat v průběhu léčby,

ale i během rekonvalescence. Právě proto na přípravě webu pracují lékaři a další odborníci z praxe. Ti totiž dokážou zohlednit různou úroveň cviků v souvislosti se zdravotností pacienta v konkrétní fázi léčby. Partnery projektu OnkoFit.cz jsou Masarykův onkologický ústav, Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity, společnost Servier a Sekce podpůrné léčby a péče České onkologické společnosti.

Závěrem bychom vás všechny rádi vyzvali k pohybu: Hýbejte se a buďte aktivní nejen v období léčby a rekonvalescence. Pohyb je také skvělou prevencí, proto ho pravidelně zařaďte do svého každodenního života. Jak říká ambasadorka projektu OnkoFit herec Jiří Dvořák: „Nikdy není pozdě začít.“



NA WEBU ONKOFIT.CZ V TUTO CHVÍLI NAJDETE:

- ▶ kolem **osmi videozáznamů** z odborných webinářů a přednášek
- ▶ **desítky videí** s konkrétními cviky dle konkrétní diagnózy
- ▶ **pět inspirujících příběhů** skutečných pacientů
- ▶ **související aktuality** a **kalendář** zajímavých akcí

JAN ROSÁK

„JSEM KOUZELNÝ DĚDEČEK“

Je známý především jako moderátor oblíbených televizních zábavných pořadů Videostop, Bingo nebo Riskuj! Je stále aktivní i v rozhlase, za rozhlasovým mikrofonom dokonce působí již přes padesát let. Ještě před začátkem své bohaté televizní a rozhlasové kariéry pracoval rodák z Ivanovic na Hané

mimo jiné jako řidič sanitky nebo byl řidičem pojízdných schůdků na pražském ruzyňském letišti. Již přes šestačtyřicet let je šťastně ženatý, s manželkou Jiřinou vychovali dvě dcery a těší se ze tří vnoučat. A v nejbližší době ho čeká nová životní etapa, na kterou se velmi těší.

ANI V DŮCHODOVÉM VĚKU JSTE SVÉ ŘEMESLO NEPOVĚSIL NA HŘEBÍK A STÁLE PRACUJETE. V RÁDIU MÁTE SVŮJ PRAVIDELNÝ POŘAD, MOHOU VÁS DIVÁCI VÍDAT JEŠTĚ I NA DIVADELNÍCH PRKNECH?

Už před lety jsem se rozhodl, že pokud to bude jen trochu možné, tak budu dělat jen to, co mě baví. Mám už svůj věk a věřte mi, že už nikam nepospíchám. Každý pátek vysílám na Dvojce Českého rozhlasu Šťastnou cestu, hraju také v muzikálu Vánoční zázrak, a ještě v jednom zájezdovém představení s názvem A psa s sebou.

NA NAŠÍ POPULÁRNÍ SCÉNĚ SE POHYBUJETE JIŽ HODNĚ DLOUHO, NECHYBÍ VÁM V SOUČASNÉ DOBĚ PŘECE JEN ALESPŮŇ TROCHU TEN TELEVIZNÍ „FRMOL“, KDYŽ JSTE DŘÍVE BÝVAL V JEDNOM KOLE – ČASTÉ NATÁČENÍ, VYSÍLÁNÍ, MODEROVÁNÍ...

Věřte, že mi vůbec nechybí, já jsem si všeho užil dost a dost. Nedávno jsem jen tak pro sebe rekapituloval, co všechno jsem vlastně moderoval, a v zásadě mi neuteklo nic – od Miss až třeba po mistrovství Evropy v basketbalu. Ten rozptýl byl opravdu veliký, ale zase jsem se při tom mnohému naučil.

MUSEL JSTE SI KDYSI NĚJAK ZVYKAT NA SVOJI POPULARITU, NEBO TA ZKRÁTKA PŘIŠLA A VY JSTE SE RYCHLE SROVNAL S TÍM, ŽE JSTE MEDIÁLNĚ ZNÁMÝ A ÚSPĚŠNÝ?

Popularita, sláva, co to vlastně je? Pár lidí vás na ulici sice pozná, ale když vyjedete za hranice, tak už nikdo neví, kdo jste. Vlastně je pravda, že se mi dvakrát stalo, že mě ve světě poznali. Poprvé to bylo, když jsem si v informačním centru Grand Canyonu ve Spojených státech amerických četl cenu za vyhlídkový let helikoptérou a poměrně jadrnou češtinou jsem to nahlas okomentoval. V tu chvíli se z řady čekajících vyklonila jedna paní, štouchla do muže vedle sebe a nahlas povídá: „Vidíš, já jsem ti to hned říkala, že to je pan Rosák z televize!“ A podruhé se mi to stalo ve Vídni, kde ke mně v restauraci přišel číšník a zeptal se, jestli jsem ten slavný moderátor z Česka. No tak to bylo něco! Významně jsem se podíval na manželku, jestli patřičně oceňuje, že už mě znají i ve Vídni. Ale manželka to celé pokazila, protože se číšníka zeptala, jak se to vlastně dozvěděl. A on se přiznal, že ho poslala kuchařka, která v té restauraci pracovala a byla ze Slovenska. Takže žádná světová sláva, jen samí dobří krajané.

JAK SI NYNÍ, CO JSTE V DŮCHODU, NEJLÉPE ODPOČINETE?

U TELEVIZE, SE ZAJÍMAVOU KNIHOU, PŘI PRÁCI NA ZAHRADĚ NEBO TŘEBA SPÁNKEM?

Odjakživa odpočívám aktivně, a to při sportu. Párkrát nejdu na tenis a už jsem nervózní. Teď se těším, že se po roce, a vlastně poprvé od operace páteře, postavím opět na lyže. Takže já odpočívám zásadně v pohybu.

JAKÝ SPORT MÁTE NEJRADĚJI A JAKÉMU SE JEŠTĚ V SOUČASNOSTI VĚNUJETE?

Dvakrát týdně hraji tenis, když to čas dovolí, tak nordic walking s manželkou a čas od času ještě golf. Moc mě nebaví plavání, ale lyžování mám rád.

PŮSOBÍTE JAKO VELMI PŘÍJEMNÝ A KLIDNÝ VYPRAVEČ. DOKÁŽETE VŮBEC NĚKDY ZVÝŠIT HLAS, ZAKŘÍČET...

Dovedu všechno, ale zcela vědomě své děsy kontroluji. Občas se mi nepodařilo ty negativní emoce zvládnout, ale když si pak uvědomím, že jsem vlastně směšný, když se vztekám, tak se snažím mít to pod kontrolou.

NA KTERÉ OBDOBÍ ZE SVÉ BOHATÉ A ÚSPĚŠNÉ PŘEDEVŠÍM TELEVIZNÍ



I ROZHLASOVÉ KARIÉRY NEJRADĚJI VZPOMÍNÁTE A PROČ?

Samozeřejmě rád vzpomínám na dobu Videostopu, to jsem měl příležitost pracovat s opravdovými velikány naší kultury. Pánové Miroslav Horníček, Miloš Kopecký, Jiří Sovák, to byl skvělý humor, anebo Radovan Lukavský, s ním jsem natáčel seriál Disco latine, Jiřina Bohdalová, prostě co jméno, to hvězda.

PŘED NĚKOLIKA LETY JSTE ZREKONSTRUOVAL SE SVOJÍ PANÍ MALÉ ÚTULNÉ DIVADLO V MNÍŠKU POD BRDY. BYLA VŠECHNA TA PRÁCE KOLEM DIVADLA PRO VÁS HODNĚ NÁROČNÁ, AŽ UŽ TO BYLA JIŽ ZMÍNĚNÁ REKONSTRUKCE, SAMOTNÝ PROVOZ DIVADLA I NAPŘÍKLAD NEUSTÁLÁ SNAHA „NALÁKAT“ DO DIVADLA PUBLIKUM?

Ano, bylo to tak náročné, že jsme toho raději nechali. Možná jsme tenkrát byli příliš akční a Mníšek tehdy na to nebyl až tak zvědavý. V zásadě se probouzí až nyní a jsou to mladí lidé, kteří to trochu změnili, ale to my už zase jdeme o štaci dál. Život přinesl stěhování a představte si, že já se na něj těším.

ZÁROVEŇ JSTE V MNÍŠKU NĚJAKÝ ČAS VLASTNIL I RESTAURACI. CO VÁM BYLO BLIŽŠÍ? DIVADLO, NEBO RESTAURACE?

Restauraci stále vlastním, ale stěhování mě nutí ji prodat. Divadlo je tak riziková investice, že normální člověk do něj buď chodí, nebo v něm hraje, ale nikdy ho nechce vlastnit. To umí jen producenti a já moc producent nejsem.



S MANŽELKOU VLASTNÍTE DŮM SE ZAHRADOU. KDO SE O NĚJ STARÁ? MÁTE TŘEBA PÉČI O ZAHRADU NĚJAK SE SVOJÍ PANÍ ROZDĚLENOU, PŘÍPADNĚ TUTO ČINNOST NECHÁVÁTE SPÍŠE NA ODBORNÍCÍCH?

S manželkou jsme domluveni na tom, že na co stačíme, to si uděláme, a na co ne, tak na to zveme odborníky.

ZMÍNIL JSTE, ŽE SE BUDETE S MANŽELKOU STĚHOVAT Z MNÍŠKU POD BRDY, KDE JSTE STRÁVIL ŘADU LET. BUDE SE VÁM PO TOMTO MALEBNÉM STŘEDOČESKÉM MĚSTEČKU STÝSKAT?

Vůbec ne, já mám rád výzvy, a když jsem uviděl dům a zahradu, kam se stěhujeme, tak jsem se zamiloval. Je to krásné místo v krásné obci s laskavým názvem Dobřejovice. Znalci sice vědí, že název byl pravděpodobně odvozen od slova dobř, což znamená údolí, ale mě se chce věřit, že jsou to Dobřejovice právě proto, že tam žijí dobří lidé, tak bych se tam i já rád zařadil.

MÁTE TŘI VNOUČATA. DOKÁŽETE BÝT PŘÍSNÝM DĚDEČKEM, NEBO JSTE TEN HODNÝ, KTERÝ JE ROZMAZLUJE?

Řekl bych, že jsem kouzelný dědeček. Zatímco manželka všechno s dětmi obstará, tak já se většinou zjevím až ve vhodnou chvíli a začne velká zábava.

**CO S NIMI NAPŘÍKLAD NEJRADĚJI
PODNIKÁTE? PŘEKVAPILA VÁS
VNOUČATA NĚKDY NĚČÍM?**

Nemohu říct, že si s nimi hraji, to ne, ale rádi si spolu povídáme a občas pro ně připravím nějakou tu bojovku. A pak s nimi samozřejmě sportuji. Občas tenis anebo fotbal na zahradě. Dokonce jsem koupil branky a hrajeme „na dva“. Tedy abych to upřesnil, oni všichni tři proti mně! A čím mě překvapují? Asi hlavně tím, že když se u nás sejdou, baví se spolu anglicky! To jsou věci, co? Tři české děti, a přitom angličtina je pro ně logičtější jazykem než čeština. Chvilí se mi zdálo, že je to škoda, ale potom mi došlo, že mají svět otevřený a s angličtinou se domluví všude, takže je to vlastně dobře.

**ČEŠI JSOU VELCÍ MILOVNÍCI PIVA.
MÁTE TAKÉ PIVO RÁD, NEBO SI
DÁTE RADĚJI VÍNO?**

Já jsem rozhodně vinař. Po pivu mi těžknou nohy, ale víno, to je radost už jen proto, že ho piji s přáteli.



**ABSOLVOVAL JSTE JISTĚ VELKÉ
MNOŽSTVÍ BESED SE SENIORY,
NAVŠTÍVIL JSTE TAKÉ SPOUSTU
DOMOVŮ PRO SENIORY. JACÍ JSOU
PODLE VÁS SOUČASNÍ SENIOŘI?**

Nikdy se nedá generalizovat. Senioři jsou velmi pestrá skupina lidí, z nichž někteří jsou aktivní, jiní pasivní třeba kvůli svému špatnému zdraví. Já

bych si přál, aby nikoho z nás seniorů neopouštěla zvědavost, zájem o svět kolem sebe. Nemyslím tím třeba sledovat televizní přenosy z parlamentu, ale vybrat si oblast zájmu, kde se dozvíte něco nového, třeba o geologii a činnosti sopek, nebo vůbec o historii, prostě jakýkoli zájem je důležitý, i v seniorském věku. Člověk by se každý den měl těšit na to, co ještě nového může poznat.

**JSTE ZKUŠENÝ „ROZHLASÁK“,
S ROZHLESEM MÁTE VÍCE NEŽ
PADESÁTILETÉ ZKUŠENOSTI,
POSLUCHAČI VÁS VELMI DOBŘE
ZNAJÍ Z ČESKÉHO ROZHLASU
PŘEDEVŠÍM ZE STANICE PRAHA,
NYNÍ DVOJKA. JAK SE BĚHEM TÉ
DLOUHÉ DOBY, CO U MIKROFONU
PŮSOBÍTE, ROZHLAS ZMĚNIL?**

Obrovsky. Mluví se třeba i tak, za co jsme my byli dříve napomínáni. Moderování je dost uvolněné, ale když dotyčný umí řemeslo, je alespoň trošku vzdělán, tak je to opravdu radost. Jsem rád, že mě ještě neposlali do starého železa a že těm mladým docela stačím.

**A ZMĚNILI SE PODLE VAŠICH
ZKUŠENOSTÍ NĚJAK TAKÉ JEHO
POSLUCHAČI, TEDY KROMĚ TOHO,
ŽE ZESTÁRLI...**

Ano, i posluchači se změnili. Jsou sebevědomější a pozitivnější. Prostě na světě je krásně.



Jana Pištěková

Foto archiv Jana Rosáka a Divadla Broadway

MUZEUM REKORDŮ A KURIOZIT VÁS UVÍTÁ TAKÉ V ZIMĚ

Pokud nevíte, kam v zimním období zajet za zajímavostmi, máme pro vás tip – Muzeum rekordů a kuriozit v Pelhřimově. Má totiž otevřeno po celý rok a i v tomto období je k vidění celá řada zajímavých exponátů.



Pelhřimovské Muzeum rekordů má opět pro své návštěvníky připravenou spoustu zajímavostí a tentokrát hlásí – do zimních vánic by se měl člověk rozhodně vybavit pořádnou čepicí. A jednu takovou máme také v naší expozici. A je skutečně unikátní. Vyrobili ji pracovníci rodinné firmy PLETEX, je dva metry vysoká a váží pět kilogramů. Má průměr neuvěřitelných 150 cm a při zkoušce se pod ni vešlo dokonce 25 dětí. Na zahřátí by se hodila pochopitelně i pořádná bunda – a ta největší se samozřejmě



nachází také u nás. Je 170 cm vysoká, má obvod hrudníku 280 cm a její rukávy dosahují rozpětí 410 cm.

A co třeba v zimě teplý čajiček na zahřátí? Ten se hodí vždy. Servírujeme ho z obřího porcelánového šálku Jumbo – vejde se ho tam 6,5 litru! Jen musíte být velmi opatrní při pití a předem si namasírovat svaly – celý komplet s podšálkem totiž váží přes osm kilo! Vaříme i vodu na čaj. A to v největší nerezové konvici v Čechách – ta je přes dva metry vysoká a můžete si ji prohlédnout na zahradě společně s mamutem, upleteným v životní velikosti z březového proutí. K vidění jsou ale i další obří předměty.

Josef Vaněk



EXTRA INFO

► Muzeum rekordů a kuriozit má otevřeno každý den. Expozice Zlaté české ručičky a zahrada s obřími předměty (nábreží Rekordů a kuriozit 811, Pelhřimov) – otevřeno každý všední den: 9–17 hodin; sobota, neděle a státní svátky: 10–16 hodin. Tato expozice je bezbariérová.

► Věž Muzea rekordů (Dolní brána, Palackého 47, Pelhřimov) – otevřeno každý všední den: 9–13 hodin; sobota, neděle a státní svátky: 10–16 hodin.

► Další info najdete na www.muzeumrekordu.cz

ČESKÉ SKLO NOVĚ NA SEZNAMU UNESCO

Česká republika má opět o jeden zápis na seznamu UNESCO navíc. Tentokrát se o něj úspěšně postarala tradiční ruční výroba skla, která tak byla zapsána na Reprezentativní seznam nemateriálního kulturního dědictví lidstva UNESCO.



Zápis je to skutečně velmi čerstvý, protože se uskutečnil teprve začátkem prosince roku 2023. Žádost společně podalo více států, kromě České republiky ještě Francie, Finsko, Maďarsko, Německo a Španělsko. Zápis prvotně iniciovala Francie, k níž se pak další státy postupně připojily. Na přípravě podkladů pro žádost o tento prestižní zápis se za Českou republiku kromě Ministerstva kultury podílelo především Muzeum skla a bižuterie z Jablonce nad Nisou.

Aby Česká republika vůbec mohla o tento zápis usilovat, bylo třeba ještě předem splnit jednu podmínku, kterou UNESCO stanovuje, a to zařadit ruční výrobu skla do národního seznamu nemotného kulturního dědictví.

ZAČALO TO V PONIKLÉ

České sklo má u nás skutečně dlouhou tradici. Celkem neskromně se dá i říci, že jsme světovou sklářskou velmocí. To dokládá mimo jiné fakt, že u nás stále existují stovky velkých či menších skláren. A každá je svým způsobem originální a každá má i svou historii. Navíc jeden sklářský úspěch Česká republika zaznamenala ve světovém měřítku

již v roce 2020, kdy se na seznam nemotného kulturního dědictví UNESCO dostala výroba vánočních ozdob z foukaných skleněných perel. Tímto tradičním způsobem je stále vyrábí firma Rautis v Poniklé v Krkonoších.

UNIKÁTNÍ SKLÁŘSKÉ TECHNIKY

Česká republika má i další výhodu, nejenže je u nás sklářská výroba velmi rozmanitá, ale také zahrnuje všechny možné techniky výroby. Na rozdíl od ostatních států. Na seznam

se tak dostala skutečně pestrá paleta sklářských technik, s nimiž se v našich sklárnách můžeme setkat, mimo jiné například práce u kahanu, foukání, broušení, výroba vánočních ozdob, vinutých perlí, trubiček, rytí, malování, zclacení nebo mačkání bižuterních kamenů. Sklářští mistři z České republiky mají v tomto ohledu světu stále co nabídnout.

A že je o české sklářské řemeslo u nás dobře postaráno také do budoucna, dokládá fakt, že například v Jablonci nad Nisou funguje Střední škola řemesel a služeb, která studentům nabízí hned několik atraktivních sklářských oborů. Střední školy se zaměřením na sklářství se však nacházejí i v dalších městech sklářství zaslíbených, jako jsou například Nový Bor, Kamenický Šenov, Železný Brod nebo Valašské Meziříčí. Budoucí skláři se rozhodně mají od koho učit a ti současní věří, že sklářské řemeslo u nás neupadne v zapomnění ani v dalších letech.

V České republice je hned několik proslulých sklářských oblastí. Především je to oblast Jizerských a Lu-



EXTRA INFO

Kam za sklářskými zajímavostmi u nás

► V Jablonci nad Nisou najdete rozsáhlé Muzeum skla a bižuterie, jediné svého druhu na světě. Sbírkový fond muzea obsahuje na 12 milionů unikátních předmětů ve třech stálých expozicích – Nekonečný příběh bižuterie, Čarovná zahrada – České sklo sedmi století a Svět zázraků (české skleněné vánoční ozdoby). V letní sezóně je navíc přístupná i stálá expozice Sklářská osada Kristiánov v Jizerských horách.

► Čeští mistři skláři nevyrábějí jen ozdoby, lustry či šperky, ale také předměty mnohem větších rozměrů. Jeden takový si můžete například prohlédnout v kostele sv. Vintíře v Dobré Vodě u Hartmanic na Šumavě, kde se nachází unikátní skleněný oltář. V kostele najdete i další výzdobu z lesního skla.

► V Kunraticích u Cvikova najdete nejen sklárnu, ale i Skleněnou zahradu, a především Křišťálový chrám Jiřího Pačinka. Najdete v něm obří křišťálový lustr, křišťálový relikvíř svaté Zdislavy pro papeže Františka.

► Oblast Krkonoš je další významnou sklářskou oblastí u nás. Najdete zde také krkonošskou Cestu řemeslných tradic Via fabrilis, která vede z Vrchlabí až do polského Boleslavce. Na vyznačené trase je osm zastavení na české a dalších šest na straně polské.

► V Harrachově se nachází jedna z nejstarších skláren u nás i na světě, Sklárna Novosad a syn. Náleží k ní ještě také muzeum skla, hotel a minipivovar s restaurací. A právě z restaurace můžete přímo sledovat práci sklářů.

► Zajímavý Sklářský skanzen Huť Jakub najdete v Tasicích na Havlíčkovobrodsku. Sklárna zde vznikla již v roce 1796 a je tak nejstarším dochovaným sklářským objektem ve střední Evropě. Při prohlídce skanzenu vás možná nepřekvapí fakt, že právě v Tasicích se natáčel televizní seriál Synové a dcery Jakuba skláře.

žických hor v Libereckém kraji. Však se také tomuto místu říká Křišťálové údolí. A právě v této části naší země také vznikl český křišťál. Z Křišťálového údolí ceněná sklářská výroba

všech možných velikostí i tvarů putuje do celého světa již stovky let. K dalším tradičním sklářským lokalitám patří oblast Šumavy, Krkonoš, Karlovarsko, Teplicko a na Moravě



pak zejména oblast Valašského Meziříčí nebo Velkých Karlovic u Vsetína.

ČESKÉ SKLO NA TOUR DE FRANCE

Sklářské umělecké kousky z České republiky tak úspěšně zdobí ve světě nejen soukromé sbírky, ale i muzea nebo administrativní budovy.

V Lindavě u Cvikova v sklárně Lasvit-Ajeto například vyrábějí divadelní ceny Thálie podle návrhu Bořka Šípk, spoluzakladatele sklárny. Ze sklárny Lasvit v Novém Boru putují i trofeje pro mezinárodní cyklistický závod Tour de France. Soška Českého lva, cena udílená Českou filmovou a televizní akademií, se vyrábí ve sklárně Rückl v Nížboru.

Sklářská výroba je u nás velmi rozmanitá, a tak se v českých, ale i moravských sklárnách vyrábí mimo jiné foukané nápojové a dekorační sklo, technické sklo, designové sklo, patříme mezi přední výrobce skleněných šperků, skleněných perel a perliček, skleněných ozdob, ozdob ze skleněných foukaných perel, výrobků z ručně broušeného českého křišťálu, olovnatého i bezolovnatého křišťálu. Zkrátka co sklárna, to unikát z Česka.

Jana Pištěková

Foto archiv Muzea skla a bižuterie

UNIKÁTNÍ SVĚTELNÉ PARKY ROZZÁŘÍ ZIMNÍ VEČERY

Nejen nasvícené budovy přitahují pozornost kolemjdoucích. Velkému zájmu se v posledních letech těší světelné výstavy, které návštěvníky zvou na pestrobarevně osvětlené dekorace rozličných velikostí.



Jednou z nich je výstava s názvem Světla vyprávějí, kterou nyní najdete hned na několika místech České republiky. Ta letošní navíc navazuje na loňský návštěvnícky velmi úspěšný ročník. Světelné parky organizuje česká rodinná společnost Decoled.

Světelné parky najdete v Praze již tradičně ve Žlutých lázních, dále pak v Českých Budějovicích na Výstavišti, v Ostravě v areálu Dolních Vítkovic, v Pardubicích v areálu Východočeského muzea zámku Pardubice, v zámecké zahradě zámku Loučeň, v zámecké zahradě zámku Ratměřice. Letošní ročník se dokonce již stal mezinárodním projektem, protože světelný park najdete i za našimi hranicemi. Pokud to nemáte daleko do Bratislavy, můžete se na světelnou výstavu zajet podívat tam – najdete ji na ploše Dostihového závodiště Petržalka. Anebo máte možnost se vydat také k našim západním sousedům, v Německu ji totiž najdete také, a to jen několik málo kilometrů od Chemnitzu, v Sonnenlandparku Lichtenau.

Každý světelný park osvětlují stovky tisíc LED světelných diod. Nadměrné spotřeby elektrické energie se ale není třeba obávat, protože organizátoři v těchto světelných parcích používají moderní LED technologie, které mají

mnohem nižší spotřebu energie. Některé dekorace dokonce od letošního ročníku vyrábějí pomocí velkoplošného 3D tisku z recyklovaného plastu.

CO PARK, TO ORIGINÁL

Každá výstava je jiná, jinak velká, má i různé zaměření, světelné sochy, dekorace, osvětlení, řetězy se proto v jednotlivých místech liší, takže i světelné dekorace jsou velmi rozmanité. Každý světelný park je zkrátka originál, který jinde neuvídíte.

A každá výstava má také svůj specifický motiv. Tak například v ostravských Dolních Vítkovicích je světelná výstava inspirovaná Julesem Vernem. Uvidíte tak mimo jiné světelnou vzducholoď, létající kolo, planety, zvířata i řadu dalších světelných soch umně zasazených do vítkovického areálu.

Zámecká zahrada zámku Ratměřice se zase bude líbit více dětem – návštěvníci zde totiž najdou pohádkovou světelnou expozici s princezna-





Na sto sedmdesát světelných soch a dekorací osvětlených 400 tisíci světél můžete vidět v rozlehlém světelném parku v pražských Žlutých lázních. K vidění jsou mimo jiné obrovské světelné sochy různých tvarů, zvířata nebo například i světelné tunely, světelná helikoptéra, Ještěd, světelná miniatura Hradčan či devítimetrová petřínská rozhledna. Návštěvníci jistě ocení i speciálně vytvořený světelný vor, díky němu si tak osvětlenou výstavu můžete prohlédnout z hladiny Vltavy.

Jana Pištěková

Foto archiv firmy Decoled

mi, rytíři, lesními zvířátky i dalšími světelnými dekoracemi v nadživotní velikosti. Podobné motivy ale najdete také na zámku Loučeň. V Pardubicích je výstava umístěná na zámeckých valech pardubického zámku. A již samotné místo jí dodává neopakovatelné kouzlo navíc umocněné tisíci světýlek, nechybí zde světelné sochy medvědů, cválajících koní, rytířů nebo kočár s koňmi.

V Českých Budějovicích vychází výstava z domácího prostředí, je totiž zaměřená na život v jižních Čechách, a tak zde nechybí světelné typické jihočeské domky, řada lesních zvířat, ale samozřejmě i princezny a andělé.



EXTRA INFO

PRAKTICKÉ INFORMACE K EXPOZICI SVĚTLA VYPRÁVĚJÍ

- Praha, Žluté lázně
– Výstava trvá do 31. ledna 2024, otevírací doba každý den, 16.00 – 21.00 hodin
- Ostrava, Dolní Vítkovice
– Výstava trvá do 31. ledna 2024, otevírací doba každý den, 16.00 – 21.00 hodin
- Zámek Ratměřice, zámecký park
– Výstava trvá do 7. ledna 2024, otevírací doba středa až neděle, 17.00 – 21.00 hodin
- České Budějovice, areál Výstaviště
– Výstava trvá do 7. ledna 2024, otevírací doba každý den, 16.00 – 21.00 hodin
- Pardubice, zámecké valy
– Výstava trvá do 7. ledna 2024, otevírací doba každý den, 16.00 – 21.00 hodin
- Zámek Loučeň, zámecký park
– Výstava trvá do 21. ledna 2024, otevírací doba každý den, 17.00 – 21.00 hodin
- Bratislava, Dostihová dráha Petržalka
– Výstava trvá do 31. ledna 2024, otevírací doba každý den, 16.00 – 21.00 hodin
- Chemnitz, Sonnenlandpark Lichtenau
– Výstava trvá do konce února 2024, otevírací doba čtvrtek až neděle, 13.00 – 20.00 hodin

Podrobné informace k jednotlivým světelným parkům včetně cen vstupného najdete na www.svetlavpraveji.cz.

DŮLEŽITOST DIGITÁLNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ PRO SENIORY

Aktivně propagovat aktivizační programy členských organizací Rady seniorů ČR, šířit příklady dobré praxe, pomáhat s nimi a u těch největších vytvářet metodiku a spoluzajišťovat financování, to patří mezi úkoly Rady seniorů ČR.



K tomu, abychom ale mohli sdílet a šířit případy dobré praxe, musíme také vědět, jak fungují a co na ně říkají samotní senioři. Také proto se místopředsdkyně Rady seniorů ČR Lidmila Němcová vypravila na kurz robotiky, který pořádá pražská členská organizace Právě Ted! ve spolupráci s T-Mobile Magenta Experience Center. A právě samotný kurz si místopředsdkyně RS ČR nemohla vynachválit.

Že je mezi seniory o tyto kurzy opravdu velký zájem, potvrzuje i spoluzakladatelka společnosti Právě Ted! Hana Čepová. „Zájem o oblast technologií pomáhá nejen seniorům mít alespoň trochu přehled o tom, co se v této oblasti děje. Pokud se starší generace snaží přijít na kloub moderním technologiím, pomáhá jí to hlavně udržovat kontakt s rodinou a často vnoučaty. Míváme zpětnou vazbu od klientů, kteří absolvovali některou z aktivit digitálního vzdělávání seniorů, že jejich děti i vnoučata nemůžou uvěřit, co vše jejich ro-

diče a prarodiče zvládají,“ vysvětluje Hana Čepová.

NA INTERNETU BEZPEČNĚ

Organizace Právě Ted! se snaží ve všech oblastech vzdělávání přicházet s řadou aktuálních témat, která zajímají právě seniory. Také proto nabízí v tomto směru různé typy kurzů a workshopů. „Určitě je zájem o workshopy, které pomáhají lépe ovládat chytrý telefon a jeho vybrané aplikace. Zájem je i o tak zvaná nadstavbová témata, jako je například 3D tisk, umělá inteligence, grafický program Canva nebo programování. U nadstavbových programů jde sice jen o úvod do problematiky, ale rádi sledujeme, že se o ně účastníci kurzů a workshopů zajímají i nadále,“ říká Hana Čepová a zároveň dodává, že se snaží seniorům vysvětlovat i bezpečné chování na internetu. „Samostatným tématem je právě bezpečný pohyb na internetu a do tohoto tématu se seniorům zpočátku až tak moc nechce, ale nakonec jsou vždy rádi, že

přednášku nebo jinou formu výuky absolvovali.“

DIGITÁLNÍ VZDĚLÁVÁNÍ MÍŘÍ DO REGIONŮ

Moderní technologie bývají často pro starší generaci složitějším „oříškem“, někteří je dokonce i odmítají, jiní se jim naopak snaží alespoň trochu porozumět. Ale ani oni si mnohdy nejsou jistí, že vše zvládnou pochopit. To potvrzuje i Hana Čepová. „Obavy občas mívají. Například zda téma zvládnou nebo už si neukousli příliš velké sousto. Ale naši lektori i lektori v Magenta Experience Center, se kterými vzdělávání v této oblasti připravujeme, se skupinami seniorů pravidelně pracují a umí věci vysvětlit tak, aby jejich obavy zmizely hned v prvních minutách. Dalším důležitým momentem je, že pracujeme s klienty v menších skupinách a obvykle jsou na místě dva lektori, a je tedy možné s účastníky řešit věci individuálně, aniž by to brzdilo celou skupinu.

Na závěr ještě spoluzakladatelka společnosti Právě Ted! zmínila, jaké novinky v tomto ohledu chystají pro rok 2024. „Kromě již zmíněných témat, která se snaží akcentovat aktuální požadavky a témata, jsme začali ve spolupráci s kolegy z Magenta Experience Center více vyjíždět do regionů, kde je také o tato témata zájem. Víme, že tam většinou skvěle fungují kurzy Moudré sovičky, ale my tam přijíždíme s jinou, řekněme aktuálnější, nabídkou témat, která jsou v danou chvíli takzvaně „IN“. V hledání zajímavých témat a v cestách do regionů bychom rádi pokračovali právě i v roce 2024 a věřím, že se v regionech potkáme i s čtenáři Doby seniorů.“

Jana Pištěková

KOSMETICKÁ VAZELÍNA. VÍTE, JAK JI SPRÁVNĚ POUŽÍT?

Bílá, někdy až průhledná vláčná hmota má v kosmetice poměrně všestranné využití. Tohoto multifunkčního pomocníka tak můžete použít na obličej, tělo i vlasy. Taková je totiž kosmetická vazelína.



A právě teď je její doba. Čistá kosmetická vazelína je totiž ideálním víceúčelovým přípravkem v zimním počasí, kdy se nejčastěji zhoršují projevy suché kůže. Nejlépe se hodí ke zvláčnění velmi suché až podrážděné kůže, ulevuje jí od nepříjemných pocitů suchosti i pnutí. Na pokožce působí jako bariérová vrstva, chrání ji například před vniknutím škodlivin i dehydratací, a proto je vhodná k ošetření pokožky namáhané mrazem a celkově chladným počasím. Napomáhá udržovat v pokožce vlhkost. Hodí se i k péči o citlivou pokožku, kůži dobře hydratuje i promašťuje. Mastné kůži ale naopak nevyhovuje vůbec, protože je na ni zkrátka příliš hutná a mohla by na takové kůži nadměrně ucpávat póry a tím tak kůži škodit.

ZVLÁČŇUJE A ZMĚKČUJE KŮŽI

Má regenerační vlastnosti, lze ji s úspěchem využít i k intenzivnímu promaštění suché, ztvrdlé a popraskané kůže, například na patách, kolenou nebo loktech. Kůži totiž změkčuje a zvláčňuje, proto se hodí i k péči o suché a popraskané rty. Oceníte ji i při péči o velmi suché ruce

a nehty, hodí se třeba i k ošetření záder kolem nehtů, k intenzivnímu promaštění suchých strupů, drobných oděrek nebo hojících se jizviček. Ideální je k použití přes noc. Stav suchých rukou rychle zlepšíte, pokud do nich na noc vetřete vazelínu a natáhnete si bavlněné rukavice.

VÝŽIVA PRO SUCHÉ VLASY

Vazelínu lze ale použít také na vlasy. Postará se o intenzivní výživu suchých, tvrdých i nepoddajných vlasů. Prospěšná je i proti roztřepeným konečkům. V tomto případě je nejlepší trochu vazelíny jen lehce vetřít do konečků vlasů k jejich posílení. Vlasy jsou pak mnohem hebké, vláčnější, poddajnější a dají se snáze upravit do požadovaného účesu, který navíc lépe drží tvar. Využít se dá třeba i místo vosku nebo gelu při finální úpravě neposedných vlasů.

VAZELÍNA MŮŽE I VONĚT

Vazelína je k dostání v mnoha variantách – buď jako neparfemovaná čistá kosmetická vazelína, v tomto případě je zcela bez vůně,

nebo je obohacená o další účinné, nejčastěji přírodní, látky, které jí dodávají jemnou vůni nebo podporují její účinky. Tak například vazelína s přidavkem měsíčku lékařského je vhodná pro rychlejší hojení ran nebo vazelína s propolisem a koenzymem Q10 pro lepší regeneraci pokožky. Jako přísada se používá třeba i arganový olej, který ve spojení s vazelínou vytváří šikovného pomocníka pro extrémně vysušenou pokožku. Nebo růžový olej, který má nejen líbivou vůni, ale zároveň i zvláčňující účinky.

Najdete ji také jako kosmetickou přísadu v pleťových, tělových nebo vlasových přípravcích, napomáhá například zlepšovat jejich roztírání a dodává jim vláčnost, je i běžnou součástí celé řady masť.

Jana Pištěková

Foto autorka



EXTRA INFO

► Podobné účinky jako vazelína má lanolín. Zatímco vazelína je syntetická, lanolín je naopak přírodního původu. Obvykle se získává vylisováním ze surové vlny po stříhání ovcí, je to v podstatě tuk z ovčí vlny. Přidává se často do kosmetických přípravků určených především k péči o suchou kůži, hodí se tedy na obličej i tělo, výborně působí na vysušenou pokožku na ruce. Podobně jako vazelína má regenerační účinky a pomáhá také při hojení drobných ran, napomáhá zlepšovat stav pokožky i u některých ekzémů.

Právo na život a zdraví jsou nejdůležitější přirozená práva člověka. Dojde-li k vážným poškozením zdraví, netrpí jen oběť, ale i nejbližší okolí, což je rodina. S tím souvisí i duševní útrapy. Ty mohou poškodit nejen zdraví nemocného, ale i člena rodiny, který o nemocného pečuje a zabezpečuje jeho naléhavé zdravotní a denní sociální potřeby. Stane-li se nepředvídatelné poškození zdraví, pak každý hledá pomoc, a kde jinde než u lékaře. Něco takového se stalo i v naší rodině. Když šlo o manželku, snažil jsem se být jí nápomocen. Mé úsilí však nedoznalo výsledku zejména v čase příslušného vyslyšení a lékařského výkonu. A tak na neurologické vyšetření čekala manželka v silných a bolestivých křečích ve dne i v noci, které přetrvávají tři měsíce.

Proto bych chtěl od srdce vyjádřit veřejné poděkování lékařům, kteří nejen svým odborným přístupem, ale zejména ochotou, vstřícností a lidským přístupem k člověku v době naléhavé potřeby nestanovili jen termín na odborné vyšetření, ale realizovali ho v naléhavé potřebě okamžitě a léčili nejen tělo, ale i duši nemocného i jeho nejbližších.

Jsem rád, že mohu takto učinit cestou časopisu Rady seniorů České republiky.

PODĚKOVÁNÍ

Dovoluji si poděkovat **lékařům z Kliniky Dr. Pírka v Mladé Boleslavi** za vysoce profesionální lékařskou práci, lidský přístup k pacientovi a snahu být mu nápomocni v jeho složité zdravotní situaci, a to v době, kdy to nejvíce potřebuje.

S úctou, příslušnou pokorou, ale i s potěšením vyjadřuji poděkování paním a pánům lékařům:

Paní MUDr. Noře BOLVANSKÉ – kardiologie

Která svým odborným a zejména rychlým jednáním zachytila selhávání mé srdeční činnosti a po urgentním výkonu ve FNKV mi tak byl prodloužen život. Poděkování patří i její zdravotní sestře paní **Heleně PACKOVÉ**.

Paní MUDr. Martině KOŠKOVÉ – diabetologie

Která svým odborným přístupem zlepšila můj zdravotní stav s diabetem. Děkuji i její zdravotní sestře paní **Romaně ŠVEJDOVÉ**.

Panu MUDR. Petru HAJNÉMU – ortopedie

Který se ujal manželky v její těžké zdravotní situaci a projevil lidský přístup k okamžité léčbě silných bolestivých dlouhotrvajících křečí. Rovněž děkuji i jeho zdravotní sestře paní **Daně KUDLÁČKOVÉ**.

Paní MUDr. Janě HORÁKOVÉ – neurologie

Která bez potřeby objednání provedla odborné lékařské vyšetření a poskytla manželce neodkladnou pomoc v její těžké a složité zdravotní situaci po tříměsíčním čekání na vyšetření

u jiné lékařky. Paní doktorce vyjadřuji poděkování za vstřícnost, lidský přístup, ale i pomoc psychicky zvládnout bolestivé stavy. Poděkování si velice zaslouží i její zdravotní sestra paní **Zuzana MACHAČOVÁ**.

Panu MUDr. Jaroslavu ĎURČOVIČOVÍ z polikliniky Modrá hvězda

Který poskytl manželce odbornou lékařskou pomoc v její těžké a pohybově složité situaci. Provedl očkování proti chřipce a covidu doma v bytě, zabezpečil přepravu manželky sanitním autem k jinému lékařskému vyšetření a předepsal pohybové pomocné prostředky. Děkuji za vstřícnost, ochotu a lidský přístup. Děkuji i jeho zdravotní sestře paní **Jitce ĎURČOVIČOVÉ**.



Všem výše jmenovaným zdravotním sestrám děkuji za obětavou pomoc nám jako pacientům při prováděných vyšetřeních a neobvykle přívětivé jednání.

Jako člen Rady seniorů ČR dovoluji si tímto vyslovit poděkování paní **Ing. Lence DESATOVÉ**, předsedkyni Rady seniorů České republiky za

odpovědnou, náročnou a kvalifikovaně vykonávanou práci. O zájem a úsilí o kvalitní život všech seniorů v ČR.

Děkuji také paní **Bc. Daniele DOLEJŠÍ**, sociální pracovníci poradny RS ČR Praha za ochotu a pomoc při řešení sociální situace a za zájem o průběh léčby manželky a snahu morálně pomoci.

Všem jmenovaným si dovoluujeme popřát pevné zdraví, štěstí a spokojenost v životě a v práci.

Pevné zdraví a spokojenost si dovoluji popřát členům kolegia a všem organizacím a členům RS ČR.

Děkuji za možnost uveřejnění tohoto článku.

S pozdravem
Ing. Jaroslav Košťář

DOBŘÝ DEN,

podle schválené změny v penzijním spoření nebudou od 1. 7. 2024 do stávat důchodci spořicí v penzijních fondech státní příspěvek k nově vloženým vlastním finančním prostředkům. Mám uzavřenou smlouvu o penzijním spoření od 1. 3. 2021 a jsem důchodce. Znamená to tedy, že od 1. 7. 2024 budu mít takřka na dva roky doposud vložené prostředky zaparkovány v penzijním fondu bez možnosti jakéhokoliv zhodnocení a nebudu moci ukončit „spoření“ dříve než po pěti letech od začátku platnosti smlouvy, pokud nechci

přijít o státní příspěvek za dobu před 1. 7. 2024?

Ing. Martin Báłka

Vážený pane inženýre, neznáme konkrétní dikci zákona, abychom Vám mohli odpovědět přesně. Poslali jsme dotaz týkající se změn v penzijním spoření na Ministerstvo financí, ale dokud nedostaneme odpověď, nemohu Vám dát jasnou a přesnou informaci.

Ano, vypadá to zřejmě tak, že osoby, které čerpají důchod, nebudou mít nárok na státní příspěvek, jako tomu

bylo dosud. Dále ale jasno není. Nevíme, zda bude, nebo nebude přechodná doba, zda se to bude týkat všech smluv nebo jen nově uzavřených. Nevíme, jak bude ošetřena výpověď kvůli změně podmínek v průběhu smlouvy – tedy zda budete moci peníze vybrat i po dvou letech prostě proto, že se podmínky mění – vy jste smlouvu uzavřel za určitých podmínek, které ale stát mění za pochodu, proto není vyloučeno, že by měla být možnost ukončit takové smlouvy bez sankcí, ale jistě to nevíme – zákon jsme neviděli.

Ing. Lenka Desatová

BLAHOPŘEJEME

Významné životní jubileum – 80. narozeniny oslavila Marta Šlinská, členka spolku 1. MO, jehož je členkou více než 20 let a kde řadu let působila coby místopředsedkyně. Uspořádala řadu zájezdů a výletů, organizovala účast na sportovních a kulturních akcích, zajistila kulturní doprovod pro společenské večery. Zasloužila se o stmelení seniorského kolektivu. Řadu let aktivně spolupracuje s Krajskou radou seniorů Středočeského kraje. V současnosti stále organizuje menší akce a je aktivním a platným členem spolku.

Krajská rada seniorů Středočeského kraje, její členové i kolegyně a kolegové mateřského spolku blahopřejí Martě k významnému životnímu jubileu, přejí jen to nejlepší, pevné zdraví a sílu do dalších společných seniorských aktivit.

Rada seniorů ČR se též ke gratulantům připojuje a přeje oslavenkyni vše nejlepší, především pevné zdraví do dalších let.



SUDOKU

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

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

BÁSEŇ

Povím vám, povím pohádku
o jednom chytrém děvčátku.
Eliška se jmenovala
tahle malá neposeda,
celé dny nám proplakala.
Byli jsme už zoufalí,
dudlíka jsme koupili.
Chvíli dudlík dudlala,
ale brzy zjistila,
že z něj kaše neteče.
Očičkama zakoulela,
jako by nám říci chtěla:
„Co jste si to dovolili,
vždyť vy jste mě ošidili.“
A že mluvit neuměla,
tak jen řvala, řvala, řvala.
Zas jsme byli zoufalí,
chovat jsme ji začali.
To už se jí zalíbilo,
rázem plakat přestala.
Z toho plyne poučení,
šdit děti radno není.

Marie Martínková

VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ

Správné řešení tajenky z prosincového vydání DS:

JÁ NEUMÍM ITALSKY ANI SLOVO.

Na výhry se mohou těšit: Věra Hamplová z Prahy 10,
Anna Pinterová z Ostravy – Poruby, Yvona Čapková z Prahy 4,
Hana Novotná z Nového Boru a Josef Franc z Prahy 8.

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 19) – Josef Maršík**

Dostane od sponzora rubriky vydavatelství Portál publikaci **Naslouchat je umění**.

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

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



VTIP

CHTĚL JSEM VIDĚT NEJVĚTŠÍ
HERCE NÁRODNÍHO DIVADLA.
TAK MĚ POSLALI NA VÝŠEHRAD.



	OBDIV	1	L	SEVEŘAN	M	PÍLE	VOJENSKÁ AKADEMIE býv. zkr.	JUDSKÝ KRÁL	ZÁPADKA	M	MLÉČNÝ VÝROBEK sloven.	SPZ KLATOVY	OSMI- ČLENNÝ SOUBOR	ZATAJO- VAT
OSUDOVÉ ZNAMENÍ					UNIE					EVROPAN VESNICKÁ MLÁDEŽ				
KANON					3 OSLÍ HLAS									
V něm.			ZN. HYG. VLOŽEK CHUŤ zast. ob.				KOČOVNÍK PŘÍTEL AMISE					INIC. HER. TOPFERA ZN. KANC. POTŘEB		
OBTÍŽNÝ HMYZ				CITOSL. DOVTÍPENÍ PŘÍTELKYNĚ telegr. zkr.				ZNAČKA OSMIA JEDNA angl.			SLONÍ ŠPIČÁK INIC. FOTB. KUBIKA			
M	DOVED- NOSTI VZLETNOST kniž.				NEMORÁL- NOST HNACÍ STROJ									
ŽALM						DIETLOVA HRDINKA HROB kniž.				ČÁST SVÍČKY				
BÝV. OZN. DUKLY				PTAČÍ MLÁDĚ KONEC MODLITBY										
CITOSL. TROUBENÍ			A SICE BÝV. OZN. ČEPELEK				POSVÁTNÁ HORA	BUDDHIS- TICKÁ HROBKA						
POSTUPNĚ LÁMAT														
SVĚTOVÁ STRANA						MPZ RUMUNSKO NÁŠ HEREC								
M	SVATOZÁŘ	INIC. HER. NOVÉHO SALA- MANDR			MYS kniž. KOVBOJ									
ÚŘAD zast.				VYSOKÝ KOPEC JEŠTĚR						Sněhulák sněhulákovi: Raději nosím petržel, s tou mrkví ...				
SPZ ÚSTÍ n/L			ČIRÁ KAPALINA OBYVATEL ČÁSTI ČR					JINDE						
PROZAICKÁ SKLADBA									ZNAČKA ELEK- TRON- VOLTU	NEMNOHO	M	POVAHA	MŽIKAT expr.	ITALSKÉ BÍLÉ VÍNO
PŘESNĚ ob.						ZÁPOR maď. TĚŽKÝ KOV					KÓD LIBAN. MĚNY ŠOSATÝ KABÁT			
M	BÝVALÝ NÁZEV BENZIN. STANIC	KORÝŠ POUZE				2 ČÁST NÁDOBY								
SARMAT				PODLE kniž. ČÍSLOVKA					OBYVATEL STAROVĚKÉ ITALIE SATELITNÍ STANICE					
KŘÍK sloven.			VZ. OXIDU CÍNATÉHO INIC. ZPĚV. KOTVALDA					UMĚLECKÝ SLOH LENOCHOD						
PŘÍZPŮ- SOBIT										NÁŠ HOKEJISTA				
PROVÁZEK						OLEJ angl.				ČIN něm.				OILYL AZA PINOT PSALM

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.

FIT V KAŽDÉM VĚKU

Ve zdravém těle zdravý duch. Rčení, které obzvlášť platí pro starší generaci. Jedním ze způsobů, jak se co nejdéle udržet fit, je přiměřená a zároveň pravidelná fyzická aktivita.



Lidské svaly totiž potřebují být v pohybu, neustále se protahovat, aby se nezkrátily, nebolely a nezačaly postupně atrofovat. Život je pohyb a univerzálním lékem je pravidelné cvičení. K němu je třeba přistupovat s rozmyslem a mít na paměti několik důležitých zásad. Dlouholetá cvičitelka jógy Zuzana Adamcová, jež pořádá kurzy pro začátečníky i pokročilé, mladší i starší zájemce o jógu, sestavila několik důležitých zásad, jak být fit v každém věku. První část z nich vám přinášíme v tomto vydání.

ROZUMĚT DOBRĚ SVÉMU TĚLU

Nejzásadnější radou, která se prolíná všemi ostatními, je být si vědom toho, co vaše tělo zvládne. Pokud nejste zvyklí cvičit, základem je začít s pomalejším cvičením, vědomě dýchat a poslouchat své tělo. Učte se vnímat, jak cvik na tělo působí. Pozorujte se a podle toho si i sami určete, kolikrát cvik zacvičit a zda dělá tělu dobře, či nikoli.

CVIČIT NEJLÉPE KAŽDÝ DEN

Lidské tělo a jeho svalová soustava mají rády rutinu a pravidelnost. Tělo si cvičení pamatuje až sedm dní a postupem času tato paměť slábne. Po-

kud se cvičí méně než jednou týdně, tělo si neustále obnovuje tuto paměť a musí vždy začínat od nuly. Pokud cvičíte pravidelně, můžete postupně cvičit i déle a také zkoušet těžší varianty cviků. Vyhraďte si na cvičení ve svém denním rozvrhu prostor. Stačí dvacet minut dopoledne nebo si lze rozdělit cvičení třeba na patnáct minut ráno a patnáct navečer. Někdo se cítí ráno méně ohebný, a tak mu lépe vyhovuje pozdější cvičení. Lze si i rozdělit typy cvičení – ráno po probuzení protažení, během dne cvičení dynamičtější a večer před spaním již jen cviky nenáročné, procítěné, uklidňující. Není vhodné cvičit hodinu a půl intenzivně, když na to tělo není zvyklé. Pak se člověk nemůže tři dny hýbat, nebo si rovnou i u cvičení ublíží.

UMĚT ROZEZNAT, CO TĚLO POTŘEBUJE

Páteř, od bederní přes hrudní až po krční, je základem lidského těla a je na ni prakticky neustále kladeno velké zatížení. Kromě páteře je třeba myslet i na kloubní spojení v těle, svaly, šlachy, vazy, prostě na vše, co jsme v životě neustále používali a námáhali. Řada lidí sedí velkou část života u počítače, jiní naopak pracují

převážně manuálně. Podle toho je třeba tělo protahovat, posilovat. Po jednostranné práci i sezení se zaměřovat na nepoužívané svaly. Po těžké práci se uvolnit, vědomě si odpočinout. Spousta lidí má zatuhlé ramenní, trapézové svaly ze stresu i z námahy. Pokud to neřeší, přenechá se zátěž často na krční páteř a pak i na celé tělo.

NAJÍT CVIKY PODLE SVÝCH POTŘEB

S každým novým cvikem je třeba se nejprve dobře seznámit a naučit se jej. Až pak jej lze opakovat v sériích. Také v tomto případě je třeba pozorovat, jak na nový cvik tělo reaguje, a teprve pak přidávat na intenzitě. Kde jednotlivé cviky hledat? Pokud chodíte na rehabilitaci nebo na zdravotní cvičení, zaznamenejte si cviky tam a podle toho cvičte doma. Praktickým pomocníkem je mobilní aplikace Senifit, která obsahuje animace velkého počtu cviků a jejich variant, navíc propojených do vhodných cvičebních sestav. Sestavy lze upravit podle potřeb a možností uživatele. Zároveň tam najdete další inspiraci na cvičení.

S INTENZITOU TO NEPŘEHÁNĚT

Intenzivní cvičení je vhodné pro ty, kteří chtějí nabírat svalstvo a zvyšovat si kondici. S přibývajícím věkem je důležitější udržovat se ve fyzické i mentální pohodě a procvičovat co nejvíce svalů, které používáte. Je lepší cvičit pravidelně, než v nepravidelných intervalech cvičit nad svoje možnosti. Také ve vyšším věku mohou být lidé velmi aktivní a potřebovat rychlejší, dynamičtější pohyb. Variantou je jednoduché cviky dělat rychle, složitější a těžší pomalu a s plnou pozorností.

Zuzana Adamcová

Foto Senifit, www.senifit.cz

AKREDITOVANÉ 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.



Akreditované poradny jsou spolufinancovány MPSV

ČASOPIS DOBA SENIORŮ PODPORUJE NADACE ČEZ



DALŠÍ ČÍSLO
DS VYCHÁZÍ
25. LEDNA

TELEFONY JSOU V AKREDITOVANÝCH PORADNÁCH DOSTUPNÉ V ÚŘEDNÍCH HODINÁCH,
LZE SI NA NICH DO PORADEN OBJEDNAT 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: 9–13 hod.

CHEB:

Křižovnická 99/4, 350 02 Cheb

Telefon: Bc. Daniela Slavíková – 602 718 744

E-mail: poradna.cheb@rscr.cz

Vedoucí regionálního pracoviště je
Mgr. Hana Střechová – 702 119 567

Úřední hodiny:

Pondělí a středa: 9–14 hod. objednaní
– 602 718 744

Úterý: 8–12 hod. online,

15–17 hod. objednaní – 702 119 567

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
Ing. Milan Taraba – 725 715 461

Úřední hodiny:

Pondělí: 8–12 hod. – 725 715 461

Úterý: 8–16 hod. – 725 908 781

Středa: 8–12 hod. – 725 732 647

Čtvrtek: 8–12 hod. – 725 908 781

OLOMOUČ:

Jeremenkova 54/3, 779 00 Olomouc,
kancelář poradny + KRS v přízemí;

Telefon: 602 618 073, 602 647 230,
774 345 670

E-mail: poradna.olomouc@rscr.cz

Vedoucí poradny je Milena Hesová

Úřední hodiny:

Pondělí–středa: 9–13 hod., od 13–16.30 jen
objednaní

Čtvrtek a pátek – pouze konzultace
telefonem

Mgr. Miroslava Lattenbergová – 602 618 073

PhDr. Ivana Knausová, Ph.D. – 602 647 230

OSTRAVA:

Dům odborových služeb, U Tiskárny 578/1,
702 00 Ostrava, 3. patro

Telefon: 596 104 222

E-mail: poradna.ostrava@rscr.cz

Vedoucí regionálního pracoviště je
Ing. Pavel Gluc – 607 520 507

Úřední hodiny:

► **Sociální poradna:** 725 188 377, 725 830 618,
725 315 483

Pondělí a úterý: 8–16.30 hod.

Středa a pátek: 8–16.20 hod.

Čtvrtek: 8–12 hod.

► **Právní poradna:** Mgr. Sonja Brlohová
– 725 827 619

Úterý a středa: 13–17 hod.

► **Bytová poradna:** 725 183 068

Úterý a čtvrtek: 13–17 hod.

PRAHA A STŘEDOČESKÝ KRAJ:

Dům Radost, nám. W. Churchilla 2, 9. patro,
130 00 Praha 3

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 a terénní pracovník:**

725 375 582

Pondělí, úterý, středa a čtvrtek: 9–12 hod.

► **Právní poradna:** 601 503 226

Čtvrtek: 9–14 hod.

► Sociální pracovník:

Osobní návštěvu si domluvíte telefonicky
na tel. čísle 725 375 582, 725 096 880

► Kontakt pro Středočeský kraj:

nám. Sítňá 3106, 272 01 Kladno – Sítňá
Miloslav Vajs – 702 098 482

ZLÍN:

Kvítková 4323 (budova COOP Jednota),
760 01 Zlín

Telefon: 602 763 512

E-mail: rscr.zlin@seznam.cz

Vedoucí regionálního pracoviště
je Libor Pilka – 602 763 512

Úřední hodiny:

Pondělí a úterý: 8–12 hod.

Středa: 8–16 hod.

Čtvrtek: 12–16 hod.

Pátek: pouze telefonické konzultace

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

Redakce časopisu Doba seniorů poskytuje informace nutné pro odeslání výhry – tedy jméno a příjmení a korespondenční adresu společností, které výhry dodávají a rozesílají. Jiné údaje o čtenářích nevidujeme ani je, s výjimkou popsanych situací, neposkytujeme. Pokud spolu s odpověďmi na sou-
těžní 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: Nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3-Žižkov, e-mail: dobaseniou@rscr.cz. Kontakt výlučně pro inzerci:
obchod@reflexadvertising.cz. S redakcí se můžete také spojit prostřednictvím pražské poradny RS ČR. Vydává Rada seniorů ČR (www.rscr.cz). Grafická
úprava: Bc. Václav Špíral. Tisk: Triangl, a. s. Rozšiřují PNS a Česká pošta, předplatné společnost SEND Předplatné spol. s r. o., Ve Žlábku 1800/77, hala A3,
193 00 Praha 9, tel.: **225 985 225**. Registrace MK E 16412, ISSN 1801-5859. Články vyjadřují názory autorů a nemusejí být totožné s názorem redakce.
Nevyžádané texty a fotografie se nevracejí.

RADA SENIORŮ ČR

DĚKUJE VŠEM PARTNERŮM A SPONZORŮM,
KTERÍ SE V ROCE 2023 PODÍLELI
NA PODPOŘE VÝZNAMNÝCH AKCÍ



Babička roku 2023

Akce se konala pod záštitou hejtmana Olomouckého kraje Ing. Josefa Suchánka a ministra práce a sociálních věcí Ing. Mariana Jurečky

KRAJSKÁ RADA SENIORŮ
OLOMOUCKÉHO KRAJE

Rada seniorů
České republiky

Olomoucký kraj

České dráhy
Národní doprava

MINISTERSTVO PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ

HOTEL BRDÝ

STATUTÁRNÍ
MĚSTO PROSTĚJOV

ČOKOLÁDOVNA
TROUBELICE

Výstavní Fara
Olomouc

Chrástka
Chrástka je nejmenší

ZÁCHRANKA
Medvík spolice
pro trávníkové vozy

WELLNESS
HOTEL MAS

ISMM
GROUP

OLOMOUC

arriva
a company

KIDSOK

LODEL

OPEL

Babičkářství

HARTMANN
O krok dál
pro zdraví

ANĚL
NA DRÁTĚ

ANĚL
NA DRÁTĚ

DOBA
seniorů

moravský
senior

Česká televize

Ondrášovka

OLMA

BELECHY
MILYN

Česká průmyslová
základní pojistka

Senior JTA

Nadace
Vodafone
Česká republika

211

SENIOR
TRAVEL

VideShot



SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ OSTRAVA 2023

Akce se uskutečnila pod záštitou ministra práce
a sociálních věcí Ing. Mariana Jurečky,
náměstka hejtmana Moravskoslezského kraje
Jiřího Navrátila a náměstka primátora
statutárního města Ostravy Zbyňka Pražáka

Moravskoslezský
kraj

OSTRAVA!!!

MP
SV

211

VŠB TECHNICKÁ
UNIVERZITA
OSTRAVA

ANĚL
NA DRÁTĚ

VŠEOBECNÁ
ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNA
ČESKÉ REPUBLIKY

HOTEL
BRDÝ

Kooperativa
VIENNA INSURANCE GROUP

REKREACE
HRAJTE SI
HRAJTE SI

ČESKÁ
UNIE SPORTU

Aktivní
ČESKO

#BEACTIVE

DOBA
seniorů