

DOBA seniorů

Č. 02 / XX. ROČNÍK ÚNOR 2024 25 Kč

Cena v předplatném 23 Kč

04

AKTIVIZAČNÍ PROGRAMY PRO SENIORY

Pohybové
aktivity
Rady seniorů ČR

08

DS AKTUÁLNĚ

Rada seniorů ČR
k současným
seniorským
tématům

22

PRÁVNÍ PORADNA

Vadný dárek?

16

ROZHOVOR MĚSÍCE

BARBORA MACKOVÁ

„STAREJTE SE O SVÉ ZDRAVÍ“



03

OSOBNOST MĚSÍCE

Nevidomá Renata Moravcová nezištně pomáhá druhým

VÁŽENÍ A MILÍ SENIOŘI,

život přináší změny a jednou takovou právě prochází také Rada seniorů ČR. Mění totiž své sídlo. Od února ji již nenajdete v Praze na Žižkově, ale přesouvá se do centra hlavního města do blízkosti Václavského náměstí. Konkrétně Radu seniorů ČR najdete v ulici Politických vězňů číslo 11. Nové kanceláře se tak nacházejí v docházkové vzdálenosti od metra i tramvaje z Jidřišské ulice. Protože přestěhovat tak velkou organizaci, jakou Rada seniorů ČR bezesporu je, není tak úplně jednoduché, omlouváme se všem, kteří čekají na své výhry, jejich odbavení bude bohužel mít trochu zdržení. I když je stěhování na pořadu dne, akreditované poradny Rady seniorů ČR fungují stále, zcela bez omezení, a poradce tak můžete kontaktovat na jejich obvyklých číslech v úředních hodinách.

V aktuálním čísle Doby seniorů se věnujeme vyhodnocení pohybových aktivizačních programů za loňský rok a zároveň uvádíme přehled těch, které Rada seniorů ČR vyhláší

pro rok letošní. Jsme rádi, že se jim senioři věnují a potvrzují, že pohyb je pro ně velmi užitečný a mají z něho i radost. A protože se opět blíží termín dalšího aktivizačního programu, a to Pochodu pro mozek, je již nejvyšší čas si jej ve svém klubu naplánovat a třeba se i připojit k naší soutěži. Podrobnosti najdete na stranách 4 až 5. V rozhovoru jsme tentokrát vyzpovídali ředitelku Státního zdravotního ústavu, Barboru Mackovou. Prozradila nám nejen, jaké jsou úkoly organizace, kterou již několik let řídí, ale třeba i to, proč je důležité starat se dlouhodobě o své zdraví. V rubrice Tip na výlet zavítáte do tří pražských muzeí, která nejsou sice tolik známá, ale o to jsou zajímavější. A máme pro vás i tip na jednu nevšední výstavu. Dočtete se o ní na straně 30. A ani tentokrát nechybí výherní křížovka a sudoku.

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

Jana Pištěková

OBSAH

03 OSOBNOST MĚSÍCE

03 Nevidová Renata Moravcová nezištně pomáhá druhým

04 AKTIVIZAČNÍ PROGRAMY PRO SENIORY

04 Pohybové aktivity Rady seniorů ČR
06 Zorganizujte si nejen Pochod pro mozek

08 DS AKTUÁLNĚ

08 Rada seniorů ČR k současným seniorským tématům

09 DS PŘEDPLATNÉ

31 ADRESÁŘ BEZPLATNÝCH PORADEN RS ČR

10 ZE ŽIVOTA KRAJŮ

10 Žolíkový turnaj s rekordní účastí
10 Lékárna přátelská k seniorům
10 Nejprve výstup, pak svařák
10 Mostečtí senioři se činili
11 Babička roku 2023 navštívila hejtmana
11 Hradečtí šachisté uspořádali mezigenerační turnaj
12 Výroční schůze Sdružení křesťanských seniorů
12 Třeboňští se zimy bát nemusí
12 Setkání se starostou a poslankyní
13 Senioři z Chebu navštívili radonové lázně
13 Podvečer plný překvapení
13 Vydařená tradiční sbírka v Lounech
14 Krajská rada seniorů Olomouckého kraje slaví 10 let

14 Tradiční ostravský víceboj

14 Hudební setkání havířovských seniorů

15 DS SERIÁL – 77. DÍL

15 Smaltované nádobí má u nás bohatou historii

16 ROZHOVOR MĚSÍCE

16 Barbora Macková

20 TIP NA VÝLET

20 Po stopách mamutů, slivovice i českého granátu

22 BEZ ČEKÁRNÝ

22 Právní poradna
23 IT poradna
24 Kosmetika
25 Zdraví

26 KULINÁŘSKÝ SLOVNÍK

26 Dobroty ze zabijačky

27 DS ZAJÍMAVOST

27 Šikmé věže, které rozhodně stojí za to vidět

28 SOUTĚŽE A ZÁBAVA

28 Sudoku
29 Křížovka

30 TRIBUNA ČTENÁŘŮ

30 Tribuna čtenářů

30 DS POZVÁNKA

30 Auta Jamese Bonda v Praze

NEVIDOMÁ RENATA MORAVCOVÁ NEZIŠTNĚ POMÁHÁ DRUHÝM

Počet lidí, kterým pomohla, už nejde ani spočítat. Renata Moravcová, pozitivní a energická dáma z Dobrušky, se denně snaží udělat alespoň jeden dobrý skutek. A to přesto, že je nevidomá. V loňském roce převzala za svoji dobrovolnickou činnost v sociálních službách Cenu sociálních služeb Královéhradeckého kraje v kategorii dobrovolnictví.

Renata Moravcová úspěšně propojuje svět zrakově postižených, slabozrakých a vidomých a dokazuje, že tmy se není třeba bát. Ve chvíli, kdy přišla o zrak a změnil se jí svět, přemýšlela o svých hodnotách a smysl života našla právě v pomoci druhým. Se svými vodícími psy Xantem a Lexem navštěvuje školy, tábory, spolky a dokazuje, že i nevidomí mohou žít plnohodnotný život. Věří, že s žádným handicapem se svět nezboří, a i když člověk přijde o část zdraví, může se přesto aktivně podílet na veřejném životě. Má dar sblížovat zdravé i nemocné, mladé i seniory. Proto organizuje akce, kde se tyto komunity setkávají a navzájem inspirují. Jak sama říká – jsme tady proto, abychom si život užili. Renata Moravcová dělá pro plnohodnotný život svůj i svého okolí maximum.

Narodila se v roce 1968 a ve svých jednatřiceti přišla kvůli diabetu

o zrak. Nepatří ale k těm, kteří by jen tak něco vzdali. Hlavně kvůli synovi, kterému bylo v té době jedenáct let, se začala krůček po krůčku učit žít jako nevidomý člověk. Začátky nebyly jednoduché, ale díky synovi, přátelům a rodičům to zvládla. Stala se i předsedkyní odboček Sjedenocené organizace nevidomých a slabozrakých v Dobrušce a v Rychnově nad Kněžnou.

Krátce po ztrátě zraku se stal jejím pomocníkem vodící pes, později byla zvolena předsedkyní Klubu držitelů vodících psů při Sjedenocené organizaci nevidomých a slabozrakých – SONS. Aktivit postupně přibývalo, stejně i osob s handicapem, které u ní hledaly pomoc, cenné rady i vlídná slova. V roce 2018 se vzdala funkcí v SONS a s Petrem Tojnarem a Martou Hradeckou založili spolek Doteky naděje, který je členem Krajské rady seniorů Královéhradeckého kraje. Jako předsedkyně spolku organizuje různé akce a pomáhá handicapovaným lidem, převážně nevidomým a slabozrakým, zvládat jejich handicap a postupně je zapojovat do normálního života. Spoustu času věnuje nejen handicapovaným dětem a dospělým, ale i seniorům. Organizuje aktivity pro seniory z Dobrušky a okolí. Navázala na svoji dlouholetou činnost, kdy sama jezdila po školách na besedy. Tuto práci se členy spolku rozšířila v Královéhradeckém kraji na domovy seniorů, seniorské kluby, letní tábory i třeba dětské oddělení nemocnice. Členové spolku pomáhají nejen těm, kteří se na ně obrátí, ale podařilo se jim uskutečnit několik úspěšných projektů, které dál rozšiřují, a v plánu mají další. Některé projekty jsou realizovány s podporou Královéhradeckého kraje a Nadačního fondu Škoda

Auto. Před jedenácti lety jí byla v pražském IKEMu transplantována ledvina a slinivka a ze zdravotních problémů jí zůstala jen ztráta zraku, kterou už neřeší, a díky lidem, které má kolem sebe a kteří jí jsou velkou oporou, žije spokojený život. Stala se také babičkou a tuto novou roli si užívá.

V roce 2017 zvítězila v soutěži Žena regionu v Královéhradeckém kraji. Ta je určena ženám, které dosahují jedinečných výsledků nejen ve své profesi, ale aktivně se podílejí i na veřejném životě, pomáhají nemocným, dětem či zvířatům, přispívají ke zlepšení a rozvoji svého regionu, a ještě při tom zvládají péči o rodinu. Jde především o obyčejné ženy, o jejichž smysluplných a nezištných aktivitách nemá veřejnost či média většinou tušení. Cílem je tak ocenit úsilí těchto žen a zviditelnit jejich práci a výsledky. Od Nadače Lilie a Karla Janečkových získala Renata v roce 2018 ocenění Laskavec, určené těm, kteří nezištně konají dobré skutky.

V loňském roce převzala Renata za svoji dobrovolnickou práci v sociálních službách z rukou náměstkyně hejtmana pro oblast sociálních věcí Martiny Berdychové Cenu sociálních služeb Královéhradeckého kraje v kategorii dobrovolnictví.

Co říká Renata na svůj život? „Koukavý člověk si vůbec nedokáže představit, co je to žít uprostřed něčeho, co není světlo ani tma. Říkám tomu takové naše prázdno,“ vysvětluje s úsměvem a dodává, že tehdejší návrat z nemocnice tak veselý nebyl. „Vystoupila jsem ze sanity a dostala do ruky klíče. Věděla jsem, že od vchodu je ten červený. Ale barva už pro mě v tu chvíli nebyla informace.“

Petr Tojnar



POHYBOVÉ AKTIVITY RADY SENIORŮ ČR

Realita předčila očekávání. Tak lze stručně shrnout vyhodnocení pohybových aktivit za loňský rok, jež vyhlásila pro své členy i sympatizanty Rada seniorů ČR.



Rada seniorů ČR se v rámci jedné z významných oblastí své činnosti věnuje podpoře a koordinaci aktivizačních programů pro seniory. Patří sem samozřejmě i programy směřující k posílení zdravého životního stylu. Cílem v dlouhodobém horizontu je zvyšovat věk dožití ve zdraví, což je jeden ze stěžejních úkolů, který si Rada seniorů ČR předsevzala.

Smyslem pohybových aktivizačních programů je posílení fyzické zdatnosti. Aby si ten svůj oblíbený program vybral co největší počet seniorů, snažíme se nabídnout pestrou paletu aktivit.

RADA SENIORŮ ČR VYHLÁSILA PRO ROK 2023 TYTO PROGRAMY:

5 tisíc kroků pro zdraví (duben–říjen 2023) – 6 krajů, 7300 seniorů

Výšlapy na vrcholy krajin (duben–říjen 2023) – 3 kraje, 1260 seniorů

Běh/pochod míru (květen–červen 2023) – 2 kraje, 500 seniorů

Pochod pro mozek a radost (březen 2023) – 6 krajů, 600 seniorů

Den pro zdraví (duben–říjen 2023) – 3 kraje, 1300 seniorů, 25 akcí

Sportovní hry seniorů s mezinárodní účastí (červenec 2023) – 13 krajů, 1300 seniorů

Turnaj ve stolním tenise (říjen–listopad) – 5 krajů, 180 seniorů

Aktivní září aneb představujeme mňolky (září 2023) – 6 krajů

CELKEM SE VŠECH AKCÍ ZÚČASTNILO PŘES 12 400 SENIORŮ ZE 13 KRAJŮ, nachodili přes 322 500 km (započítávány jsou jen kraje, které dodaly evidenci).

A jak jednotlivé sportovní projekty Rady seniorů ČR dopadly?

Zde jsou podrobnější výsledky:

5 TISÍC KROKŮ PRO ZDRAVÍ

Zúčastnilo se celkem 11 organizací, 280 jednotlivců, 26 manželských párů, celkově 7300 osob. Účastníci nachodili přes 310 000 kilometrů a to je skutečně úctyhodné číslo.

Také tentokrát se potvrdilo, že chůze je pro seniory nejdostupnější a nejpřirozenější pohybovou aktivitou, které se mohou věnovat.

V jednotlivcích si nejlépe vedla Pavla Radová (předsedkyně Krajské rady seniorů Vysočina) – nachodila 4435 kilometrů, loňský vítěz Vladimír Pokorný (Středočeský kraj) jen o 7 kilometrů méně.

Mezi manželskými páry zvítězili manželé Marta a Michal Šlinských (Středočeský kraj) – společně nachodili 3369 kilometrů.

Mezi organizacemi zvítězilo družstvo KAS DoRA Plzeň (Plzeňský kraj), jehož členové ušli každý průměrně 24,4 kilometru.

Absolutně největší počet kilometrů – 57 095 – dosáhla organizace Právě teď!, ovšem bez uvedení počtu účastníků.

VÝŠLAPY NA VRCHOLY KRAJIN

Proběhlo 66 akcí, zúčastnilo se 6 klubů a 1260 osob, našlapali 12 500 kilometrů a součet převýšení činil 20 000 metrů.

Přestože šlo o náročnější „disciplínu“, senioři se jí zhostili s chutí, a jak je vidět, rádi se věnují i projektům vyžadujícím větší fyzickou zdatnost. O konečném pořadí rozhodovaly naměřené kilometry.

Členové spolku KAS DoRA Plzeň (Plzeňský kraj) ušli v průměru každý 16,75 kilometru.

Marie Staníčková (Klub seniorů Řepiště, Moravskoslezský kraj) ušla v 6 výstupech 102 kilometrů.

POCHOD PRO MOZEK

Zúčastnilo se v 6 krajích na 600 seniorů. Nejvíce se zalíbil Klubu Čtyřlístek z Jakartovic (Moravskoslezský kraj), který akci uskutečnil 14krát.

DEN PRO ZDRAVÍ

Uskutečnil se ve 3 krajích, proběhl v 25 místech s počtem 1300 osob. Také zde se setkávají senioři, mohou si i vyzkoušet řadu disciplín – šipky, kuželky, mňolky nebo třeba pétanque. Nejčastěji se konal v Moravskoslezském kraji, Klub seniorů Řepiště jej uskutečnil 14krát.

SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ S MEZINÁRODNÍ ÚČASTÍ

Projekt sportovních her proběhl v roce 2023 v devíti krajích ČR. Zaznamenali jsme tedy nárůst o dva kraje. Konal se v kraji Plzeňském (17. 5.), Moravskoslezském (23. 5.), Olomouckém (30. 5.), Libereckém (31. 5.), Zlínském (9. 6.), Středočeském (10. 6.), Královéhradeckém (14. 6.), Jihočeském (20. 6.) a Ústeckém (21. 6.).

V Plzeňském kraji sportovalo 21 čtyřlenných družstev (84 aktivních účastníků), ve Zlínském soutěžilo 10 klubů, z nichž každý měl osm členů (80 sportovců), na hrách v Jihočeském kraji bylo 27 čtyřlenných družstev (108 účastníků), v Libereckém kraji startovalo 15 šestičlenných týmů (90 aktivních sportovců), v Moravskoslezském kraji síly změřilo 80 čtyřlenných družstev (320 účastníků), v Královéhradeckém kraji bylo na 300 účastníků, ve Středočeském kraji to bylo 5 pětičlenných družstev (25 aktérů) a v Olomouckém 52 pětičlenných družstev (260 sportovců). Celkem se jej účastnilo přes 1200 seniorských sportovců.

Soutěží v Ostravě (13. 7.) se zúčastnilo 13 družstev ze 13 krajů ČR, tři družstva ze zahraničí (Slovensko a Polsko) a dále družstvo hostitelského města organizace OOS Severní Morava, družstvo sociálně demokratických seniorů a organizace OSŽ. Představilo se tedy 114 sportovců a spolu s kapitány pak 133 seniorů.

Sportovní hry měly v celkovém součtu účast – přes 1300 osob.

Velké uznání patří všem účastníkům akcí, a ještě větší těm nejstarším.

Těmi mezi ženami byly:

Olga Jaroňová (Bohumín, Moravskoslezský kraj), ročník 1930, 1410 nachozených kilometrů.

Milada Nová (KAS DoRA, Plzeňský kraj), ročník 1932, 658 nachozených kilometrů.

Libuše Durdová (Bohumín, Moravskoslezský kraj), ročník 1928, 608 nachozených kilometrů.

A mezi muži:

Miroslav Steiner (Jakartovice, Moravskoslezský kraj), ročník 1938, 499 nachozených kilometrů.

Milan Španer (Krnov, Moravskoslezský kraj), ročník 1938, 314 nachozených kilometrů.

Alois Palcr (Krnov, Moravskoslezský kraj), ročník 1941, 181 nachozených kilometrů.

CO NÁS ČEKÁ LETOS

Rada seniorů ČR vyhlašuje na rok 2024 tyto aktivizační programy:

CHODÍME PRO ZDRAVÍ

Nejedná se o novou aktivitu, jen má původní aktivita 5 tisíc kroků pro zdraví nový název.

Soutěž je určena jednotlivcům, kolektivům i manželským či partnerským párům nebo dvojicím. Jednoduchou evidenci nachozených kilometrů si vede účastník sám od 1. 3. 2024. Datum uzavření evidence je 31. 10. 2024, kdy je třeba oznámit celkový počet kilometrů. Evidenční listy je možné vyzvednout na jednotlivých Krajských radách, ke stažení jsou i na webových stránkách Rady seniorů v sekci Celostátní akce.

Kolektivy evidují počet akcí s počtem osob na akci a počtem kilometrů u každé akce. Počet kilometrů z akcí kolektivů se nezapisuje v evidenci jednotlivců. Manželské páry oznámí celkový součet kilometrů za pár, kilometry se nezapisují v evidenci kategorie jednotlivců.

Výsledky zasílejte na e-mail: vajs.m@seznam.cz.

Součástí programu je i nová soutěž **Praha-Paříž**, která bude věnována

letním olympijským hrám v Paříži. Soutěž začíná 1. 3. 2024 a pro účastníka soutěže končí ve chvíli, kdy ušel 1201 km, ale nejpozději v den zahájení letních olympijských her, tedy 26. 7. 2024, protože to je datum ukončení soutěže. Informaci o dosažení počtu kilometrů s datem dosažení výsledku zasílejte na e-mail: vajs.m@seznam.cz. První tři nejrychlejší získají trička BeActive.

DALŠÍ AKTIVITY

Dále budou probíhat programy Den pro zdraví, Běh/pochod míru, pro jejichž vyhodnocení je důležité evidovat počet akcí a počet účastníků na akci. Počet nachozených (naběhaných) kilometrů u každé akce si jednotlivci započítají do evidence Chodíme pro zdraví.

Také letos se budou konat Sportovní hry seniorů s mezinárodní účastí, a to ve dnech 11. až 13. července 2024 v Liberci, předcházet jim pochopitelně budou i krajská kola.

Krajské rady seniorů uspořádají i soutěže ve hře mňolky a také letos se Rada seniorů ČR zapojí do Aktivního září a opět představí novou hru vhodnou pro seniory, tentokrát to bude Cornhole. Další informace k této aktivitě obdržíte včas od svých předsedů Krajských rad.

Po pozitivních ohlasech nebude chybět ani celorepublikový turnaj ve stolním tenise, jemuž by rovněž měla předcházet klání v krajích. Novinkou je měření sil v bowlingu. Představit seniorům chceme i aktivitu s názvem Dance Line a novinkou je také soutěž Plavání pro radost. Ta proběhne od 1. 3. 2024 do 31. 10. 2024. Vítězem se stává soutěžící s nejvyšším počtem uplavaných kilometrů.

Cílem všech těchto projektů Rady seniorů ČR a Krajských rad seniorů je podpořit zdravý způsob života seniorů, dosáhnout zvýšení pohybové aktivity, zlepšit fyzickou kondici a také podpořit mentální zdraví.

Miloslav Vajs



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

ZORGANIZUJTE SI NEJEN POCHOD PRO MOZEK

Vymyslet a zorganizovat zajímavou vycházku podle aktuálních možností a kondice účastníků. Vyrazit na ni s partou z vašeho seniorského klubu, přáteli či s rodinou, a ještě si u toho trochu potrénovat mozkové závity, něco zajímavého se dozvědět a pobavit se... To je cíl lokálních pochodů pro mozek, jež pořádá členská organizace Rady seniorů ČR, Právě teď!



Nápad na zorganizování Pochodu pro mozek vzešel před lety od trenérky paměti a spoluzakladatelky organizace Právě teď! Ivety Luxové, která chtěla v rámci Národního týdne tré-

nování paměti upozornit na to, že pro úspěšné stárnutí nestačí pouze cvičit mozek, ale je třeba mozku dodat i dostatek kyslíku – jinými slovy je nutné se i hýbat a ideálně provozovat obě aktivity souběžně.

Myšlenka zaujala v roce 2022 místopředsdkyni Rady seniorů a před-

sedkyni Krajské rady seniorů Olomouckého kraje Milenu Hesovou, díky níž podařilo tento projekt rozšířit i do dalších krajů. Akce Chodíme pro mozek a pro radost se zúčastnily kromě Prahy i kraj Moravskoslezský, Karlovarský, Královéhradecký, Pardubický a Liberecký. V loňském roce už měl tento program své místo v kalendářích většiny Krajských rad a letos samozřejmě pokračujeme.

Pochody v letošním roce proběhnou ve stejném týdnu, kdy probíhá Národní týden trénování paměti, tedy od 11. do 17. března. Cílem Národního týdne trénování paměti je přesvědčit nejen seniorskou populaci, že si ještě docela hodně pamatuje, zvláště když jí někdo poradí, jak na to. Trénování paměti je efektivní nástroj proti zhoršení mentálního i fyzického zdraví a zároveň rychlá cesta ke zvýšení sebevědomí.

Máte-li ve svém okolí partu přátel, skupinu seniorů ve vašem klubu, připojte se i vy! Vyberte si třeba

EXTRA INFO

Tipy na aktivity během pochodu

- ▶ Malování či vyrábění velké společné mandaly
- ▶ Společné bubnování, muzicírování na cokoli, co najdete po okolí, zpívání
- ▶ Dechová, nebo jednoduchá jógová cvičení
- ▶ Žonglování s čímkoli
- ▶ Hledání ukrytých písmen a skládání slova, věty (jeden člověk musí vždy slova zapisovat)
- ▶ Cviky a aktivity na jemnou motoriku
- ▶ Vytváření vlastních příběhů ke konkrétním obrázkům
- ▶ Zapamatování si zajímavostí z trasy pomocí metody LOCI





zajímavý cíl v okolí, naplánujte si trasu, připravte místa, kde můžete třeba i plnit různé úkoly, které během cesty potrénují váš mozek. Při výběru trasy nezapomeňte na to, že pochody proběhnou v polovině března a na cestě mohou být ještě zbytky sněhu či ledu, nebo již naopak bláto. Trasu tedy plánujte tak, aby byla pokud možno pro všechny bezpečná. K účasti na pochodu vyzvete i členy svých rodin, není nic lepšího, než když je vycházka mezigenerační.

Nezapomeňte dát samozřejmě o plánovaném pochodu vědět pořadatelům akce, aby váš pochod přidali na interaktivní mapu na webu po-

chodu. Budete-li potřebovat pomoci s plakátkem, který by pomohl pozvat další účastníky, pořadatel vám rádi pomohou i s jeho přípravou. Po skončení vašeho pochodu pošlete do Právě teď! zprávu o tom, jak se vám pochod podařil, kolik účastníků přišlo, a můžete přidat i pár fotografií.

Můžete se ale také přidat k pochodům, které připraví ostatní – seznam míst najdete na www.pochodpromozek.cz, kde lze dohledat i další informace k akcím.

V pátek 15. března od 14 hodin v pražské Stromovce proběhne u budovy Planetária hlavní akce Pochodu pro mozek. Pro účastníky

bude na místě připraveno několik různých dlouhých individuálních tras pochodu či možnost absolvovat jednu z tras s lektory nordic walking. Účastníci mohou také využít doprovodný program.



**Rada seniorů
České republiky**
zapsaný svaz spolků



**PRÁVĚ
TĚD!** o.p.s.

#BEACTIVE



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

FOTOSOUTĚŽ



Chodíme pro mozek a pro radost

► Rada seniorů ČR dlouhodobě podporuje aktivní pohyb seniorů a je také partnerem Pochodu pro mozek. Víme ale, že senioři mají rádi i jiný druh pohybu, a za nás se počítá vše! Můžete klidně běhat, bruslit, plavat... Pokud svou aktivitu uspořádáte v týdnu od 11. do 17. března v rámci akce Chodíme pro mozek a pro radost, můžete se zúčastnit naší soutěže, která je určena všem seniorským klubům, spolkům, organizacím i skupinám ze všech krajů České republiky. Zašlete nám na e-mailovou adresu dobaseniou@rscr.cz fotografie s pohybovou aktivitou svého klubu, spolku, organizace a připište k nim stručné informace – celé jméno spolku/klubu, adresu, kontaktní osobu, datum akce i název uskutečněné aktivity. Ty nejoriginálnější snímky oceníme zajímavými cenami. Ve hře jsou trička Be Active, vstupenky do Muzea rekordů a kuriozit a další hodnotné ceny.

RADA SENIORŮ ČR K SOUČASNÝM SENIORSKÝM TÉMATŮM

V uplynulých týdnech se Rada seniorů ČR zabývala mimo jiné také podněty samotných seniorů. Ty se týkaly změn v penzijním připojištění a také informací, že dochází ke zneužívání pomoci z potravinových bank.



Ještě než se budeme věnovat popsané problematice, vrátíme se krátce k poslednímu vydání časopisu Doba seniorů, v němž jsme vás informovali, že se Rada seniorů ČR obrátila na Ministerstvo zdravotnictví s žádostí, aby uspořádalo kulatý stůl, kde by se systematicky řešily problémy s praktickými lékaři. Oslovili jsme také zástupce zdravotních pojišťoven, Českou lékařskou komoru, Sdružení praktických lékařů i Svaz měst a obcí a Asociaci krajů. K této iniciativě nás vedly zkušenosti seniorů s lékaři. Objevily se dokonce případy, kdy někteří praktici trvají na tom, že příjmu pouze objednané pacienty, objednání je ale možné pouze on-line. To považuje Rada seniorů za nepřijatelné. Podle posledních dat Českého statistického úřadu pouze 52 % osob nad 65 let používá internet. Mezi muži v seniorském věku nalezneme více uživatelů internetu než mezi ženami. Konkrétně mezi muži seniory používá internet 55 % a mezi seniorkami je to 50 %. Rozdíly jsou i mezi mladšími a staršími seniory. V kategorii mladších seniorů do 75 let používá

internet 65 % seniorů, ve skupině nad 75 let je to jen 34 % osob.

Na náš apel odpověděli zástupci Všeobecné zdravotní pojišťovny, Zdravotní pojišťovny ministerstva vnitra, Oborové zdravotní pojišťovny a také České lékařské komory, všichni ocenili naši snahu a přislíbili se také kulatého stolu zúčastnit. Na počátku roku se ozvalo i Ministerstvo zdravotnictví, které souhlasilo s našimi argumenty a přislíbilo kulatý stůl zorganizovat.

ZNEUŽITÍ POTRAVINOVÉ BANKY?

Dostala se k nám také informace, že senioři údajně zneužívají potravinové banky. Chodí si tam prý pro občerstvení, které následně využívají jako pohoštění při akcích svých seniorských klubů. Nezdálo se nám to pravděpodobné, protože naše zkušenost z poraden pro seniory je jiná. Pokud chceme nasměrovat klienta pro pomoc do potravinové banky, vydáváme mu i potvrzení, že jeho finanční situace je skutečně tísnivá. Rozhodli jsme se ale v kraji, odkud tento pod-

nět vzešel, vše prověřit. Díky součinnosti příslušné Krajské rady seniorů jsme poměrně záhy získali vyjádření samotné potravinové banky, která uvedla informace na pravou míru. „Pro spolky a zájmová sdružení nabízíme zboží, kterého máme přebytek a nevládáme ho rozdat potřebným. Většinou se jedná o nápoje a pečivo. Vše lze použít jako občerstvení na akcích, setkáních nebo jako drobné odměny. Potravinovou banku musí kontaktovat přímo spolek/sdružení, tedy právnická osoba. Pokud má organizace zájem o větší množství nápojů (většinou paleta), jsme schopni zajistit dovoz. Většinou se jedná o dovoz na dětské tábory apod.“

ZMĚNY V PENZIJNÍM SPOŘENÍ

Obrátili se na nás i senioři v souvislosti se změnami v penzijním spoření od 1. 7. 2024. Tuto předlohu nyní projednává Senát. Podle ní nebudou příjemci starobní penze spořicí v penzijních fondech dostávat státní příspěvek k nově vloženým vlastním finančním prostředkům. Co to znamená pro seniory, kteří uzavřeli smlouvy před méně než pěti lety? Pět let je minimální doba platnosti.

Je jasné, že snahou státu je motivovat občany, aby využívali toto spoření k tomu, aby z něj postupně v důchodu čerpali. V tomto smyslu lze krok Ministerstva financí chápat. Nicméně nebylo nám jasné, zda v době, kdy se mění jeden z parametrů smlouvy – tedy nárok na státní příspěvek, budou mít senioři možnost smlouvu ukončit i dříve a využít tak jiné, pro ně výhodnější spoření. Zeptali jsme se tedy přímo Ministerstva financí. Odpověď všechny, kterých se tento problém týká, ale nepotěší. Se žádným přechodným obdobím

nebo s výjimkou pro seniory se nepočítá. „Navrhovaná změna vychází z myšlenky, že smyslem penzijního připojištění a doplňkového penzijního spoření je dlouhodobé odkládání spotřeby a tvorba úspor na důchodový věk, ke kterému má motivovat státní příspěvek. Ten ale ztrácí svůj smysl a efektivitu ve chvíli, kdy je účastník příjemcem starobního důchodu, protože pak tento produkt funguje de facto jako krátkodobý spořicí produkt se státní podporou.“

Dále ministerstvo ještě sdělilo, že o státní příspěvky vložené před platností změny účastníci nepřijdou, pokud dodrží minimální pětiletou spořicí dobu. Zde se Ministerstvo financí odvolává na skutečnost, že jednou z podmínek nároku na státní příspěvek je právě pětiletá minimální spořicí doba, a doplňuje, že o této podmínce účastník věděl. To je jistě pravda, ale pravdou je i to, že počítal s příspěvkem po celou dobu spoření...

Ministerstvo pak dodává, že ty, kteří nesplní minimální spořicí dobu, v podstatě nic nenutí systém opouštět. Mohou dosáhnout minimální

spořicí doby tím, že budou pokračovat v placení příspěvků, příspěvky si navíc mohou snížit až na minimum – 100 Kč. Dosud naspořené prostředky se dále budou zhodnocovat dle zvolené strategie. Dlužno dodat, že dosavadní praxe většiny fondů je taková, že osobám ve vyšším věku v podstatě neumožňují dynamickou strategii, která je sice riziková, ale zároveň na ní mohou nejvíce vydělat. V praxi platí, že se zvyšujícím se věkem ji překlápí postupně z dynamické ke konzervativní a v předdůchodovém či důchodovém věku je pak v podstatě konzervativní ze 100 %. Vysvětlují to většinou snahou klienta chránit před ztrátami těsně před důchodem nebo v něm, takže s velkým zhodnocením pravděpodobně počítat nelze. Ministerstvo ještě upozorňuje na možnost uplatnit daňové zvýhodnění i při výši 100 Kč měsíčně. To se ale týká necelých 20 % seniorů, kteří stále pracují.

EXEKUCE A DŮCHODY

V současné době také probíhá na politické scéně jednání o návrhu

exekutorů na rozšíření stávajícího systému srážek z příjmu navíc o institut tzv. fixní srážky, jehož smyslem je umožnit exekutorům provádění srážek i nízkopříjmovým dlužníkům, a tím tak prolomit zákonnou nezabavitelnou částku. Tato fixní srážka by postihla jen dlužníky s legálními příjmy, a to bez ohledu na jejich výši, a zahrnovala by také invalidní a starobní důchodce. „Aktuálně podle České správy sociálního zabezpečení se asi 57 tisícům seniorů nesráží nic, protože pobírají důchod pod nezabavitelnou částkou, ale v případě změn by i na ně nově dopadla právě fixní splátka, a to dost likvidačně. Od 1. ledna letošního roku již navíc došlo k výraznému snížení nezabavitelné částky pro dlužníka o více než 900 Kč, takže srážky z důchodu půjdou výrazně nahoru,“ upozorňuje Radek Hábl, ředitel Institutu prevence a řešení předlužení.

Rada seniorů se připojila k dalším neziskovým organizacím, které s chystaným návrhem vyslovily zásadní nesouhlas.

ELEKTRONICKÉ PŘEDPLATNÉ

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

► CELOROČNÍ

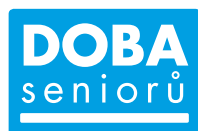
12 VYDÁNÍ
10 Kč / VYDÁNÍ
CENA CELKEM 120 Kč

► PŮLROČNÍ

6 VYDÁNÍ
13 Kč / VYDÁNÍ
CENA CELKEM 78 Kč

► JEDNOTLIVÁ

VYDÁNÍ
15 Kč / VYDÁNÍ



OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

Roční předplatné 276 Kč / Cena za kus jen 23 Kč

Objednávací ☐

Předplatné formou dárku ☐

složenkou odeslat na adresu odesílatele objednávky

DOBU SENIORŮ objednávám od čísla (včetně) ☐

ZPŮSOB PLATBY

☐ složenkou

☐ SIPO: spojovací č.

☐ fakturou: IČO/DIČ

☐ bank. převodem č.ú.

podpis:

jméno:

příjmení:

ulice:

číslo popisné:

město:

PSČ:

telefon:

e-mail:

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

ŽOLÍKOVÝ TURNAJ S REKORDNÍ ÚČASTÍ

Třetí žolíkový turnaj se tentokrát odehrál s rekordní účastí dvaceti soutěžících v kulturním domě ve Stříteži. Každý přihlášený hrál čtyři kola s vylosovanými spoluhráči, do celkového hodnocení se hráčkám a hráčům škrtal nejhorší výsledek. S přehledem zvítězila Ludmila Kubalová ze Smilovic, druhá skončila Anna Grygová ze Stříteže a bronz získal Josef Skřivánek z Řeky.

Karel Moškoř

Foto autor



LÉKÁRNA PŘÁTELSKÁ K SENIORŮM

Na Krajském úřadu Jihočeského kraje byla za přítomnosti náměstkyně hejtmana Jihočeského kraje Lucie Kozlové vyhodnocena soutěž Lékařna přátelská k seniorům a zdravotně postiženým, kterou realizovala členská organizace Krajské rady seniorů Jihočeského kraje, Seniorská občanská společnost. Hodnotily se ceny vybraných produktů, bezbariérový přístup, otvírací doba, poradenství

ohledně užívání léků, způsob a ochota při podávání informací, výhody pro seniorskou veřejnost, možnost napít se, pokud chce zákazník užít lék ihned, dostupnost z MHD a celkový dojem z lékárenského prostředí. Vítězem se stala lékařna v Lékařském domě Gěčko.

Marie Nollová

NEJPRVE VÝSTUP, PAK SVAŘÁK



Senioři ČR, místní organizace v Mikulově, vystoupali křížovou cestou s kapličkami na vrchol Svatého kopečku s poutním kostelem sv. Šebestiána a starobyklou zvonící. Tato každoroční zimní akce přitahuje stále více účastníků. Svatý kopeček je významnou dominantou s výhledem nejen na Mikulov, ale je z něho vidět i do Rakouska. A jako obvykle jsme celou akci v chladném počasí zakončili hrnkem svařeného vína.

Květa Budínová

MOSTEČTÍ SENIOŘI SE ČINILI

Mosteckí senioři se i v zimě věnují svým oblíbeným sportovním aktivitám. Zahráli si Bowlingovou ligu senior mosteckých klubů, v níž zvítězil klub číslo 6 ve složení Blažej, Kreml, Kynkalová a Bullová. V jednotlivcích mezi ženami Hlinovská z klubu číslo 3, mezi muži Čapek z klubu číslo 8. Turnaje se zúčastnilo 41 seniorů (26 žen a 15 mužů). Proběhl i 2. ročník Halových her seniorů mosteckých klubů, v němž startovalo 52 seniorů (35 žen a 17 mužů). Soutěži-

lo se v pěti disciplínách: hokej, kriket, kroužky, badminton a hod na přesnost. Zvítězil klub číslo 3 ve složení Kaňka, Hotový, Berková s 33 body. Soutěž jednotlivců mezi ženami vyhrály Kmentová z klubu číslo 2 a Čáková z klubu číslo 9, obě získaly 13 bodů, mezi muži Kaňka z klubu číslo 3 se 17 body. Vítězný tým obdržel putovní pohár.

Pepa Houška

BABIČKA ROKU 2023 NAVŠTÍVILA HEJTMANA



seniorů Ústeckého kraje Květoslava Čelišová a předsedkyně klubu Pomoc bližnímu Louny Vilemína Svobodová, jejíž seniorský klub tento aktivizační program Rady seniorů ČR v Ústeckém kraji uspořádal. Senioři klubu Pomoc bližnímu Louny děkují hejtmanovi Janu Schillerovi za uznání jejich aktivity uspořádat soutěž krajského kola Babička roku 2023.

Vilma Svobodová

Hejtman Ústeckého kraje Jan Schiller přijal Babičku roku 2023 Piu Bůžkovou. Vítězku z Litoměřic doprovodili i její přátelé, kteří se s ní představili také ve volné disciplíně a společně zahráli publiku. Hejtman Schiller jí poblahopřál k vítězství v soutěži a zároveň poděkoval za úspěšnou reprezentaci kraje. Setkání se zúčastnili i 1. náměstek hejtmana Jiří Kulháněk, předsedkyně Krajské rady



HRADEČTÍ ŠACHISTÉ USPOŘÁDALI MEZIGENERAČNÍ TURNAJ

V rámci spolku Senioři Hradec Králové působí šachový klub s více než dvaceti členy. Pravidelně se scházejí a pořádají i turnaje. Toho posledního se zúčastnilo 32 hráčů a hráček seniorského věku i mladších ročníků. Věkový rozdíl mezi nejstarším a nejmladším účastníkem činil 77 let. Díky sponzorům se mohl turnaj odehrát v Centru pro integraci občanů zdravotně postižených, jehož pracovníci včetně ředitele dr. Vedlička se o nás vzorně postarali, komise místní samosprávy nám zaplatila ceny. V turnaji zvítězil mladík Lukáš Zelba před dalším mladíkem Filipem Rokošem a hradeckým hráčem Jiřím

Linhartem. Další pohár získala nejlepší žena Lída Lápková z našeho klubu, stejně jako nejstarší hráč Vladislav Somer. Odměnili jsme nejlepšího hráče z územní komise místní samosprávy Petra Drahoňovského, nejmladšího hráče Ma-

těje Zelbu a nejlepšího účastníka z CIOZP Karla Vašatu. Pro speciální pohár, nazvaný Za odvalu!, si přišel Adam Erdinger z šachového kroužku místní ZŠ. Pokud se u nás najde spolek s podobným zaměřením, rádi bychom s ním navázali spojení. Kontaktní telefon 731 253 441, e-mail bielavsky@centrum.cz.



Jiří Bielavský

Foto Jan Štěpánek

VÝROČNÍ SCHŮZE SDRUŽENÍ KŘESŤANSKÝCH SENIORŮ



Pravidelnou výroční členskou schůzi absolvovalo Sdružení křesťanských seniorů, jedna z členských organizací Rady seniorů ČR. Zúčastnila se jí mimo jiné také předsedkyně Rady seniorů ČR Lenka Desatová, místopředsedkyně slovenského sdružení křesťanských seniorů Mária Muchová nebo expremiér Jan Kasal. Předsedkyně Sdružení křesťanských seniorů Nina Nováková uvedla, že si velmi váží intenzity, s jakou probíhá spolupráce s předsedkyní RS ČR Desatovou. Z následné diskuze vyplynulo, že se senioři živě zajímají nejen o své problémy, ale i o problémy svých dětí a mladých lidí.

TŘEBOŇŠTÍ SE ZIMY BÁT NEMUSÍ

Také tentokrát se první letošní členské schůze spolku Třeboňští senioři v Centru Roháč zúčastnil starosta města Jan Váňa, místostarostové Jana Grammetbauero-ová a Aleš Kolář a předsedkyně Krajské rady seniorů Jihočeského kraje Alena Nohavová. Seznámili jsme přítomné s plány na letošní rok, chybět nemohlo



ani vystoupení Jihočeského super dědy – Jiřího Hála z Třeboně. A protože tradice se mají udržovat, nejinak

tomu bylo i tentokrát. Hosté jako obvykle dostali ručně vyrobený dárek, letos to byly zimní kulichy a nutno dodat, že všem moc slušely.

Marta Weberová

Foto autorka

SETKÁNÍ SE STAROSTOU A POSLANKYNÍ

Na radnici města Chrudim se uskutečnilo setkání se starostou a krajským zastupitelem Františkem Pilným, poslankyní Janou Hanzlíkovou a představiteli seniorské organizace města v čele s předsedkyní Jaroslavou Medunovou a za účasti předsedy Krajské rady seniorů Pardubického kraje Vladimíra Berounského. V příjemné atmosféře proběhla debata o aktuálních problémech starší generace, o tom, jak se žije seniorům ve městě i v kraji, jaké mají připomínky či požadavky na orgány, které oba politici reprezentují. Starosta města přislíbil pomoc při zlepšování podmínek práce městské seniorské organizace, například tím, že pomůže zajistit internet do klubovny, prosadí prominutí placení nájmu za sál, ve kterém se konají pravidelné schůze a výroční konference, bude informovat o akcích pořádaných městem a zvát na ně seniory. S paní poslankyní jsme se dohodli na uspořádání návštěv

v Poslanecké sněmovně a budově Senátu a převzetí zášti-ty nad pořádáním krajské akce MDŽ pro seniory.

Vladimír Berounský

Foto autor



SENIORI Z CHEBU NAVŠTÍVILI RADONOVÉ LÁZNĚ

Chebští senioři za finanční podpory města Cheb absolvovali pravidelný ozdravný pobyt v nedalekých bavorských radonových lázních Sybilenbad u městečka Markneukirchen. Voda má příznivý účinek na zdraví, zejména pak na regeneraci pohybového aparátu. Pobyt ve vyhřáté minerální vodě je doplněn o cvičení. Absolvovali jsme i několik výletů, například na statek Bernard u Karlových Varů, a už plánujeme výlety do dalších míst západních Čech.



PODVEČER PLNÝ PŘEKVAPENÍ



Ve Společenském centru v Dobrušce proběhla tradiční akce spolku Doteky naděje s názvem Barevná tma, která přibližuje život handicapovaných osob, a to převážně nevidomých dětí. V programu vystoupily děti z Královéhradeckého kraje, handicapované i zdravé, například z Mateřské školky Nový Hrádek, hudební a taneční před-

stavení předvedla Speciální škola Nona z Nového Města nad Metují, hru na klavír a zpěv nevidomý Tomáš Čejka, hru na klávesy nevidomý Pavel Minařík s doprovodným zpěvem své sestry Natálie Minaříkové a večer zakončili tanečním vystoupením senioři z Dobrušky. Programem provázal Olda Tamáš, ředitel Východočeské televize V1, který je tváří spolku Doteky naděje a jeho velkým pomocníkem. Pozvání na akci přijala náměstkyně hejtmana pro oblast sociálních věcí Martina Berdychová, programová ředitelka Českého rozhlasu HK Lada Klokočnicková i další významní hosté. Překvapením večera bylo taneční vystoupení nevidomé Renaty Moravcové, předsedkyně spolku Doteky naděje, která program akce připravila. Účinkující děti, kterých se na pódiu vystříдалo 86, byly za svá vystoupení odměněny velkým potleskem.

Foto autor

Petr Tojnar

VYDAŘENÁ TRADIČNÍ SBÍRKA V LOUNECH

Tříkrálová sbírka se již stala tradicí a letos se opět vydala seniorům v Lounech, konkrétně seniorskému klubu Pomoc bližnímu. Tuto sbírku Lounští úspěšně realizují již přibližně deset let. A tentokrát se povedlo v našem městě vybrat 12 000 korun. Děkujeme všem dárcům, je to na dobrou věc.

Vilma Svobodová

Foto autorka



KRAJSKÁ RADA SENIORŮ OLOMOUCKÉHO KRAJE SLAVÍ 10 LET

Krajská rada seniorů Olomouckého kraje má za sebou svou pravidelnou každoroční výroční schůzi. Schůze se mimo jiné zúčastnili také hejtman Olomouckého kraje Josef Suchánek, 1. náměstek hejtmána Ivo Slavotínek, předsedkyně Rady seniorů ČR Lenka Desatová, šéf Senior Travel Aleš Pekař nebo ředitel AGE Centra Olomouc Jakub Malota. Letošní výroční schůze ovšem byla přece jen trochu zvláštní. Slaví se totiž deset let fungování Krajské rady seniorů Olomouckého kraje. Právě ta je také jednou z největších Krajských rad, má totiž přes 9 000 seniorů a to je skutečně úctyhodný počet. A navíc patří v rámci Rady seniorů ČR také k těm nejaktivnějším a nejnápaditějším. Řada programů této Krajské rady, v jejímž čele stojí Milena Hesová, byla také zařazena mezi programy celorepublikové. Díky všem za vše, co tento pobočný spolek s Milenou Hesovou ve vedení dělají, a přejeme do dalších let mnoho sil, zdraví, úspěchů a také spoustu zajímavých nápadů.



TRADIČNÍ OSTRAVSKÝ VÍCEBOJ



Tradiční seniorskou sportovní soutěž Ostravská vánočka uskutečnil v Ostravě spolek Seniors. Každý z devětatadesáti soutěžících absolvoval devět disciplín – bollobal, florbal, kopanou (střelbu přes florbalovou branku na házenkářskou branku), snag golf, košíkovou (driblování s míčem po vyznačené trase), lukostřelbu, raketu (běh s tenisovou raketou a míčkem umístěným na strunách raket), šipky a para hokej (střelba tréninkovými pukly na branku přes reklamní banner). Akce se vydařila a všichni soutěžící si ji užili.

Milan Fabián

Foto Vladimír Michna

HUDEBNÍ SETKÁNÍ HAVÍŘOVSKÝCH SENIORŮ

Havířov je sice nejmladším městem v České republice, ale v současnosti zde žije početná skupina seniorů, kteří se umí bavit. Ani tentokrát si tak nenechali ujít tradiční setkání ve Společenském domě Reneta. A sešlo se přes 200 účastníků. O hudební zábavu se stará dívčí sourozenecké duo ZZ band a také mužské trio UFO. Akce zajišťuje organizačně i finančně Sociální odbor Magistrátu města Havířova, významný podíl na tom mají i „naše dobré víly“ – Slávka a Urszulka. Děkujeme Magistrátu města Havířov za finanční prostředky a podporu, kterou v loňském roce seniorům věnoval.

Vilém Uher

Foto autor



SMALTOVANÉ NÁDOBÍ MÁ U NÁS BOHATOU HISTORIÍ

Je praktické, univerzální, dlouho vydrží a snad každá hospodyňka o něm nejen slyšela, také v něm vařila nebo pekla. Řeč je o smaltovaném nádobí, které má na našem území dlouholetou historii.



Smaltované nádobí je k dostání v různých velikostech i barvách, můžete v něm péct, vařit, ohřívat nebo skladovat hotové jídlo. Je vyrobeno z kovu, který je pokrytý lesklým hladkým povlakem ze smaltu, což je křemičitá tavenina. Smalt tak plní ochrannou vrstvu, protože chrání kovové předměty před vznikem koroze. Tento typ nádobí dobře rozvádí i udržuje teplo, proto se výborně hodí k pečení při vyšších teplotách. Má dlouhou trvanlivost a také snadnou údržbu. Smalt je zdravotně nezávadný a je to v podstatě nejzdravější vaření. Nádobí lze použít na elektrické a plynové sporáky i na indukci.

Smaltování nádobí a dalších předmětů, například šperků, je skutečně prastará technika, při níž se na kovové předměty nanáší křemičitá tavenina a následně se předmět vypaluje při vysokých teplotách. Znali a používali ji už ve starověku, později se začala rozšiřovat více na východ. Na evropském kontinentu pochází zmínka o této kovotepecké technice z období kolem 7. století. Smaltované nádobí i další předměty si získávaly postupně více na oblibě, jenže se postupem času zjistilo, že tehdy používaný smalt obsahuje také jedovaté složky i zdraví škodlivé těžké kovy. A tak se přemýšlelo, jak jeho složení pozměnit, aby byl neškodný a mohl se dál používat ke smaltování kuchyňského nádobí, protože právě o něj byl velký zájem.

BARTELMUS VYLEPŠIL SMALT

S revoluční novinkou nakonec přišel rodák z Německého (nyní Havlíčkova) Brodu Eduard Bartelmus, chemik a magistr farmacie. Začátkem 19. století pracoval na jižní Moravě v železárnách v Blansku. A protože byl chemik, věnoval se i chemickým úpravám kovů. Zaměřil se právě na smalt a podařilo se mu vynalézt zdraví neškodný smalt, který byl vhodný na kovové nádobí. Jeho objev vylepšeného smaltu se ujal, a nakonec měl obrovský úspěch. V roce 1833 založil společně se svými bratry Gottfriedem a Augustem v Brně nejprve dílnu, které se dobře dařilo, a tak ji rozšířil a přeměnil na úspěšnou továrnu na smaltované nádobí. Z jižní Moravy již roku 1839 přesídlil do středních Čech, do Nového Jáchymova u Berouna. Tam se rozhodl vybudovat novou smaltovnu. Ovšem dovážené uhlí bylo příliš drahé a jemu se nedařilo najít náhradu. A finance docházely... Nečekal dlouho a podnikl další změnu. V Plzni zprovoznil roku 1870 novou továrnu nejen na smaltované nádobí a tento-

krát i se slévárnou. Z firmy se stal velmi prosperující rodinný podnik, který se udržel až do roku 1948.

Smaltovna Eduarda Bartelmuse produkovala pestroutu paletu smaltovaných kuchyňských pomocníků – hrnce, pekáče, rendlíky, pokličky, naběračky, konvičky nebo tehdy tolik oblíbené bandasky. A nebyly jen černé či modré, ale v nabídce již tehdy byla pestrá paleta barev tohoto kuchyňského nádobí. A tak tomu zůstalo dodnes, protože i v současnosti je smaltované nádobí vyráběné v mnoha barvách.

SMALTU ZASLÍBENÉ JIŽNÍ ČECHY

Koncem 19. století postupně vznikaly smaltovny u nás také na dalších místech, ať už to bylo Brno, nebo třeba jedna z nejstarších smaltoven u nás, ve Vrátně v jižních Čechách. O pár let později přibýly další dvě v Českých Budějovicích, kterým se dařilo i po znárodnění, a nakonec spojením s vrátskou smaltovnou vznikl národní podnik Sfinx, z něhož se začátkem 90. let minulého století zrodila firma Belis. Ta v současné době vyrábí široké portfolio smaltovaného nádobí, jež prodává nejen na českém trhu, ale vyváží jej i do řady zahraničních zemí. A dokonce se stala i jedinou firmou, která v České republice vyrábí právě smaltované nádobí.

Jana Pištěková

Foto archiv firmy Belis

EXTRA INFO

Muzeum smaltu

► Ve středočeských Netvořicích nedaleko Benešova najdete malé, ale útulné rodinné muzeum smaltu. Jedná se o soukromou sbírku, která je plná zajímavých historických exponátů, některé z nich byly vyrobeny jen v omezeném množství, a tak jsou o to unikátnější. Nejstarší předměty sbírky se datují do druhé poloviny 19. století. Adresu i otevírací dobu najdete na <https://muzeum.ukockyzakominem.cz>.

BARBORA MACKOVÁ

„STAREJTE SE O SVÉ ZDRAVÍ“

Vystudovala lékařskou fakultu se zaměřením na preventivní medicínu, dále se věnovala mikrobiologii. V současné době již čtvrtým rokem stojí ve vedení Státního zdravotního ústavu. MUDr. Barbora Macková, MHA, nám

v rozhovoru vysvětlila nejen, čím se Státní zdravotní ústav zabývá, ale také jaké jsou jeho úkoly, cíle nebo jak pomáhá veřejnosti v rámci zdravotní prevence a také zdravotní osvěty.

STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV BÝVÁ V SOUVISLOSTI S NEJRŮZNĚJŠÍ ZDRAVOTNÍ TEMATIKOU ČASTO CITOVÁN V MÉDIÍCH. MŮŽETE ČTENÁŘŮM PŘIBLÍŽIT, CO JE JEHO HLAVNÍM ÚKOLEM?

Státní zdravotní ústav je zřízen k přípravě podkladů pro národní zdravotní politiku, pro ochranu a podporu zdraví, k monitorování a výzkumu vztahů podmínek a zdraví, k mezinárodní spolupráci, vzdělávání odborníků v lékařských oborech ochrany a podpory zdraví a pro zdravotní výchovu obyvatelstva. Oblastí, kterým se věnujeme, je opravdu mnoho, ale lze je shrnout do pojmu veřejné zdraví, tedy činnosti podporující primární prevenci – aktivity vedoucí k prodloužení roků prožitých ve zdraví, sledování rizikových faktorů a vytváření prostředí podporujícího možnosti starat se o své zdraví.

V POSLEDNÍ DOBĚ SE STÁLE ČASTĚJI HOVOŘÍ PRÁVE O DŮLEŽITOSTI PREVENCE. JAK PŘESVĚDČIT SENIORY, ABY DBALI VÍCE NA PREVENCI, AŽ UŽ JDE O ZDRAVOTNÍ PROHLÍDKY, NEBO NAPŘÍKLAD PREVENTIVNÍ OČKOVÁNÍ?

Naše zdraví je ovlivňováno z 50 % životním stylem každého člověka. Záleží tedy na tom, jaké máme například stravovací návyky, které si

přinášíme již z vlastní rodiny. Totéž platí také o přístupu k pohybové aktivitě, trávení volného času – zájmům, koníčkům, vlivu rodiny, k návykovým látkám, jako jsou alkohol, kouření apod. S primární prevencí je ale třeba začít již od narození, tedy v době, kdy si tvoříme návyky na celý život.

Stárnutí je přirozený proces a o své zdraví se musí každý zajímat a starat především sám. V seniorském věku jsou lidé ochotni měnit své stravovací a životní návyky spíše až v důsledku již probíhajícího onemocnění než z důvodů preventivních. Navíc v tomto věku se již častěji projevují různá onemocnění, která objektivně mohou omezovat například zdraví prospěšné pohybové aktivity.

Ke změně v přístupu seniorů k prevenci může přispět jejich vlastní osobní odpovědnost a zájem, ale důležitý je i přístup a vliv rodiny a zdravotnických pracovníků. Jistou motivací může být možnost poskytování benefitů zdravotními pojišťovnami, například příspěvek na očkování, na pohybové aktivity, na doplňky stravy apod. Na změně se mohou podílet ale i místní samosprávy formou osvěty nebo třeba tvorbou podmínek umožňujících zdravý životní styl.

JAK JE NA TOM TEDY NAŠE POPULACE S PREVENTIVNÍMI

PROHLÍDKAMI – MÁ STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV NAPŘÍKLAD KONKRÉTNÍ DATA, KOLIK LIDÍ NA TYTO PROHLÍDKY SKUTEČNĚ CHODÍ?

Státní zdravotní ústav konkrétními daty o preventivních prohlídkách nedisponuje. Naším úkolem je zvyšování zdravotní gramotnosti obyvatelstva, tedy poskytovat dostatek ověřených informací pro rozhodování o svém zdraví a formách primární prevence. Absolvování pravidelných preventivních prohlídek u praktického lékaře, gynekologa, pediatra, stomatologa řadíme již mezi sekundární prevenci, která je zejména v seniorním věku velmi důležitá.

Údaje o počtu preventivních prohlídek, screeningových vyšetření včetně demografického rozložení mají k dispozici zdravotní pojišťovny a Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR.

KDE SE MOHOU LIDÉ DOZVĚDĚT, NA JAKÉ PREVENTIVNÍ PROHLÍDKY MAJÍ NÁROK? A PROSÍM, MYSLETE NA TO, ŽE NE VŠICHNI SENIŘI OVLÁDAJÍ SOUČASNÉ MODERNÍ TECHNOLOGIE, SPÍŠE OPAK JE PRAVDOU...

U svého praktického lékaře nebo u své zdravotní pojišťovny, každá zdravotní pojišťovna má své kontaktní pracoviště.



Státní zdravotní ústav v rámci svých zdravotně výchovných materiálů informuje veřejnost o nároku, rozsahu a četnosti různých typů preventivních prohlídek a pořádá ve spolupráci s řadou měst či s městskými částmi Dny zdraví. Tam jsou pro veřejnost k dispozici odborníci z oblasti prevence, kteří nabízejí možnost konzultovat po změření další postupy při zjištění zvýšeného krevního tlaku, vyššího naměřeného cholesterolu, ale třeba i zásady zdravé výživy, prevence vybraných infekčních onemocnění a také závislosti či řešení náhlých stavů.

Vzhledem k tomu, že zdravým seniorem se může stát jen ten, kdo žije zdravě od dětství, pořádá Státní zdravotní ústav celou řadu aktivit pro děti od předškolního do adolescentního věku, naši odborníci vytváří zábavné preventivní programy na principech zážitkové pedagogiky a školí v nich další odborníky, kteří je realizují ve školách a zařízeních pro volnočasové aktivity.

JAK VNÍMÁTE KONTAKT SENIORA S PRAKTICKÝM LÉKAŘEM? POKUD POMINEME JEJICH NE ÚPLNÝ DOSTATEK, PAK SI NÁM MNOZÍ SENIOŘI STĚŽUJÍ, ŽE S COVIDEM PŘIŠEL JAKÝSI ZLOM – LÉKAŘI SI NAVYKLI ČASTO ORDINOVAT

PO TELEFONU, NĚKTEŘÍ TRVAJÍ NA OBJEDNÁVÁNÍ ON-LINE..., OVŠEM ŘADA SENIORŮ NEMÁ VŮBEC PŘIPOJENÍ K INTERNETU NEBO JE PRO NĚ TAKOVÉ ON-LINE OBJEDNÁNÍ PŘES POČÍTAČ VELMI SLOŽITÉ. S TAKOVÝM PŘÍSTUPEM SE VŠAK VZTAH K PREVENCI ASI PŘÍLIŠ NEZMĚNÍ...

Tato otázka nepřisluší zcela mně, ale měla by být směřována na zástupce praktických lékařů.

Je vhodné připomenout, že na preventivní prohlídky se chodí proto, aby lékař včas odhalil rané stadium již vzniklého onemocnění. Prohlídka sama o sobě však obezitě nebo srdečně cévnímu onemocnění nezabrání, jen jej dříve odhalí. Zabránit rozvoji onemocnění může jen člověk sám svým zdravým životním stylem – určitě mu může lékař poradit, jak na to. Protože však k lékaři většinou chodí již člověk nemocný, na radu, jak zůstat zdravý, je v takové chvíli pozdě. Nicméně každé chování podle zásad zdravého životního stylu může zpomalit rozvoj onemocnění, proto má smysl snažit se žít zdravě samozřejmě i v případech, že již má člověk diagnostikovan nějaký zdravotní problém.

Nutno podotknout, že je diskutabilní, zda je nedostatek lékařů, nebo moc nemocných – právě v důsledku

nevhodného životního stylu. Kardiovaskulární onemocnění, diabetes 2. typu, obezita i řada nádorů souvisí velice úzce právě s životním stylem. Bez nadsázky je tak možné říci, že s čím kdo zachází, tím také schází.

STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV MIMO JINÉ TAKÉ SLEDUJE ÚROVEŇ STRAVOVÁNÍ NAŠÍ POPULACE. ZLEPŠILO SE NĚCO ZA POSLEDNÍ ROKY V TOMTO OHLEDU U SENIORŮ ANEBY I U DĚTÍ?

V současné době probíhá tak zvané šetření individuální spotřeby potravin. To znamená, že v brzké době budeme znát aktuální data o tom, jaké potraviny různé populační skupiny konzumují, v jakém množství a jak často. To nám poté může ukázat na možné souvislosti se zdravotním stavem. Tato data nám dlouhodobě chyběla a velice nám pomohou k cílené prevenci. Kompletní výsledky šetření očekáváme během letošního roku. Díky pestřejší nabídce dostupných potravin se mění také naše jídelníčky. Jako pozitivní vnímám snahu častěji zařazovat do jídelníčku každého z nás čerstvé potraviny a snahu o omezení cukrů.

NEBEZPEČNÝM NEŠVAREM V NAŠÍ POPULACI JE PŘESOLOVÁNÍ POTRAVIN I NADMĚRNÉ

DOSOLOVÁNÍ POKRMŮ. DAŘÍ SE NĚJAK TENTO TREND ZVRÁTIT, A JAK BY MOHL V TOMTO SMĚRU STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV POMOCI?

Státní zdravotní ústav se problematikou soli zabývá dlouhodobě. Zaměřujeme se na sledování obsahu soli ve školních obědech a díky zjištěným hodnotám jsme pro školní stravování sestavili návody pro snižování množství soli. Také pravidelně a dlouhodobě školíme kuchaře a kuchařky, co udělat pro to, aby i méně slané pokrmy chutnaly výborně. Pro potřeby školních jídelen jsme také připravili metodiku na téma vaření bez vysoce průmyslově zpracovaných potravin (Vaříme od základů), které jsou častým zdrojem soli v pokrmech. Publikace je dostupná na webu projektu Máme to na talíři.

Problematiku soli také často zařazujeme do přednášek pro veřejnost, studenty a žáky škol.

Právě to, co nakupujeme a konzumujeme, naše zdraví velice ovlivňuje. A zdravější potraviny nemusí být vždy ty nejdražší. Vyznat se v nutriční hodnotě a složení je mnohdy velmi složité a jednoduché označení v barvách semaforu tuto orientaci hodně usnadní. Označování Nutri Score se již na některých, zejména zahraničních, výrobcích objevuje a najdete ho na přední straně obalu. Spotřebitelé jednoduše umožňuje se rozhodnout, která varianta potraviny je z nutričního hlediska lépe složená, a podle toho uzpůsobit svou volbu. Takovýchto označování existuje celá řada, ale pouze Nutri Score je postaveno na vědecky ověřených důkazech a je prokázáno, že jeho zavedením se mění volba spotřebitelů směrem k nutričně hodnotnějším potravinám. Sůl je i jedním z parametrů, které Nutri Score sleduje.

MŮŽE STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV VŠEOBECNĚ VE STRAVOVACÍ OSVĚTĚ NĚJAK POMOCI?

Samozřejmě může a také tuto práci dělá. Na jedné straně disponuje kapacitou analytickou, kdy zjišťujeme, jaké potraviny jsou v naší populaci konzumovány či jakou nutriční hodnotu má strava, tak jak jsme to například



opakovaně zjišťovali právě u školního stravování. A na základě těchto exaktních zjištění se poté plánují cílené preventivní intervence. Státní zdravotní ústav neanalyzuje jen svá data, ale může pomoci s vyhodnocením dostupných důkazů o rizikových faktorech a možných intervencích a na jejich základě udělat doporučení i pro politická rozhodování.

Diskutované a navrhované intervence mohou být na různých úrovních – individuální, skupinové – týkající se různých věkových skupin. Příkladem situace, kdy Státní zdravotní ústav v současné době asistuje, může být opět Nutri Score, školní stravování, institucionální stravování nebo aktuální diskuze o energetických nápojích konzumovaných dětmi.

ODRÁŽÍ SE VAŠE PRÁCE NĚJAKÝM ZPŮSOBEM NA RODINĚ? VEDETE NAPŘÍKLAD SVÉ DĚTI K VYVÁŽENÉMU JÍDELNÍČKU, K POHYBU? POKUD ANO, TAK JAK SE VÁM TO DAŘÍ?

Mám štěstí, že jsem vyrůstala v ro-

dině, kde byl pohyb a střídání stravy samozřejmostí, a stejně tak se snažím vést i své děti. Obě sportují, a i proto se společně snažíme o pestrý jídelníček.

ODRÁŽÍ SE NĚJAK VAŠE PRÁCE NA VAŠEM ŽIVOTĚ, TEDY KROMĚ TOHO, ŽE MÁTE MÁLO VOLNÉHO ČASU...

Určitě ano, mám výhodu, že mi má práce dává velký smysl a je pro mne i posláním. Jsem si vědoma, že výstupy a aktivity ústavu, který vedu, a práce všech jeho zaměstnanců ovlivňují celou společnost, a proto ke své práci přistupuji s velkou zodpovědností a pokorou. Velmi mne těší, když naše aktivity a výstupy dávají smysl a pomáhají jejich adresátům. Myslím tím nejen veřejnost, ale i odborníky a politiky, kteří jsou nedílnou součástí mozaiky veřejného zdraví.

ZMĚNIL SE NAPŘÍKLAD PO COVIDOVÉM OBDOBÍ NĚJAK NÁHLED POPULACE NA PÉČI O SVÉ ZDRAVÍ?

Pro odpověď na tuto otázku nejsou objektivní data. Po covidovém ob-



dobí na jednu stranu vzrostla obezita u dětí a mladistvých, pozorujeme ve větší míře duševní onemocnění a častější je závislost na sociálních sítích nebo na alternativních nikotinových výrobcích.

Na straně druhé se, alespoň z mého pohledu, významně zvedla poptávka po informacích. Vedeme diskuzi o prevenci, zdravém životním stylu, a to nejen ze strany veřejnosti, ale také ze strany lékařů specialistů. Vnímám velmi pozitivně také podporu samospráv a vlády k tématům prevence a zdraví.

JEDNÍM Z ÚKOLŮ STÁTNÍHO ZDRAVOTNÍHO ÚSTAVU JE ZDRAVOTNÍ VÝCHOVA OBYVATELSTVA. MŮŽETE PŘIBLIŽIT, CO TO V PRAXI ZNAMENÁ?

Státní zdravotní ústav aktivně podporuje svou činností zvyšování zdravotní gramotnosti – tedy rozhodování ve prospěch zdraví na základě získaných informací, formování postojů ke zdraví, motivaci i zodpovědné chování ve prospěch zdraví. Realizuje preventivní interaktivní programy pro různé věkové kategorie všech sociálních skupin populace v mnoha rizikových oblastech životního stylu (například kouření, alkohol, reprodukční zdraví, zdravá výživa, duševní zdraví, pohybová aktivita) a také vzdělávání zdravotníků, pedagogů nebo zaměstnanců

školních jídelen (Projekt Máme to na talíři a není nám to jedno).

Jak již bylo zmíněno, pořádáme celou řadu aktivit – Dny zdraví, kurzy pohybové aktivity, dlouhodobě se podílíme na realizaci projektů Mezinárodní zdravotnické organizace Škola podporující zdraví, Zdravá školní jídelna, vzniku Nicotine free škol, spolupracujeme na evropských projektech zabývajících se prevencí vzniku kardiovaskulárních onemocnění a diabetu a projektech zaměřených na prevenci onkologických onemocnění. Dále Státní zdravotní ústav vydává zdravotně výchovné materiály, které jsou dostupné na webových stránkách a jsou distribuovány do ambulancí praktických lékařů, pediatrů a jiných zdravotnických zařízení, na Krajské hygienické stanice nebo do škol a školských zařízení.

VY OSOBNĚ I STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV JSTE AKTIVNÍ V RÁMCÍ PLATFORMY AKTIVNÍ ČESKO.

V ČEM VÁS TATO PLATFORMA PŘESVĚDČILA SE V NÍ ANGAŽOVAT A JAKÝ SPATŘUJETE JEJÍ PŘÍNOS?

Státní zdravotní ústav vnímá potřebu pohybu jako zásadní součást zdravého životního stylu, a proto se

aktivně připojil k platformě Aktivní Česko. Jako důležitý přínos platformy vnímám snahu vytvářet podmínky pro pohyb každého z nás bez ohledu na věk a sociální postavení. Popularizovat zdravý životní styl a pohybové aktivity v rámci běžného života, naučit se, že je potřeba se pravidelně hýbat a že to jde i mimo výkonnostní sport.

V ČEM BY STÁTNÍMU ZDRAVOTNÍMU ÚSTAVU MOHLA BÝT NÁPOMOCNA RADA SENIORŮ ČR?

Moc děkujeme za nabídku spolupráce a určitě budeme rádi za pomoc při šíření informací a vzdělávacích materiálů tak, aby se co největším množstvím cest dostávaly také k seniorům. Seniori jsou často aktivní v dobrovolnické práci či v práci s dětmi a tento přenos motivací a sdílení zkušeností formou příkladů dobré praxe v oblasti životního stylu bude velmi cenný.

JE NĚCO, CO BYSTE RÁDA NAŠIM ČTENÁŘŮM VZKÁZALA?

Starejte se o své zdraví.

Jana Pištěková

Foto archiv Barbory Mackové



PO STOPÁCH MAMUTŮ, SLIVOVICE I ČESKÉHO GRANÁTU

Hlavní město České republiky nabízí k poznávání i k procházkám spoustu atraktivních lokalit. Tentokrát jsme vybrali tři zajímavá muzea. Mnoha lidmi jsou prozatím neobjevená, přitom ale mají řadu triumfů, kterými vás jistě okouzlí.



MUZEUM KARLA ZEMANA

Cesta do pravěku, Vynález zkázy, Baron Prášil... Za těmito, ale i mnoha dalšími filmovými skvosty stojí jeden z nejvýznamnějších českých režisérů a scénáristů Karel Zeman (1910-1989). Jeho umění triků významně proslavilo českou kinematografii 20. století. Stát se pomyslným Zemanovým spolupracovníkem nyní můžete v muzeu, které bylo v Praze na Malé Straně pod Karlovým mostem otevřeno v říjnu 2012. Svým hravým pojetím nabízí návštěvníkům, nehlédě na jejich věk, příležitost vyzkoušet si na vlastních fotoaparátech a videokamerách trikové postupy, které Karel Zeman ve svých dílech používal. K dispozici jsou také původní nákresy scén, fotodokumentace z natáčení a filmové postupy. Po celou dobu se budete procházet jednotlivými filmovými scénami a malými ateliéry. A je jen na vás, zda se vznesete na létajícím stroji nebo budete ovládat ponorku z Vynálezu zkázy.

I když je celý prostor uzpůsoben

tak, aby si jej zájemci mohli projít sami a ve vlastním tempu, za příplatek můžete využít prohlídku s průvodcem. Tato nabídka je určena pro skupiny i jednotlivce. Díky jednomu ze studentů či absolventů filmové vědy se poté dozvíte klíčové momenty tvorby i osobního života Karla Zemana. Zajímavostí je, že se do budoucna vytváří prostor i pro nové fanoušky. Muzeum Karla Zemana totiž není pouze expozice plná interaktivních prvků. Coby instituce zaštiťuje restaurování filmů a naposledy představilo v říjnu 2022 premiéru nově restaurované verze filmu Ukradená vzducholod'.

Příjemnou zprávou pro milovníky filmového umění také je, že muzeum v celé expozici vytvořilo průvodcovská videa v českém znakovém jazyce. Příležitost poznat obdivuhodnou Zemanovu práci se otevírá i sluchově postiženým. Stačí, když si u vstupu načtou na svůj chytrý telefon QR kód s odkazem na videoobsah celého prostoru a pustí se do objevování. A na závěr si můžete v muzejním

obchodě pořídit DVD filmů, tašky či trička, které vám budou připomínat výlet do světa fantazie.

Může se vám hodit – muzeum je plně bezbariérové. Otevřeno má denně od 10:00 do 19:00 na adrese Saská 3, Praha 1. Vstupné pro dospělého je ve výši 250 Kč, senioři nad 65 let a ZTP zaplatí 160 Kč, více na www.muzeumkarlazemana.cz.

MUZEUM ČESKÉHO GRANÁTU

Rudý jako vášeň, přitažlivý jako láska na první pohled, ceněný v mnoha ohledech, a to po celém světě. Český granát je rozhodně drahokam, který po staletí přitahuje pozornost. Již osobní lékař císaře Rudolfa II. ve svém spisu pojednával o práci sběračů i brusičů kamenů a zmínil také léčivé síly českých granátů. Ty sice nedosahují velikosti těch orientálních, ale je tak snadné podlehnout jejich odstínu... Navíc všechny nalezené se pyšní tím, že jsou bez sebemenšího kazu, nemění barvu a vzdorují vysokým teplotám i kyselinám. Muzeum českého granátu, které bylo otevřeno v roce 2016, láká nejen na lesk šperků a předmětů zdobených rudým drahokamem, ale připomíná široké veřejnosti jedinečnost nerostného bohatství naší země.

Provozuje jej družstvo umělecké výroby Granát Turnov. Zajímavostí je, že originální šperky s českými granáty vyrábí od roku 1953. Je také vlastníkem práva těžby českých granátů, které těží v povrchovém dolu u Podsedic, a zároveň majitelem ochranné známky „Český granát“. Poselstvím jeho muzea je prohlubovat povědomí o tomto významném kulturním dědictví, a to nejen v rámci Česka. Expozice sice není velká, ale je informacemi nabitá. Bě-



hem návštěvy se seznámíte s historií i konkrétními lokalitami a technologiemi těžby, způsoby broušení a dalšího zpracování. Především muže bude jistě lákat prohlédnout si zblízka starý brus z poloviny 18. století. Ženy naopak potěší zajímavosti o energetických účincích českých granátů. Vždyť již za dob císaře Rudolfa II. se věřilo, že dodávají životní sílu, probouzí tvořivost i pozitivní energii. Pravda, nebo jen babské řeči? Přesvědčte se sami při prohlížení kolekce, která nabízí ucelený průřez šperkařstvím od raných dob až do počátku 20. století.

A také si můžete udělat radost koupí originálního dobového šperku zdobeného českými granáty, včetně certifikátu jeho původu a pravosti. V muzeu zároveň dostanete příležitost zkusit si najít svůj malý český granát v nádobě se štěrkem.

Může se vám hodit – muzeum (není bezbariérové) najdete v Praze 1 jen pár kroků od Karlova mostu v ulici Karlova 186/8. Otevřeno má každý den od 10:00 do 18:00 hodin. Běžné vstupné je pro dospělého 250 Kč, senioři a ZTP zaplatí 185 Kč, více na www.mcgp.cz.

MUZEUM SLIVOVICE

V Muzeu slivovice R. Jelínek dostanete jedinečnou příležitost odhalit celý její příběh. Těšit se můžete na zajímavé projekce, reálné exponáty

i 5D show s virtuální realitou. Podniknete také pomyslný výlet do historie páleníčářství ve Vizovicích na Valašsku a osudů místních rodin. A je o čem vyprávět, protože ve Vizovicích sahá tradice výroby ovocných destilátů až do roku 1585. Nahlédnete do tajů sadařství, procesu výroby i samotného života švestky, bez níž by se voňavý mok neobešel. Součástí prohlídky je ochutnávka servírovaná na závěr ve stylovém degustačním baru s atmosférou moderního Valašska. Pokud alkoholu neholdujete, pochutnat si můžete na švestkové limonádě. Pro návštěvníky milující kreativitu se nabízí příležitost vyzkoušet si na závěr své nově nabyté znalosti v kvízu. Nebo si vyrobit vlastní etiketu, kterou vám v místní prodejně vytisknou a nalepí na vybranou láhev. Zároveň si tu můžete pořídit kompletní portfolio pravých ovocných destilátů značky R. Jelínek nebo pravá švestková povidla.

Může se vám hodit – muzeum sídlí v Praze 1, v ulici U Lužického semináře 116. Má otevřeno od pondělí do čtvrtka a v neděli od 10:30 do 18:30, v pátek a v sobotu od 10:30 do 19:30 hodin. Vstupenky si zaregistrujte na www.muzeumslivovice.cz.

Iveta Vařečková

Foto: archiv muzeí

EXTRA INFO

► Příběh domu, v němž se muzeum, bar i prodejna nachází, rovněž stojí za pozornost. Má totiž za sebou dlouhou historii. Byl postaven nejpravděpodobněji začátkem 17. století pro katolické studenty. Pražané jej znali pod názvem U Bílé botky či U Bílé kuželky. V průběhu let vystřídal několik majitelů, z nichž nejznámější byla česká divadelní a filmová herečka Slávka Budínová. Představitelka Valentýnky Nedobylové ze seriálu Sňatky z rozumu s ním měla velké plány. Pustila se do jeho přestavby a zcela změnila jeho uspořádání. Na konci července 2002 však zemřela a v srpnu téhož roku se Prahou přehnala ničivá povodeň a zalila přízemí domu. Dům zůstal opuštěný a začal chátrat. Roku 2011 se ale začala psát jeho novodobá historie. Tehdy jej koupila likérka Rudolf Jelínek, český výrobce a exportér v oblasti výroby alkoholických nápojů, a v roce 2019 otevřela dům veřejnosti. Vstoupit do slivovického království tak znamená dotknout se historie hned v několika ohledech.



VADNÝ DÁREK?

Koupil jsem manželce kabelu, kterou jsem musel reklamovat. Zjistili jsme, že pouští barvu, nejvíce okolo zipu. Manželka si od ní umazala bundu. Prodáváč mi nechtěl kabelu k reklamaci přijmout, s tím, že ji manželka přetěžovala, a proto si zavinila pouštění barvy sama. Není to pravda a i logicky vzato je to holý nesmysl. Navíc stála 4 tisíce a měla by být tudíž kvalitní.

S. H. Brno

ROZPOR SE ZÁKONEM

S podobnou vadou jsem se v poradně setkala opakovaně a po konzultaci se soudním znalcem vím, že jde o vadu, která zakládá důvod k reklamaci. Prodejce tedy postupoval chybně. Zákonný postup je také pevně dán a ten prodejce nedodržel. V žádném případě nelze reklamaci vyřídit ústně! Jde o tak závažné pochybení, že by se jí zabývala i Česká obchodní inspekce a prodejce by za toto porušení mohl dostat značně vysokou pokutu.

Správný postup je následující:

Prodejce měl povinnost Vaši reklamaci

- přijmout,
- sepsat reklamační protokol,
- vyplnit všechny náležitosti.

Měl respektovat Vaše práva, včetně práva vyjádření se ke způsobu vyřízení reklamace. Ve Vámi uváděném postupu prodejce vidím závažné pochybení! Máte možnost znovu navštívit prodejnu a jednat pouze s vedoucím obchodu nebo podat podnět dohledovému orgánu, kterým je Česká obchodní inspekce (dále též ČOI). Na www.coi.cz je podrobně uvedeno, jak při podávání podnětu postupovat.

Prodávající v záruční době odpovídá za vady výrobku.

U Vás se dokonce vada projevila do roku (před novelizací byla tato zákonná doba půl roku) od doby, kdy jste výrobek převzal. U takových vad je zákon dokonce přísnější.

Jde o tzv. rozpor s kupní smlouvou. Pokud se projevila během roku ode dne převzetí věci, pak se považuje za rozpor existující již při jejím převzetí, pokud to neodporuje povaze věci nebo pokud se neprokáže opak. Prokazovat musí prodejce-obchodník.

Rozporem s kupní smlouvou zákon rozumí to, že prodávaná věc nemá jakost a užitné vlastnosti, které jsou smlouvou požadované, prodávajícím, výrobcem nebo jeho zástupcem popisované nebo na základě jimi prováděné reklamy očekávané, popřípadě jakost a užitné vlastnosti pro věc takového druhu obvyklé, že neodpovídá požadavkům právních předpisů, není v tom odpovídajícím množství, míře nebo hmotnosti a neodpovídá účelu, který prodávající pro použití věci uvádí nebo pro který se věc obvykle používá.

Byla naplněna i záruční doba – na veškeré zboží je poskytována záruční doba 24 měsíců.

Pro úplnost dodávám, že záruka se nevztahuje na následující případy:

- vady, které byly již zohledněny v ceně – vada byla uvedena na dokladu o koupi
- zboží bylo poškozeno nevhodným nebo neodborným zacházením
- zboží bylo poškozeno přírodními živly
- zboží bylo poškozeno běžným opotřebením
- poškození v důsledku mechanického poškození či nesprávného používání

Prodávající se asi snažil zbavit své odpovědnosti tím, že tvrdil nesprávné používání tašky Vaší manželkou. Děje se to poměrně často.

Prodejce má zcela jasně zákonem stanoveny povinnosti. O reklamaci musí prodávající rozhodnout ihned, a zásadně pouze tak, jak mu to umožňuje zákon (ne ústně, jak jsme si řekli), ve složitějších případech může rozhodnout do 3 dnů. Reklamační bude vyřízena nejpozději (nemělo by to být vždy, ale nejpozději!) do 30 dnů ode dne uplatnění reklama-

mace, pokud se prodávající s kupujícím nedohodne jinak (nedoporučuji lhůtu prodlužovat, uvádí ji zákon!), lhůta může být pro spotřebitele jen kratší.

Při nedodržení lhůty pro vyřízení reklamace má spotřebitel právo na:

- výměnu zboží nebo
- na odstoupení od smlouvy.

To znamená, že nastává situace, jakoby zboží bylo neopravitelné. Máte pak nárok na odstoupení od smlouvy. V tomto případě Vy ponecháte (vrátíte) prodejci zboží a prodejce Vám vrátí zaplacenou cenu. Nastane stav, jakoby k prodeji vůbec nedošlo. Vzájemně si vrátíte plnění.

NĚCO NAVÍC

Spotřebitel má ze zákona právo na náhradu nákladů spojených s reklamací! Prodejce musí toto právo respektovat a tyto náklady spotřebiteli uhradit. Naopak kupující musí tyto náklady prokázat (jízdenkami MHD – nikoliv taxi či potvrzení o jejich proplacení) a v zákonné lhůtě o jejich úhradu požádat! Taktéž se můžete dožadovat náhrady škody, pokud manželce byla způsobena zabarvením bundy. V tomto případě je nutno prokázat přímou souvislost škody s reklamovanou vadou a její výši – např. účtenkou z čistírny.

V případě neuznané reklamace je prodávající povinen vydat podrobné písemné odůvodnění. Vyskytne-li se vada do roku, jako u vás, pak je důkazní břemeno na prodejci. Po této době již musí dokazovat spotřebitel. V odůvodnění musí prodejce podrobně popsat, co tvrdí, a důkazy o tom, že je tvrzení správné. Musí tudíž své tvrzení dokázat, např., že manželka si konkrétním jednáním zavinila vadu sama a že v tomto

smyslu byla poučena. Pokud s ním kupující nesouhlasí, může se obrátit na Českou obchodní inspekci a požádat o zahájení mimosoudního řešení sporu – viz stránky ČOI.

Věc může posoudit taktéž soudní znalec. Pokud je jeho posudek ve Váš prospěch, je vhodné znovu oslovit prodejce, s tím aby svůj názor změnil a uhradil Vám i znalecký posudek.

Ve Vašem případě, kdy se vada projevila do roku, musí soudního znalce vyhledat prodejce, aby dokázal své tvrzení, že si manželka vadu zavini-la sama.

Neuzná-li prodejce, že jste v právu, nezbude Vám, než se obrátit na soud. V tomto případě Vám doporučuji sjednání služeb advokáta.

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

Konzultace na tel. čísle 725 976 563 (pokud mi sdělíte, že si přejete zavolat zpětně, po pro-zvonění vám vyhovím. Stane se tak vždy, pokud v době, kdy voláte, ne-mám možnost ihned reagovat).

UMĚLÁ INTELIGENCE POMÁHÁ SENIORŮM S KOMUNIKACÍ

Vzdělávací platforma pro dříve narozené, Digitální odysea, uvedla nyní novinku, která propojuje generace, a je tedy určena jak seniorům, tak zároveň i mladé generaci. Představila totiž zcela první mezigenerační překladač poháněný umělou inteligencí.

Nadace Vodafone v rámci svého programu Digitální odysea již dříve spustila vzdělávací platformu, která pomáhá seniorům lépe a samostatněji se orientovat v online světě a učí je nejen jak používat chytrý telefon, ale také jak ovládat některé aplikace, jež využívají pro komunikaci se svými blízkými, nebo vysvětluje, jak čelit stále rozšířenějším dezinformacím.

„Nová Digitální odysea je navržena tak, aby byla co nejvíc intuitivní i pro ty seniory, kteří jsou v online světě úplnými začátečníky. Z výzkumu i povídání s nimi víme, že nechtějí nikoho obtěžovat a mladší si v dnešní době jen těžko najdou čas. Pokud ale ukážou svým (pra)rodičům místo, kde se mohou pohodlně vzdělávat sami a vlastním tempem, pomohou

s prvními kroky na Digitální odysee, pak se jistě oběma stranám částečně uleví,“ vysvětluje Jolana Hájková z Nadace Vodafone.

Nyní přišla Nadace Vodafone s další atraktivní novinkou – tak zvaným mezigeneračním překladačem poháněným umělou inteligencí. Zájemci jej najdou na <https://odysea.nadacevodafone.cz/prekladac> a mohou si jej samozřejmě také ihned vyzkoušet.

Překladač tak má pomoci seniorům orientovat se v současném slovníku týkajícím se především nových slov z digitálního a online prostředí a umožňuje tak, aby senioři lépe porozuměli mladší generaci, která taková slova již zcela běžně používá. Její slovník totiž v posledních několika letech významně ovlivnilo právě online prostředí i digitalizace, začala tak používat celou řadu nových slov a starší generace tyto zcela nové pojmy pochytovala jen velmi málo, neboť se v online prostředí nepohybuje tak často jako mladí. Zájemci proto díky překladači mohou snadno zjistit, co znamenají slova jako například lajkování, swajpování nebo sharování. A možná tak řada z nich svá vnučata svými znalostmi nyní překvapí.



ZNÁTE DATUM SPOTŘEBY U SVÉ KOSMETIKY?

Nic nevydrží věčně a platí to také pro kosmetické výrobky. Jednotlivé typy přípravků mají různou trvanlivost, která by se rozhodně měla dodržovat. Protože i kosmetice může projít datum spotřeby, může se i zkazit, stejně tak jako třeba jogurt nebo maso.

A možná to i sami poznáte. Zatímco rtěnky mohou kvůli vysokému procentu tuků žluknout, pleťový krém zase může změnit svou konzistenci, barvu nebo i vůni, v případě přírodních přípravků nebo u zkažených vůní se může objevit nepěkný zápach. Pokud toto objevíte, znamená to jediné – daný přípravek již dále nepoužívejte a vyhoďte jej. Může vám to sice připadat, že je ho škoda, ale za kožní problémy v případě jeho použití to rozhodně nestojí.

Není proto od věci čas od času zkontrolovat všechnu kosmetiku, kterou máte doma, a ujistit se tak, že je v pořádku. Pamatujte také na to, že různé přípravky, ať už pleťové, vlasové, tělové, ale i dekorativní kosmetika mají také odlišnou expiraci, čili dobu trvanlivosti. U přípravků, které mají dobu trvanlivosti kratší, než je třicet měsíců od výroby, byste měli na obale najít konkrétní datum spotřeby společně se symbolem přesýpacích hodin. Pokud vydrží déle (neotevřené), je na obale uveden symbol otevřeného kelímku s číslicí, která znamená životnost po otevření, tedy do kdy je nutné výrobek spotřebovat od jeho otevření. Nejčastěji to bývá 6 nebo 12 měsíců podle typu výrobku.

PŘÍPRAVKY NA OBLIČEJ A TĚLO

Pleťové krémy, masky, séra, odličovací přípravky nejčastěji vydrží po otevření 6 měsíců až jeden rok.

Pokud máte pleťový krém v kelímku, nejvhodnější je jej používat s kosmetickou špachtličkou. Když už do něho saháte prsty, vždy si nejprve ruce umyjte, jinak se zbytečně krém zanáší nečistotami a může způsobovat

ekzém. Mnohem praktičtější jsou v tomto případě pleťové přípravky s pumpičkou, takže nádobku není třeba vůbec otvírat a nedostanou se tak do ní žádné nečistoty.

Tělové přípravky mívají trvanlivost o trochu delší, především z toho důvodu, že nebývají v kelímku a nezanášejí se nečistotami. Ještě o něco déle pak vydrží sprchové gely i mýdla.

DEKORATIVNÍ KOSMETIKA

Make-up – jeden rok

Řasenka – 3, maximálně 6 měsíců

Tekuté nebo krémové oční stíny, korektor – 6 měsíců až jeden rok

Pudrové oční stíny, tvářenky, pudry – dva až tři roky

Tužka na oči – jeden až dva roky

Lesk na rty – jeden rok

Rtěnka – jeden až dva roky

Tekuté přípravky vydrží obvykle kratší dobu, ty pudrové mnohem déle, takže jsou praktičtější. Řasenku měňte skutečně pravidelně – nanášejte se na řasy v přímé blízkosti očí, a čím je řasenka starší, tím více nečistot může obsahovat. Jakmile se řasenka začíná drolit a na řasách špatně drží, pryč s ní.

PARFÉM

Po otevření byste jej měli spotřebovat do dvou let. Pak se může začít kazit.

Parfém by se měl i po otevření uchovávat v původním obalu a spíše na chladnějším místě. Teplo a přímé slunce mu škodí a rychle snižují jeho trvanlivost.

OPALOVACÍ KRÉM

Vzhledem k tomu, že se často používá při vysokých teplotách, řada lidí ho zapomíná schovávat před přímým sluncem, a tak je rozhodně lepší použít každý rok nový.

LAK NA NEHTY

Vydrží minimálně čtyři roky, i více, obvykle dokud jej nespotřebujete. Po delším nepoužívání stačí lak protřepat.

VLASOVÁ KOSMETIKA

Šampony, kondicionéry nebo masky na vlasy mají trvanlivost přibližně rok od otevření.

Jana Pištěková

EXTRA INFO

Také s kosmetikou je třeba zacházet opatrně:

► Nevystavujte žádnou kosmetiku přímému slunci, a to ani opalovací přípravky. Může se začít rychleji kazit, žluknout. Stejně tak jí ale nespolečí ani příliš vlhké prostředí.

► Každý přípravek po jeho použití vždy dobře uzavřete a uložte nejlépe na tmavé místo, třeba do kosmetické skříňky v koupelně.

► Jestliže používáte štětce, houbičky, polštářky, pravidelně je perte a nechávejte volně proschnout. Pokud to není možné, pořiďte si nové. Častým používáním ztrácují na kvalitě a bývají i plné nečistot.

► Pokud používáte přírodní kosmetiku, tak víte, že neobsahuje žádné umělé konzervanty, a tak často bývá její trvanlivost kratší.

► Jakmile zjistíte, že přípravek změnil třeba svoji konzistenci, vůni nebo barvu, je čas se s ním rozloučit.

► Pokud přípravek delší dobu nepoužíváte, uložte jej na tmavé a chladné místo, klidně do chladničky.



AKTIVNÍM POHYBEM PROTI SOCIÁLNÍ IZOLACI

Pravidelný pohyb, cvičení, protahování svalů jsou pro tělo velmi důležité. Přiměřená fyzická aktivita je doporučovaná také v seniorském věku. Nejenže prospívá tělu, zlepšuje hybnost, příznivě působí na psychiku, je prevencí proti nadvaze i řadě onemocnění a také udržuje seniory v sociálním kontaktu se svými vrstevníky.

Dlouholetá cvičitelka jógy Zuzana Adamcová, která již řadu let pořádá kurzy pro začátečníky i pokročilé, mladší i starší zájemce o jógu, sestavila několik důležitých zásad jak být fit v každém věku, a to i v tom seniorském. Úvodní část z nich jsme vám představili v minulém čísle a dnes následuje jejich druhá část.

NIKDY NENÍ POZDĚ ZAČÍT

Nikdy není pozdě, abyste začali s pravidelným cvičením. U seniorů je velmi důležité, aby měli ve svém životě každodenní náplň a udržovali zájem o dění kolem sebe. A právě v seniorském věku je na cvičení přece jen více času. Začněte tedy pomalu, každý den třeba jen pár minut. Postupem času si tělo na pohyb navykne a hybnost se bude zlepšovat. A vy se tak budete cítit lépe. Díky lepší kondici se budete moci třeba i aktivněji věnovat vnoučatům, chodit s přáteli na výlety do přírody, zabývat se svými koníčky a zájmy. Pamatujte také na to, že cvičení pomáhá nejen fyzické, ale i mentální pohodě. A i ta je v seniorském věku velice důležitá.

ČEMU SE RADĚJI VYHNOUT?

Pro starší osoby ale nejsou přece jen vhodné všechny typy pohybových aktivit. Vyvarujte se například takovým cvikům, které nutí tělo dělat prudké změny polohy a pohybu. Není třeba ani rychlé tempo cvičení, stejně tak je nevhodné rychlé střídání jednotlivých cviků. Nebezpečné jsou také cviky s neřízeným zadržováním dechu nebo „lapáním po dechu“, různé skoky, seskoky, hmitání i prudké nekoordinované pohyby. Tělo trpí při nadměrných záklonech hlavy, nepřírozené rotaci těla i hlavy. To mu vůbec neprospívá. Při zvedá-

ní se z předklonů nikdy nespěchejte, zvedejte se naopak pomalu, pravidelně dýchejte. Cvičení není soutěž v obratnosti ani rychlosti, ale jde o to protáhnout se a udržovat se v kondici. Stejně tak není třeba používat při cvičení těžké nářadí.

ÚČINNÝ POHYB? CHŮZE!

Nejpřirozenějším pohybem, při němž člověk zapojuje celé tělo, je chůze. Tak ji využijte a zařaďte ji do svého každodenního programu. V seniorském věku jsou výbornou pomůckou při chůzi nordic walkingové hole. Čím delší trasa, tím jsou důležitější a prospěšnější. Správně rozloží váhu, při chůzi s nimi zapojíte celé tělo, tedy i ruce, ramena, záda. Při chůzi z kopce pomohou odlehčit kolenům. Celkově přispívají k lepší stabilitě při chůzi, a můžete se tak s nimi i cítit jistější. Pamatujte také na to, že po každé procházce i túře byste si měli nohy dobře protáhnout a uvolnit záda.

ODPOČINEK JE DŮLEŽITÝ

K aktivnímu životu patří nejen pravidelné cvičení a pohyb, ale také odpočinek. Tělo totiž potřebuje také určitý čas na regeneraci. Tak mu ho pravidelně dopřejte. A nezapomeňte, že stejně podstatný je i kvalitní spánek. Choďte spát každý den pokud možno přibližně ve stejný čas. Spánek regeneruje a posiluje organismus. Navíc při pravidelné pohybové aktivitě bývá spánek kvalitnější. A když budete odpočívat, budete se cítit mnohem lépe.

PORAĎTE SE S ODBORNÍKY

Pokud vás něco delší dobu bolí a nepomáhá ani regenerace, cvičení, dech a uvolňování, nejlepším řešením je

v tomto případě obrátit se na odborníky, lékaře, fyzioterapeuty. Ti přesněji zjistí příčinu bolesti, poradí s případnou léčbou, upraví třeba i cvičební sestavu podle vašich aktuálních potřeb, poradí, jak při cvičení postupovat a také jak dále o sebe pečovat.

Zuzana Adamcová

Foto Senifit, www.senifit.cz



DOBROTY ZE ZABIJAČKY

Není nad pravé domácí jitrnice či jelita z venkovské zabijačky. V dnešní době si ovšem můžete některé zabijačkové pochoutky koupit i v obchodech. Které jsou ty nejznámější?



Tradiční zabijačka je na našem venkově stále oblíbená. Vlastně teď v zimním období je pro ni ideální doba. A vepřové hody tak mohou začít! Nejde jen o maso, ale z poraženého vepře se dá zužitkovat téměř vše, takže o spoustu zabijačkových dobrot pak skutečně není nouze. Základní postup výroby zabijačkových specialit je přibližně stejný, jednotlivé receptury, výběr i poměr koření a dalších ingrediencí se ale může lišit podle zvyklostí a krajových či rodových tradic. Co se tedy na zabijačce nejčastěji připravuje?

JELITA

Tyto tradiční zabijačkové pochoutky se vyrábějí z několika druhů tučnějších mletých mas, která se doplní krví a vařenými ječnými kroupami (lze použít i nadrobno pokrájenou housku). Důležité je vše dobře okořenit, používá se například majoránka, drcený kmín, nové koření, nasekaná cibulka, česnek a samozřejmě sůl. Směs se musí dobře promíchat, následně se plní do střívka, a ještě vaří ve vývaru. Před konzumací se pak ohřívají nebo opékají, výborně chutnají s vařeným bramborem a zelím.

JITRNIC

Bez jitrnice ani jelita se snad žádná zabijačka neobejde. Vyrábějí se také z několika druhů mletých mas, přidává se do nich ještě pokrájené svě-

lé pečivo a samozřejmě koření, jako je majoránka, mleté nové koření, česnek a sůl. Po promíchání směsi se plní do střívka a vaří ve stejném vývaru jako jelítka. Do jitrnic se nepřidává krev, proto jsou světlé. Také jitrnice se před přímou konzumací mohou ohřívát nebo opékat, podávají se též s vařeným bramborem, zelím nebo i za studena s křupavým chlebem a kyselou okurkou.

PRDELAČKA

Patří k základním zabijačkovým polévkám. Říká se jí také černá polévka. Je hustá, výživná, výborná. Zkrátka ideální na chladné zimní období. Základem je vývar, v němž se vařil ovar. Do vývaru se přidávají ječné kroupy, které ji zahustí, vepřová krev, koření jako majoránka, sůl, pepř, česnek. Vše se povaří, dokud krev neztmavne a polévka nezhoustne.

PREJT

Jedná se o pomletou masovou směs, která se přidává do jitrnic a jelit. Dá se ovšem konzumovat samostatně, po ohřátí nebo opečení s chlebem či vařenými brambory.

ŠKVARKY

Na kostky se pokrájí kůže z prasete s vrstvou sádla a škvaří se v hrnci, dokud nevzniknou křupavé kostičky. Sádlo se škvarky se uchovává nejlépe ve skleněné uzavíratelné nádobě

v chladu. Sádlo lze pak použít v teplé kuchyni místo oleje, škvarky i sádlo se hodí k namazání na chleba.

OVAR

Připravuje se z mixu tučného a libového masa, nejčastěji z kolene, vepřového jazyka, hlavy nebo vnitřností, vaří se v osolené vodě s bobkovým listem, celým pepřem a novým kořením, dokud není maso hodně měkké. Servíruje se obvykle s nastrouhaným křenem a chlebem. Ve stejném vývaru se vaří i jelita, jitrnice či prdeláčka.

TLAČENKA

Oblíbená zabijačková delikatesa. Připravuje se buď tmavá, nebo světlá. Používá se do ní maso z vepřové hlavy, jazyka, z kolene, jater, nožičky, tedy i části prasete obsahující kolagen, tlačenka pak má typickou rosolovitou konzistenci. Přidává se též silný vývar a samozřejmě koření – majoránka, nové koření, sůl, pepř, česnek.

ZABIJAČKOVÝ GULÁŠ

Je to mix vepřového masa, jako je bůček, krkovičky, plecko, doplněný různými masovými zbytky a ořezy v silném vývaru, doplněný cibulí a tradičním gulášovým kořením. Nejlepší je s čerstvým chlebem.

Jana Pištěková

ŠIKMÉ VĚŽE, KTERÉ ROZHODNĚ STOJÍ ZA TO VIDĚT

Zatímco šikmou věž v italské Pise zná snad každý, už ale málokdo ví, že několik šikmých věží se nachází také na území České republiky. A možná budete překvapeni, kolik takových šikmějších věží se u nás nalézá.

Začneme v jihozápadním koutu naší země – v Domažlicích. Tam se v centru na náměstí Míru nachází dominanta města – kostel Narození Panny Marie, jehož válcovitá věž je od pravého úhlu vychýlená o více než šedesát centimetrů. A dokonce je i přístupná návštěvníkům, a to po 194 schodech. Šikmou věž najdete také ve středočeských Plaňanech u Kolína. Začátkem 20. století zde byl vystavěn kostel sv. Jana Křtitele. K jeho stavbě byl však použit zvětralý kámen, to má vliv na stabilitu kostela, a především jeho věže, která je vychýlená přibližně o jeden metr.

V našem hlavním městě je pak šikmých věží hned několik. Například na nábreží u pražského Mánesa se nachází jedna z nejstarších vodárenských věží u nás, kamenná Šítkovská věž. Co je na ní ještě zajímavého? Především to, že byla vystavěna na písčitém podloží, a to má samozřejmě vliv také na její stabilitu, tedy v tomto případě spíše nestabilitu, protože její vychýlení z osy se udává přes 40 cm. Další šikmou věž v Praze najdete dokonce na Pražském hradě. Jde o jednu z věží kláštera sv. Jiří a podle odhadů je vychýlena o 40 centimetrů od pravého úhlu.

V centru Ústí nad Labem stojí gotický kostel Nanebevzetí Panny Marie, který má dokonce údajně čtvrtou nejšikmější věž v Evropě. Věž měří 65 metrů a vychyluje se o více než dva metry. Toto vychýlení je následkem bombardování města koncem druhé světové války.

Šikmá věž stojí i u chráněné kulturní památky, zříceniny hradu Michalovice u Mladé Boleslavi. Věž se jmenuje Putna, není to úplně klasická věž, nýbrž se v tomto případě jedná spíše o rozhlednu, která, i když je skutečně viditelně šikmo nakloně-

ná, je i návštěvníkům přístupná. Věž byla v 19. století podkopávána a to mělo za následek, že se věž roztrhla a také naklonila. Časem byla částečně opravena a zpřístupněna.

Kostel Nejsvětější Trojice v Horních Dunajovicích na Znojemsku rozhodně stojí také za zmínku. Tedy hlavně zvonice tohoto kostela, která je také viditelně vychýlená ze své osy, a tak je třeba ji zařadit do našeho výčtu šikmých věží na území České republiky. V Uherském Hradišti se nachází Stará radnice. A její věž je také trochu šikmější, protože byla vystavěna na nestabilním podloží a před lety byla dokonce o pár metrů snížena.

Skutečně bohaté na šikmé věže jsou rozhodně jihočeské Netolice, kde stojí hned tři. Jednou je věž

neorenesanční radnice pocházející z konce 19. století, za další se musíte vydat ke kostelu Nanebevzetí Panny Marie, u něhož je nakloněná zvonice, a třetí je věž kostela Narození Panny Marie na zámku Kratochvíle, který se nachází dva kilometry severozápadně od Netolic. K naklonění věže v tomto případě došlo kvůli porušené statice.

A v případě barokního kostela sv. Petra z Alkantary v Karviné nejde jen o náklon samotné věže, ale nakloněný je dokonce celý kostel. Roli totiž sehrál propad celé budovy až o 40 metrů, a to kvůli poddolování Karvinska. Takže je našikmo nejen věž, ale i celý kostel.

Jana Pištěková



SUDOKU

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

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

BÁSEŇ

Důchodci se nudí,
vnoučata jen prudí.
Jak se asi zachová
naše paní Radová?
Když tohleto zjistí,
její elán jistí
zábavu a pohyb všem,
jejím plánům neujdem.

Zajistí nám různé akce,
Radové to projde hladce.
Kultura, sport, lázně,
máme se s ní krásně.
Ten, kdo doma nechrní,
asi těžko zakrní.
Já to ve svém věku nedám,
děkujeme za váš elán.
Ať se nám dál zachová
naše paní Radová.

Míša Vaščíková

VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ

Správné řešení tajenky z lednového vydání DS:

...**MĚ NEUSTÁLE ODVÁŽEJÍ NA ZÁCHYTU.**

Na výhry se mohou těšit: Emilie Valgová z Řepiště, Pavel Včelák z Kladna, Ludmila Zvěřinová z Pardubic, Dan Koplík z Přerova a Helena Holubcová z Prahy 10.

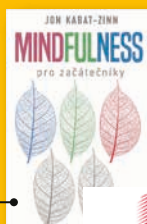
Dostanou ceny od sponzora naší velké křížovky, brněnského vydavatelství Markéta Křížovky. To vydává celkem 12 titulů křížovek, které zpříjemní váš den: Křížovky o ceny, Křížovky pro mladé i dospělé, Křížovky pro dobrou náladu, Křížovky pro chvíle pohody, Křížovky veselé pro mladé i dospělé, Křížovky 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 16) – Marta Martáková**

Dostane od sponzora rubriky vydavatelství Portál publikaci **Mindfulness pro začátečníky**.

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

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

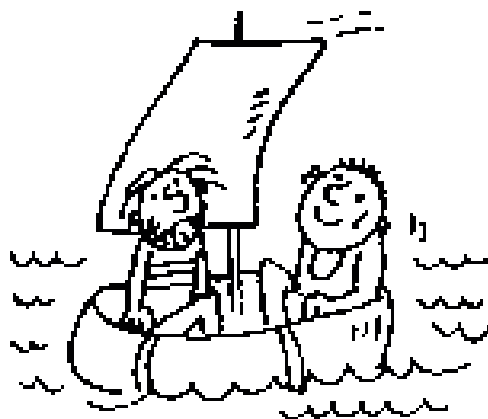


VTIPY

Žena zastaví u značky Zákaz zastavení.
Policista stojící opodál ji přivede přímo pod značku a zeptá se jí: „Co vidíte? A podívejte se pořádně!“
Žena mu s klidem odpoví: „Chybí vám knoflík!“

POLITICI MAJÍ PROFESNÍ
ŽIVOT JAKO BALETKY.
KRÁSNÝ, ALE KRÁTKÝ.



	OVČÍ SAMEC sloven.	2	RUSKÉ MUŽSKÉ JMÉNO	ZNAČKA STRÍBRA	NÁLEV	EVROPAN	CELIST- VOST	POSVÁTNÁ HORA						
VŠEDNOST														
SEVERO- AMERICKÝ KROKODÝL														
HRDINA kniž.			KATEŘINA dom. KOREA mez. kód											
TROPICKÉ ŠÍLENSTVÍ				GIBBON DEVÍTI- ČLENNÝ SOUBOR										
UMĚLÉ VLÁKNO						POPĚVEK PSÍ PLEMENO			Trosečníci. Mně se ti tak děsně stýská po domově! Ty myslíš, že mně ne?					
M	CHURAVĚT ob. ROKOVAT													
PROCES			ZÁPOR angl. CÍL kniž.				PODLOUBÍ zast.	ŘÍMSKÁ BOHYNĚ ÚRODY	ŘÍMSKY 1001	POHÁD- KOVÁ POSTAVA	1	CHORVAT- SKÝ OSTROV	ZNAČKA ŽEHLIČEK	
L			VELIKÁŠ- STVÍ PROVAZ											
JÍZDENKA zast.						OMÁMENÍ LOV								
ODE DNE VYDÁNÍ lat.					NÁŠ REFOR- MÁTOR STRAVO- VAT SE			EJHLE PLANETA						
PODNIK V PEČKÁCH				BIBLICKÝ TRPITEL HLE nář.			JM. ZPĚV. JÜRGENSE SUNOUT					SVÁZANÉ OBILÍ	HUDEBNÍ NÁSTROJ	
PRAČÍ PRÁŠEK			KAPROVI- TÁ RYBA VNÍMÁNÍ			ČÍSLOVKA sloven. HÁJOVÁ BYLINA				ZNAČKA ANTIMONU BARVENÍ LÁTEK				
VOJENSKÁ AKADEMIE býv. zkr.			DĚDINA JINAK			ŠPEK SIBÍRSKÝ VELETOK								
VODÁCKÝ POZDRAV				NÁŠ SPI- SOVATEL BIBL. ŽEN. JMÉNO						ČERNÝ PTÁK PTÁK PODOBÝ KOROPTVI				
NÁPLŇ DO TISKÁRNY					POTŘEBA KOČÍHO MUŽSTVO			PRIMITIVNÍ PAPÍROVINA VRHAT						
M	TEXTILNÍ LÁTKA SVÁŽENÍ					KRAJNÍ MEZ CIZÍ OVOCE						CITOSL. VYBÍDNUTÍ	DRUH LEPENKY	
STÁTNÍ PLÁNOVA- CÍ KOMISE zkr.			ZNAMENÍ ZVÍŘETNÍKU PTAČÍ POTRAVA			UKAZOV. ZÁJMENO NAMIBIE				ZÁPOR bás. NULA				
INICIÁLY REŽISÉRA OLMERA			NÁŠ PREZIDENT ZNAČKA THULIA				TATR. NÁR. PARK zkr. ŘÍMSKY 51							
ODPAD						POHROMA								
TANEČNÍ FITNESS CVIČENÍ						NAPODO- BENINA							A DATO TINAMA IST	

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.

DOBŘÝ DEN!

Vážení!

Nevím, na koho se obrátit, a tak píši i vám. Asi jste zástupci nás důchodců.

Ptám se: Všimli jste si či četli jste již někdy články na Seznam Médium o důchodech, důchodcích?

Jestli ne, doporučuji si to vyhledat např. pod názvem seznam medium důchody a uvidíte, jaký seznam článků s tímto tématem vám vyjede.

Už stačí si přečíst jen nadpisy a je jasné, že se jedná o trestný čin podněcování a šíření nenávisti vůči skupině obyvatel.

Taková nenávist, dehonestace důchodců a všeobecně proti důchodům, to je něco neslýchaného, drzé, neetického, asociálního.

Nadpisy např. Důchody nepatří do moderní společnosti, Důchodci nepatří do Prahy, Důchodci žebrají peníze, Výplata za nicnedělání a tak bych mohl pokračovat.

Toto mohou psát jen mladí úplně morálně zvrácení lidé, zpracovaní liberálními médii.

A tak bych vám chtěl říci, jestli by se na Seznam Médium neměla dát konečně žaloba k soudu za šíření nenávisti.

Nebyl by u vás někdo, kdo by toto sepsal a podal? Důkazy by mohl natisknout a písemně doložit články vydané na Seznamu Médium pod heslem, které jsem uvedl výše.

Přece není možné dále a stále vnášet do společnosti takovou fanatickou nevraživost vůči starým lidem, to snad už není možné.

Děkuji za odpověď a zůstávám s pozdravem

Také již důchodce

P. Vala, Olomouc

Dobrý den, pane Valo,

děkujeme za Váš dopis. Ale popravdě tak jednoduché to úplně není. Rada seniorů ČR se dlouhodobě snaží o mezigenerační solidaritu, snaží se budovat dobré mezigenerační vztahy, ale zároveň také vzájemnou toleranci.

I když vaše rozhořčení chápeme, k podání takové žaloby je třeba názor specializovaného právníka, který i sdělí, nakolik má taková žaloba šanci uspět, a rovněž jsou třeba finance na soudní výlohy. A ani na jedno finance rozhodně nemáme.

Jana Pištěková, šéfredaktorka

AUTA JAMESE BONDA V PRAZE

Milovníci Jamese Bonda by měli zpozornět – v Praze jsou totiž k vidění originální auta a technika právě z filmů o Jamesi Bondovi. Výstava má název Bond in Motion.



Tuto putovní výstavu nyní najdete na pražském Výstavišti v Křižíkových pavilonech. Právě vozidla, v nichž se představitelé Jamese Bonda hned od prvního filmu uvedeného do kin v roce 1962 proháněli, vzbuzovala u fandů tohoto agenta velký zájem. A tak si je nyní mohou prohlédnout na vlastní oči.

Co všechno tedy bude na rozlehlé výstavní ploše k vidění? Především

pětasedmdesát výstavních exponátů z celé šedesátileté historie Jamese Bonda – automobily, motocykly, lodě,

letadla, vrtulníky, a třeba i pouzdro na violoncello, jež použil James Bond jako dopravní prostředek, a další autentické rekvizity, fotografie kulís, projekce, které k filmovým příběhům o agentovi britské tajné služby MI6 neodmyslitelně patří. Všechny vystavené exponáty jsou originály a byly využity v průběhu natáčení některé ze sérií o Jamesi Bondovi. K vidění je tak například automobil Lotus Esprit Turbo z filmu Jen pro tvé oči (rok 1981) nebo Aston Martin V8 z filmu Dech života (rok 1987) nebo třeba Aston Martin DBS z filmu Casino Royale (rok 2006), který se natáčel hned na několika místech v České republice.

EXTRA INFO

- ▶ Výstava je otevřená ve dnech: úterý – čtvrtek 10 – 19 hod., pátek – sobota 10 – 20 hod. Informace o cenách vstupného a další zajímavosti k výstavě najdete na <https://bondinmotion.cz>
- ▶ Výstava je otevřená do 31. března letošního roku.

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
29. ÚNORA

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

E-mail: poradna.cheb@rscr.cz

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

Úřední hodiny:

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

Úterý: 8–12 hod. online,

15–17 hod. objednaní – 702 119 567

► **Sociální pracovník:** 602 718 744

HRADEC KRÁLOVÉ:

Mánesova 780/11, 500 02 Hradec Králové

Telefon: 702 097 684, 601 329 806

E-mail: poradna.hk@rscr.cz,

poradna.hradec.kr@rscr.cz

Vedoucí poradny je Ing. Mgr. Petr Tojnar
– 725 000 850

Úřední hodiny:

Pondělí až středa: 13–17 hodin

Čtvrtek: 9–13 hodin

KONICE:

Masarykovo náměstí 66, 798 52 Konice

Telefon: Mgr. Ladislav Bílý – 725 367 604

E-mail: poradna.konice@rscr.cz

Vedoucí poradny je Milena Hesová

Úřední hodiny:

Pondělí: 8–16.30 hod.

Úterý a středa: pouze konzultace telefonem

LIBEREC:

Mlýnská 611, 460 01 Liberec

Telefon: 485 108 927, 725 732 647,
725 908 781

E-mail: poradna.liberec@rscr.cz

Vedoucí regionálního pracoviště je
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.ostlava@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:

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 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.

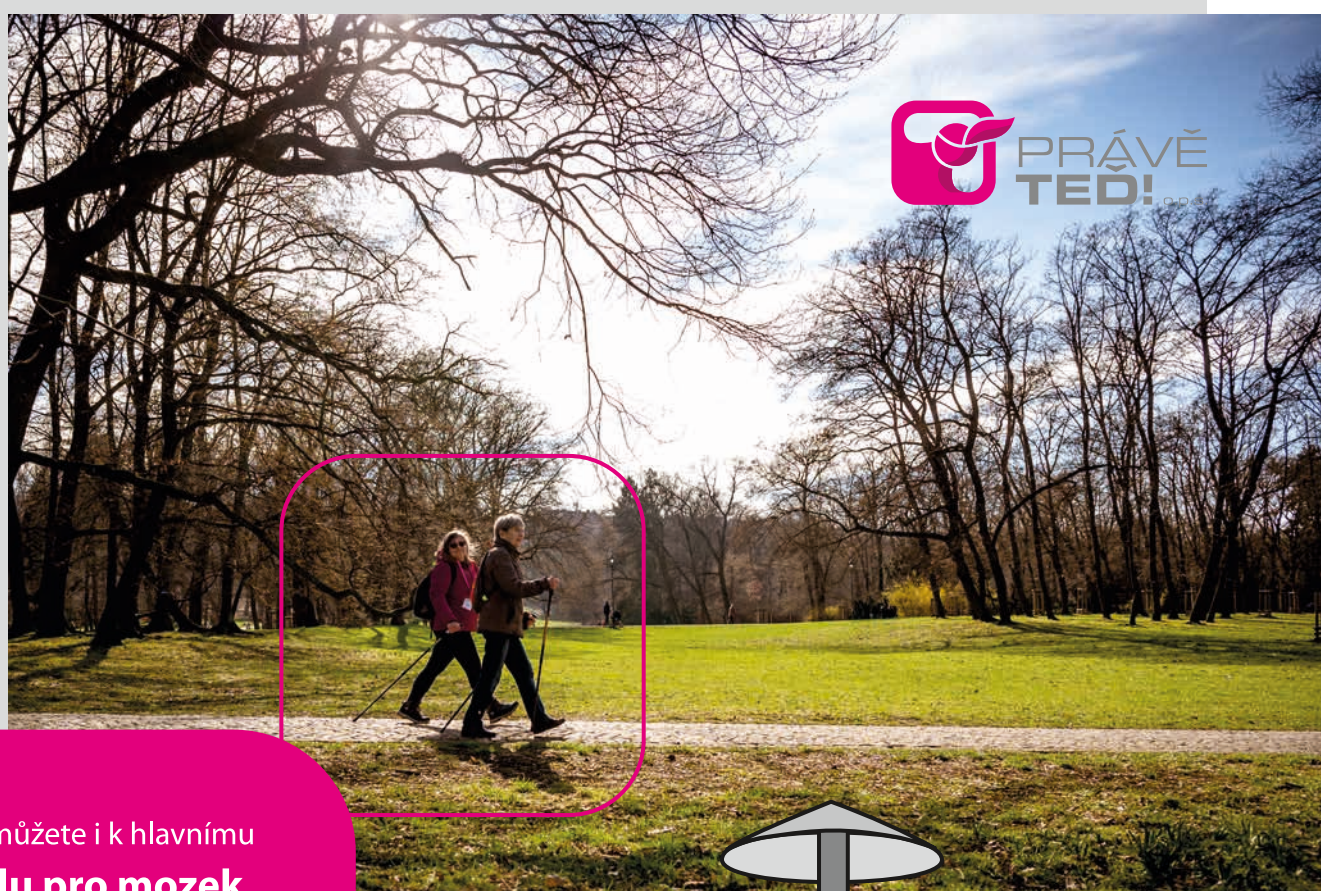
Šéfredaktor: Jana Pištěková. Adresa redakce a inzerce: Politických vězňů 11, 110 00 Praha 1, e-mail: dobaseniou@rscr.cz. Kontakt výlučně pro inzerci:
obchod@reflexadvertising.cz. S redakcí se můžete také spojit prostřednictvím pražské poradny RS ČR. Vydává Rada seniorů ČR (www.rscr.cz). Grafická
úprava: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

USPOŘÁDEJTE

v týdnu od 11. do 17. 3. 2024
svůj vlastní originální

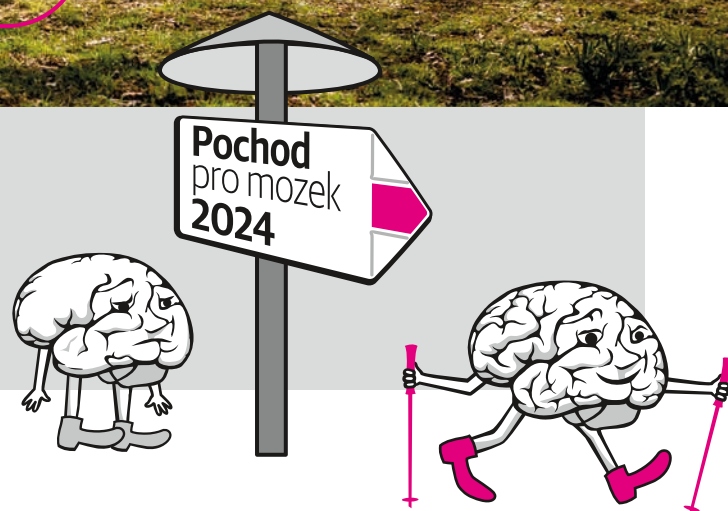


Připojte se k osvětové akci probíhající v rámci Národního týdne trénování paměti a připomeňte tím sobě i svému okolí nezbytnost pohybu pro správné fungování mozku a úspěšné stárnutí.



Přidat se můžete i k hlavnímu
Pochodu pro mozek,
který proběhne v pátek 15.3. 2024
od 14 hod. v pražské Stromovce
u budovy Planetária.

*Nad pražskou akcí převzala záštitu
Ing. Alexandra Udženija,
náměstkyně primátora hl. m. Prahy*



Více informací o pochodech, interaktivní mapu míst pochodů atp. najdete na www.pochodpromozek.cz

Hlavní partner:



Mediální partneři:



deník.cz

Ostatní partneři:

