

# DOBA seniorů

Č. 1 / XXI. ROČNÍK LEDEN 2025 25 Kč

Cena v předplatném 23 Kč

str. 05  
**SOUTĚŽ  
S FAJNSPÁNEK.CZ**  
Vyhrajte anatomický  
polštář v hodnotě  
1490 Kč

06

## AKTIVIZAČNÍ PROGRAMY

Výsledky za loňský rok

16

## ROZHOVOR MĚSÍCE

Bohumír Štědroň

18

## DS SERIÁL

České loutkářství  
v UNESCO

# TURNAJ RADY SENIORŮ ČR VE STOLNÍM TENISE



22

## PRÁVNÍ PORADNA

Pozor na povánoční nákupy

**VÁŽENÍ A MILÍ SENIOŘI,**

ráda bych vám všem poděkovala za přízeň a zároveň vám přeji do roku 2025 vše nejlepší, především pevné zdraví. Hned na úvod jsme nachystali jednu změnu. Protože časopis nedostává žádné automatické dotace a z ekonomického hlediska to časopisu spíše uškodilo, přestáváme nabízet elektronické předplatné. Stávalo se, že předplatitel rozpošle své předplacené vydání mnoha dalším seniorům... Stávající předplatitelé o svá čísla nepřijdou a svá vydání obdrží.

V prvním čísle roku na vás čeká vyhodnocení pohybových aktivizačních programů za rok 2024, nechybí

ani informace z 2. ročníku turnaje Rady seniorů ČR ve stolním tenise v Praze. Přinášíme rozhovor se systémovým analytikem a prognostikem docentem Bohumírem Štědroněm.

Opět nechybí výherní křížovka a sudoku. Na straně 5 navíc najdete soutěž se společností FajnSpánek.cz. První cenou je anatomický polštář v hodnotě 1490 Kč.

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

Jana Pištěková

# OBSAH

**03 SENIOŘI MĚSÍCE**

03 Stanislav Pítr, fotograf s dobrým srdcem

03 Věra Vanásková – 90 let

**04 DS AKTUÁLNĚ**

04 Zimní spánek pro zdraví

**06 AKTIVIZAČNÍ PROGRAMY RS ČR**

06 Vyhodnocení pohybových aktivit za rok 2024

09 Josef Suchopár přednášel ve Vimperku

10 Ohlédnutí za Sportovní ligou seniorů

11 Turnaj Rady seniorů ČR ve stolním tenise

**26 DS PŘEDPLATNÉ****31 ADRESÁŘ BEZPLATNÝCH PORADEN RS ČR****12 ZE ŽIVOTA KRAJŮ**

12 Klub učitelů seniorů Havířov slavil 30 let od založení

12 Módní přehlídka senierek

12 Senior bez nehod tentokrát v Řepišti

13 Spolek v Dobrušce má nový Klub mozaika

13 V Domažlicích vyhráli všichni

13 Turistický sraz Za posledním puchýřem 2024

14 35. výročí založení Klubu důchodců

14 Strakoničtí diabetici bodovali v kuželkách

14 Afričtí studenti přišli za seniory

15 Další sportovně-společenské hry klubů seniorů

15 Halové sportování v Pardubicích

15 Z Hotelu Brdy po krásách okolních památek

**16 ROZHOVOR**

16 Bohumír Štědroň

**18 DS SERIÁL**

18 České loutkářství v UNESCO

**19 DS TIP NA POBYT**

19 Z Broumova za poznáváním východních Čech

**20 TIP NA VÝLET**

20 Vodní svět třikrát jinak

**22 BEZ ČEKÁRNY**

22 Právní poradna

23 Kosmetika

24 Zdraví

**26 DS KULINÁŘSKÝ SLOVNÍK**

26 Zelenina, na kterou se tak trochu zapomnělo

**27 TRIBUNA ČTENÁŘŮ****28 SOUTĚŽE A ZÁBAVA**

05 Soutěž s Fajnspánek.cz

28 Sudoku

29 Křížovka

**30 DS POZVÁNKA**

30 Bývalý boxer Rostislav Osička plní galerii umění

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



# STANISLAV PÍTR, FOTOGRAF S DOBRÝM SRDCEM

Člen Krajské rady seniorů Středočeského kraje Stanislav Pítr patří mezi ty, kteří dokáží svými nápady seniory zaujmout a zároveň umí i podat pomocnou ruku.



Vymyšlení nových a hlavně zajímavých aktivit pro členy seniorských klubů a spolků může být někdy náročnější, a tak je fajn, že takoví lidé, kterým není náplň volného času seniorů lhostejná, existují. Jedním z nich je právě

Stanislav Pítr, člen Krajské rady seniorů Středočeského kraje.

Sám je dlouholetým aktivním členem výboru Československé obce legionářské Kladno a zároveň působí i v Republikovém výboru Československé obce legionářské. Vymýšlí, organizuje a také zajišťuje celou řadu akcí určených převážně pro seniory, například zájezdy do zajímavých muzeí pro členy a jejich rodinné příslušníky, ale také připravil a umožnil seniorům aktivity, které přece jen nejsou tak úplně časté, ale o které je mezi seniory zájem a hlavně je i baví, jako je například soutěž ve střelbě z pistole nebo ze samopalu.

Zároveň je Stanislav Pítr také dlouholetým fotografem, takže se pravidelně podílí na tvorbě fotodokumentace, a to nejen pro Československou legionářskou obec, ale i další spolky. Jeho fotografie jsou také pravidelně zveřejňovány ať už v Legionářském směru, Kladenském deníku, ale řadu z nich znáte i z Doby seniorů.

Stanislav Pítr má srdce na pravém místě. Doprovází seniory na lékařská vyšetření, navštěvuje je doma nebo i v nemocnici, pomůže jim, s čím potřebují, popovídá si s nimi. A oni si toho velmi váží, je totiž pro ně důležité vědět, že se na něho mohou spolehnout.

## VĚRA VANÁSKOVÁ – 90 LET

Zcela originální přání připravily členky klubu Jivina z Libereckého kraje své kolegyni u příležitosti oslav jejích 90. narozenin...



# ZIMNÍ SPÁNEK PRO ZDRAVÍ

**Potřeba spánku je u člověka v zimě větší než v ostatních částech roku. Pro seniory je obzvláště důležité pohodlné ležení, aby si mohli dobře odpočinout. Také proto Rada seniorů ČR navázala spolupráci se společností FajnSpánek.cz z Tábora a postupně vám představíme několik produktů, které pomohou zlepšit kvalitu spánku a jsou vhodné právě pro seniorskou populaci.**

Díky spánku organismus odpočívá, regeneruje a čerpá síly do dalšího dne. Pokud ale člověk spí například na nevhodně zvolené matraci, brzy se to projeví – je unavený, malátný, může trpět bolestmi zad či hlavy. V zimě je pravidelný spánek o to důležitější, protože pomáhá lépe se vyrovnat s přechodem do jarního období, a může tak pomoci vyhnout se jarní únavě. Pomáhají i krátké dny, venku se brzy stmívá a je chladno, a tak si zalézt večer dříve do peřin se jeví jako dobrý nápad. Již naši předci spánku přizpůsobovali svůj denní režim, v zimě chodili spát dříve a délka jejich spánku často téměř kopírovala délku tmy. A prospívalo jim to. Pro kvalitní spánek je důležité chodit spát každý den přibližně ve stejný čas a ráno pak ideálně vstávat s přirozeným světlem.

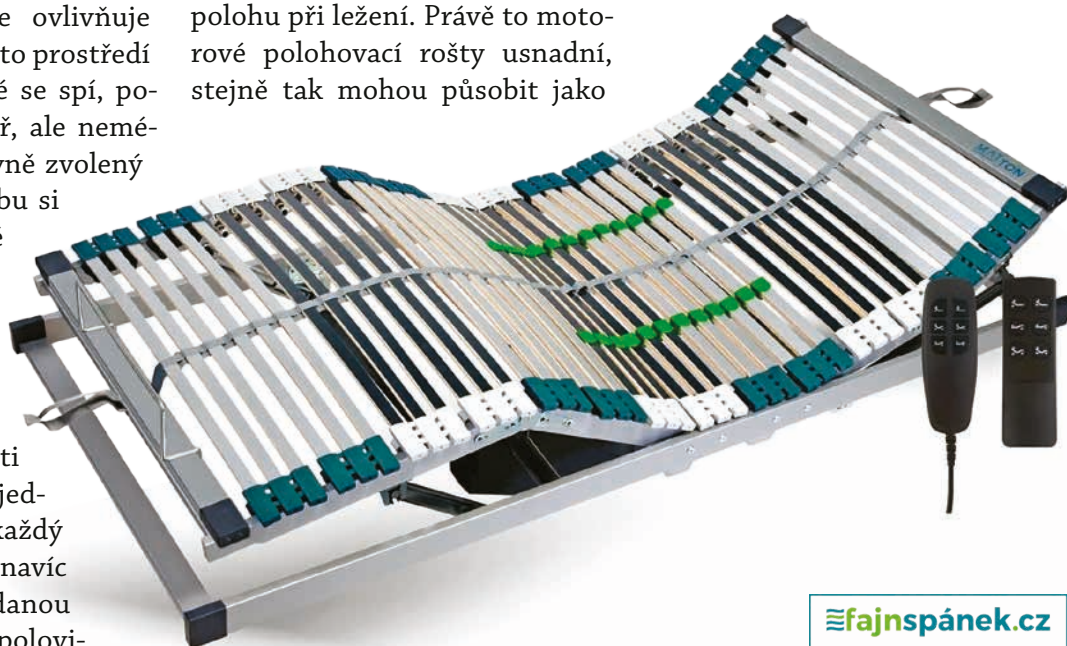
Kvalitu spánku ale ovlivňuje více faktorů. Ať už je to prostředí v místnosti, ve které se spí, postel, matrace, polštář, ale neméně důležitý je i správně zvolený rošt. Stále větší oblibu si získávají motorové polohovací rošty především pro svou praktičnost. Motorové polohovací rošty značky Bedton od společnosti FajnSpánek.cz mají jednoduché ovládání, každý motorový rošt má navíc samostatně ovládanou část hlavy i horní polovi-

ny těla a polohování nohou. Zejména polohování nohou, které je možné navolit do několika různých poloh, má právě pro seniory nespornou praktickou výhodu. Může například pomoci ulevit při otocích, křečových žilách i odlehčit při bolestech dolních končetin. Zároveň napomáhá i zlepšit krevní oběh, a tím tak i zkvalitnit spánek.

Co se týká polohování horní části těla, tak v tomto případě je možné nastavit polohu roštu až do úplného sedu. Zároveň elektrický polohovací rošt usnadňuje ulehání na postel i vstávání z ní, protože si sami nastavíte takovou polohu matrace s roštem, jaká vám právě pro snazší vstávání z postele nejlépe vyhovuje. Motorové polohovací rošty jsou praktické i při nemoci či delším pobytu na lůžku například po operaci, kdy je navíc nutné měnit polohu při ležení. Právě to motorové polohovací rošty usnadní, stejně tak mohou působit jako

podpora dýchání i do určité míry omezit chrápání. Navíc zvednuté dolní končetiny umožňují i lepší procvičování nohou. Nejlépe se tyto rošty hodí pod pěnové a latexové matrace.

Motorové polohovací rošty je možné ovládat dvojím způsobem – buď ovladačem připojeným kabelem k roštu, nebo bezdrátově, kdy je třeba dálkový ovladač (podobný jako je k televizi) spárovat s motorem rádiovým signálem. V prodejně FajnSpánek.cz ([www.fajnspanek.cz](http://www.fajnspanek.cz)) si můžete motorové polohovací rošty přímo vyzkoušet, najdete ji v Táboře ve Vožické ulici 3201. Případně zavolat na telefonní číslo 380 831 000, kde vám vyškolený poradce pomůže zorientovat se v nabídce motorových polohovacích roštů a poradí, který typ je právě pro vás ten nejvhodnější.



[fajnspanek.cz](http://fajnspanek.cz)

# SOUTĚŽ SE SPOLEČNOSTÍ FAJNSPÁNEK.CZ

Připravili jsme pro vás soutěž, v níž si můžete ověřit své znalosti o motorových polohovacích roštích. Tři z vás, kteří správně odpoví na soutěžní otázku, se mohou těšit na výhru. O co se bude soutěžit? O ceny, které do soutěže věnovala společnost FajnSpánek.cz ([www.fajnspacek.cz](http://www.fajnspacek.cz)) z Tábora.

**1. CENA:** anatomicky tvarovaný polštář pod krční páteř JAM ANATOM RED v hodnotě 1490 Kč

**2. CENA:** polštář mezi kolena s pratelným potahem MEMORY vel. L v hodnotě 590 Kč

**3. CENA:** polštář mezi kolena s pratelným potahem MEMORY vel. L v hodnotě 590 Kč

### SOUTĚŽNÍ OTÁZKA:

Motorové polohovací rošty nabízejí polohování:

**A)** jen nohou

**B)** hlavy, horní poloviny těla a nohou

**C)** jen hlavy

Správnou odpověď zasílejte do 15. ledna 2025 na e-mail [dobaseniuru@rscr.cz](mailto:dobaseniuru@rscr.cz) nebo na adresu Doba seniorů, Politických vězňů 1419/11, 110 00 Praha 1.



Nezapomeňte uvést celou svoji adresu i telefonní číslo a v případě korespondenční odpovědi napište i svůj e-mail pro zaslání výhry.

# Matrace Rošty | Postele

**fajn  
spánek  
.cz**

**Sleva 12 %**

Speciální sleva pro čtenáře

Slevový kód: **DS1202**

- Snadné vstávání z postele
- Komfortní polohování pro čtení
- Úleva pro unavené nohy
- Česká firma a výrobce
- Vyrobíme jakýkoli rozměr
- Doprava ZDARMA



Motorové rošty

od **5 990 Kč**

Sleva 12 % Neplatí na Zvýhodněné sady, Akce a Výprodej. Platnost kódu do 28. 2. 2025

[www.fajnspacek.cz](http://www.fajnspacek.cz)

Volejte poradce ☎ 380 831 000

Podniková prodejna Vožická 3201, Tábor | Otevírací doba: Po–Pá: 9–18 | So: 9–12

**E-shop**

Kompletní nabídka

# VYHODNOCENÍ POHYBOVÝCH AKTIVIT ZA ROK 2024

Rada seniorů ČR se pravidelně věnuje pohybovým aktivizačním programům. Cílem je zapojit do nich co nejvíce členů, ale i sympatizantů. Proto se snaží přicházet s novými aktivitami, aby si mohli senioři vybrat tu, která je osloví. Dnes přinášíme jejich shrnutí za minulý rok a vyhlásíme také ty nejlepší.



Rada seniorů ČR rozšířila pro rok 2024 pohybové programy, které mají za cíl posílit zdravý životní styl seniorů, zvýšit jejich fyzickou zdatnost i umožnit pravidelné setkávání s vrstevníky. Na základě podnětů od seniorů jejich paletu také rozšířila.

**CELKEM SE VŠECH AKCÍ ZÚČASTNILO 8700 SENIORŮ ZE 13 KRAJŮ ČESKÉ REPUBLIKY (započítávají jsou kraje, které dodaly evidenci) a celkově senioři nachodili, naběhali, naplavali, najeli... 296 700 kilometrů.**

## RADA SENIORŮ ČR VYHLÁSILA PRO ROK 2024 NÁSLEDUJÍCÍ PROGRAMY:

### CHODÍME PRO ZDRAVÍ

- cílem bylo ujít co nejvíce kilometrů;
- akce byla vyhlášena pro jednotlivce, páry a organizace od března do října;
- zúčastnilo se 17 organizací (2715 účastníků organizací), 111 jednotlivců, 14 manželských/partnerských párů;
- celkem se zapojilo 2854 osob a nachodily 275 912 kilometrů;
- uskutečnily se také čtyři Dny pro zdraví, jichž se zúčastnilo 277 seniorů.

NEJLEPŠÍ JEDNOTLIVCI	klub	kilometry
Květuše Pinkasová	SK Bohumín	2828
Jarmila Němcová	SK Bohumín	2685
Josef Vostrý	Odborové sdružení železničářů Kladno	2621

PÁRY	organizace	počet kilometrů
Marta Šlinská	1. MO Kladno	1835
Michal Šlinský	1. MO Kladno	1679
Jiří Urbanský	SK Bohumín	2137
Miroslava Urbanská	SK Bohumín	689
Maria Matoušková	Pomoc bližnímu Louny	1239
Jaroslav Matoušek	Pomoc bližnímu Louny	1239

ORGANIZACE	počet osob	průměr km/osoba	celkový počet kilometrů
DIA Kladno	342	13,4	4568
SPCCH Vsetín	221	12,4	3195
Spolek veselých turistek	701	10,5	7048

**POCHOD PRAHA-PAŘÍŽ**

- cílem bylo ujít od března do zahájení her co nejdříve vzdálenost Praha-Paříž, tedy 1201 kilometrů;  
- ukončen byl v den zahájení letních olympijských her 26. 7. 2024, zúčastnit se mohli jednotlivci i organizace.

Akce se zúčastnilo 244 osob a nachodily celkem úctyhodných 27 833 kilometrů.

JEDNOTLIVCI	organizace	termín v cíli
Vlastimil Zámek	SK Bohumín	9. června 2024
Vladimír Pokorný	Poldi Kladno	27. června 2024
Josef Vostrý	Odborové sdružení železničářů Kladno	26. července 2024

**CYKLISTIKA**

- do pohybových aktivit byla v roce 2024 zařazena zkušebně s cílem zjistit, jaký je o tento sport mezi seniorskými organizacemi, potažmo seniory samotnými zájem;

- cílem bylo ujetí co nejvyššího počtu kilometrů od března do konce října;

- soutěž byla vypsána pouze pro organizace.

Akce se zúčastnily tři organizace z Plzeňského kraje, 22 osob, a ujely celkem 19 998 kilometrů.

ORGANIZACE	počet ujetých kilometrů
Cyklo Hrádek u Rokycan	10 461
KAS DORA Plzeň	8 972
Vojenský spolek rehabilitovaných	565

**PLAVÁNÍ**

- cílem tohoto aktivizačního programu bylo od března do konce října uplavat co nejvíce kilometrů;

- soutěžit mohli jednotlivci i organizace.

Akce se zúčastnily kraje Středočeský, Plzeňský a Moravskoslezský, 13 jednotlivců, 4 organizace (71 osob), celkem 84 účastníků (dvě organizace počet plavců neuvedly) a uplavali dohromady 781 kilometrů.

JEDNOTLIVCI	organizace	počet uplavaných kilometrů
Marcela Vlčková	SK Bohumín	35
Marta Šlinská	1. MO Kladno	34,9
Vlastimil Zámečník	SK Bohumín	26,2

ORGANIZACE	počet zúčastněných osob	počet uplavaných kilometrů
Vojenský spolek rehabilitovaných	neuveden	143
KAS DORA Plzeň	15	144
ZO SPCCH Poděbrady	56	141

**SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ**

- sportovní akce Rady seniorů ČR probíhá nejprve na krajské úrovni, jejím vrcholem jsou pak finálové hry, do nichž každý kraj nominuje svůj tým. V roce 2024 se sportovních her zúčastnilo 12 krajů – Karlovarský (8. 5.), Plzeňský (13. 5.), Liberecký (16. 5.), Ústecký (18. 5.), Moravskoslezský (22. 5.), Kraj Vysočina (28. 5.), Olomoucký (29. 5.), Královéhr-

decký (13. 6. a 17. 8.), Zlínský (13. 6.), Jihočeský (18. 6.), Středočeský (23. 6.) a Pardubický (23. 8.), to je o dva kraje více než tomu bylo v roce 2023;

- oproti předchozímu ročníku se zvýšil také počet startujících seniorů. V Karlovarském kraji startovalo 31 soutěžících, v Plzeňském 17 čtyřčlenných soutěžních družstev (13 družstev žen a 4 družstva mužů), celkem

tedy 68 sportovců, ve Zlínském se představilo 10 družstev po 8 soutěžících, dohromady 80 sportovců, v Jihočeském startovalo 38 čtyřčlenných družstev a 11 jednotlivců, dohromady tedy 163 seniorských sportovců, v Libereckém se utkalo 21 šestičlenných týmů a dva týmy z Polska, dohromady sportovalo 138 seniorů, v Moravskoslezském startovalo 87 čtyřčlenných družstev a jed-

no z kraje Olomouckého, celkem 352 sportovců, ve Středočeském se o prvenství utkalo 25 seniorů v pětičlenných týmech, v Olomouckém to bylo 76 pětičlenných družstev, tedy 380 sportovců-seniorů, v Ústeckém sportovalo 110 seniorů, v Královéhradeckém při červnových hrách startovalo 320 seniorů a v srpnu pak 40, v Kraji Vysočina se zapojilo 80 seniorů a v Pardubickém pak 30 seniorských sportovních nadšenců;

- v celorepublikovém finále se sešlo 13 družstev ze 13 krajů České republiky, tři zahraniční týmy (ze Slovenska, Německa a Polska), družstvo hostitelského města a dále týmy Českého svazu žen a Odborového svazu železničářů. Celkem tak v Liberci startovalo 19 družstev – 114 aktivních sportovců;

- celkem se do sportovních her zapojilo na 1930 seniorů.

### **BĚH MÍRU Kladno – Lidice**

- loni se uskutečnil již 12. ročník; - startovalo 250 osob – mezi nimi atleti, senioři či děti a studenti i samotní organizátoři z Krajské rady seniorů Středočeského kraje.

### **Turnaj ve stolním tenise**

- jednalo se o 2. ročník celorepublikového turnaje Rady seniorů ČR; - zapojilo se 6 krajů – Moravskoslezský, Jihočeský, Středočeský, Olomoucký, Plzeňský a Praha; - ve finále startovalo 31 seniorů, do krajských nominačních kol se zapojilo na 120 stolních tenistů-seniorů.

### **Pochod pro mozek**

Tento aktivizační program probíhá v krajích napříč Českou republikou z podnětu členské organizace Právě Teď! a ve spolupráci s ní, hlavní pochod se vždy koná v Praze, v dalších místech republiky si jednotlivé organizace pořádají svůj vlastní pochod. V uplynulém

roce se pochod uskutečnil na 120 místech České republiky a zúčastnilo se ho 2300 startujících, celkem nachodili přes 10 000 km.

### **Aktivní září**

Řada členských organizací Rady seniorů ČR se zapojila také do celorepublikové kampaně Aktivní ZÁŘÍ, a to vesměs v rámci svých aktivit na úrovni krajů či klubů. V jeho rámci se konalo napříč Českou republikou hned několik turnajů v möllky, pétanque, bowlingu, senioři se zapojovali i do nové aktivity, kterou pro letošní rok díky spolupráci s Olympijským výborem připravila Rada seniorů ČR, a to cornhole, organizovaly ale i další sportovní klání nebo vycházky, předseda Krajské rady seniorů Středočeského kraje Miloslav Vajs se například coby aktivní běžec zúčastnil závodu Běchovice – Praha v kategorii veteránů 80+.

Zapojilo se tak přes šest set seniorů.

### **Závěrem...**

Čísla z uplynulého ročníku sportovních aktivit vyhlášených Radou seniorů ČR sice mírně poklesla, ovšem například v rámci Sportovních her seniorů jsme zaznamenali nárůst seniorských sportovců, což dokládá stoupající zájem seniorů

o tyto pohybové aktivity. Největší zájem je stále o akci Chodíme pro zdraví, potvrzuje se tak, že chůze je pro seniory skutečně nejjednodušší sportovní aktivitou, kterou v podstatě mohou provozovat téměř kdykoli. Potěšitelné také je, že se postupně rozšiřuje i okruh sportovních aktivit, a ty nové, zařazené zatím zkušebně (například cyklistika), si i v premiérovém ročníku našly své příznivce.

Rada seniorů ČR děkuje všem účastníkům, kteří chodili, plavali, jezdili, cvičili..., zkrátka se hýbali, a udělali tak aktivně něco dobrého pro své zdraví. Výsledky tak jednoznačně dokazují smysluplnost rozvíjení pohybových aktivit seniorů v jakékoliv disciplíně na cestě za delší dobou prožitou ve zdraví.

### **Sportovní aktivity v roce 2025**

Rada seniorů ČR vyhláší na rok 2025 následující aktivizační programy pro seniory:

### **Chodíme pro zdraví**

Soutěž je opět určena jednotlivcům, kolektivům, manželským či partnerským pářím nebo dvojicím. Jednoduchou evidenci nachozených kilometrů si vede účastník sám. Tentokrát bude rozšířena ještě o kategorii senioři chodí s dětmi.

Kolektivy evidují počet akcí



s počtem osob na akci a počtem kilometrů každé akce. Počet kilometrů z akcí kolektivů nezapisují v evidenci jednotlivců. Manželské páry oznámí celkový součet kilometrů za pár, kilometry se nezapisují v evidenci kategorie jednotlivců. Všechny potřebné údaje je třeba odeslat na e-mail [vajs.m@seznam.cz](mailto:vajs.m@seznam.cz).

Evidenční listy jsou k vyzvednutí na jednotlivých Krajských radách seniorů a jsou i ke stažení na webových stránkách Rady seniorů v sekci Celostátní akce.

### DALŠÍ AKTIVITY

Zapojit se opět budete moci do tradičního březnového Pochodu pro

mozek. V červnu se opět uskuteční Běh/pochod míru – v tomto případě je třeba evidovat počet nachozených (naběhaných) kilometrů, jednotlivci si je započítají do evidence Chodíme pro zdraví. Opět bude vyhlášená soutěž v plavání a také v cyklistice.

V plánu je také zapojení se do akcí v rámci kampaně Aktivní ZÁŘÍ, a to v libovolných disciplínách, zejména však v mólky, cornhole a pétanque.

V listopadu se bude konat republikový turnaj ve stolním tenise, i tentokrát mu budou předcházet jednotlivé krajské soutěže. V plánu je také turnaj v bowlingu.

Konkrétní propozice k jednotlivým

aktivitám budou průběžně zveřejňovány na webových stránkách Rady seniorů ČR v sekci Celostátní akce Rady seniorů.

Věříme, že v následujícím sportovním ročníku si najde ke sportování cestu ještě více nadšených seniorů, a pomohou tak plnit jeden z cílů Rady seniorů ČR, a tím je podpora zdravého způsobu života seniorů a zlepšení fyzické i mentální kondice.

Miloslav Vajs

Foto Jaroslav Houha



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

# JOSEF SUCHOPÁR PŘEDNÁŠEL VE VIMPERKU

**V jihočeském Vimperku proběhla poslední přednáška Josefa Suchopára věnovaná lékům a jejich správnému užívání, kterou si mohli v průběhu loňského roku poslechnout jihočeští senioři v pěti městech. Série přednášek se konala pod záštitou Rady seniorů ČR.**

Město Vimperk poskytlo pro tuto akci prostory Městského kulturního střediska, které posluchači zaplnili do posledního místa, přednášku vyslechl přes 100 seniorů. Přítomní kladně hodnotili podání Josefa Suchopára, ocenili především fakt, že přednáška byla po určité stránce odborná, ale podána srozumitelnou formou. Přítomní se dozvěděli, jak mají léky správně užívat, jak nebezpečné jsou jejich duplicity, jejich vzájemné interakce i to, jak mohou účinnost léků ovlivnit třeba běžné potraviny. Zároveň dostali doporučení, kam se v případě nejasností obrátit, což sklidilo velké poděkování.

Předsedkyně Senior klubu Vimperk Milada Bejčková děkuje Josefu Suchopárovi za vstřícnost, ochotu a za užitečnou přednášku. Již nyní se na ni obracejí senioři s dotazy, zda budou přednášky na podobné téma pokračovat i nadále. Poděkování míří i k Radě seniorů ČR za pomoc s uspořádáním akce ve Vimperku.

Marie Nollová



# OHLEDNUTÍ ZA SPORTOVNÍ LIGOU SENIORŮ

**Sportovní liga seniorů se stala v Jihočeském kraji oblíbeným projektem. Nabízí totiž seniorům možnost pravidelného sportování, soutěžení v několika disciplínách i přátelského setkávání se svými vrstevníky.**



Také letošní 3. ročník pořádá Jihočeská krajská organizace České unie sportu ve spolupráci s Krajskou radou seniorů Jihočeského kraje. Záštitu nad letošním ročníkem Sportovní ligy seniorů opět převzala náměstkyně hejtmana Jihočeského kraje Lucie Kozlová a nad jednotlivými turnaji převzali záštitu také starostové či místostarostové okresních měst.

V letošním ročníku se soutěží v šesti disciplínách. Tradiční disciplíny – šípky, hod na basketbalový koš, střelba na florbalovou branku, člunkový běh s míčkem na raketě a hod kroužky na tyčku, doplnila letos šestá disciplína – cornhole.

Podzimní část sportovní ligy se uskutečnila postupně v Písku, Strakonících, Českém Krumlově, Prachaticích, Jindřichově Hradci, Táboře a Českých Budějovicích.

V každém městě se sešlo kolem šedesáti seniorských sportovců, kteří si s chutí zasoutěžili.

Z každého turnaje si účastníci zapisují bodový přírůstek do celkového hodnocení, které je průběžně aktualizováno na [www.ligasenioru.cz](http://www.ligasenioru.cz).

Na každém turnaji jsou odměňováni pouze senioři z okresu, pro který byla sportovní akce připravena.

## PRŮBĚŽNÉ POŘADÍ PO SEDMI TURNAJÍCH:

- ▶ **Hod na koš:** Vítězslav Vávra, Jaroslav Šnejdar, Dana Boukalová
- ▶ **Běh s míčkem:** Zdeňka Kroulíková, Vladimír Drtina, Jiří Kureš
- ▶ **Střelba na branku:** Marie Bělohavová, Zdeněk Maroušek, Jiří Kureš
- ▶ **Hod kroužky:** Stanislav Hranička, Jiří Hostička, Zdeněk Maroušek
- ▶ **Šípky:** Jiřina Jírová, Marie Vaňková, Marie Šlechtová
- ▶ **Cornhole:** Hana Kašpárková, Marie Macourová, Marie Malá



KRAJSKÁ RADA SENIORŮ  
JIHOČESKÉHO KRAJE

Závěrečný finálový turnaj letošní sezóny se uskuteční 29. dubna 2025 ve sportovní hale v Hrdějovicích, kde budou startovat senioři s nejlepšími výsledky ze všech turnajů.

Marie Nollová

# TURNAJ RADY SENIORŮ ČR VE STOLNÍM TENISE

Celorepublikovým finálovým turnajem vyvrcholil ve sportovní hale ČVUT v pražských Dejvicích 2. ročník turnaje Rady seniorů ČR ve stolním tenise.



Turnaje se zúčastnilo celkem patnáct žen a šestnáct mužů ze šesti krajů České republiky, a to z krajů Středočeského, Olomouckého, Jihočeského, Moravskoslezského, Plzeňského a z Prahy. Ve finále startovali ti, kteří byli nominováni svými kraji podle výsledků z krajských kol.

Turnaj proběhl na základě mezinárodních pravidel stolního tenisu. Ředitel turnaje a místopředseda Rady seniorů ČR Miloslav Vajs o akci řekl: „Jsem rád, že se nám vydařil i druhý ročník turnaje. Proběhl na základě mezinárodních pravidel stolního tenisu a během něj se nevykytly žádné zásadní problémy. Organizační tým nezaznamenal žádné stížnosti na hodnocení ani průběh turnaje. To nakonec dokazuje také obsah dotazníku spokojenosti, který odevzdalo osmadvacet startujících, tedy přes devadesát procent účastníků, chybějící dotazníky byly od

těch, kteří museli odejít ještě před ukončením turnaje z důvodu dopravního spojení do místa svého bydliště.“

V kategorii žen zvítězila Marie Duží z Moravskoslezského kraje, druhá skončila Marta Šimonová a třetí Blažena Zeithammlová z Prahy.

V kategorii mužů prvenství vybojoval Miroslav Mišun z Olomouckého kraje, druhý byl loňský vítěz Václav Šebek ze Středočeského kraje a třetí Miroslav Müller z Olomouckého kraje.

Všichni vítězové obdrželi medaile, diplomy a poháry a všichni účastníci turnaje pamětní listy a odznak 2. ročníku turnaje.

Rada seniorů ČR blahopřeje medailistům a děkuje všem účastníkům turnaje za přátelské a nadšené soutěžení. Poděkování za podporu patří Národní sportovní agentuře, organizaci Aktivní ČESKO, Muzeu rekordů Pelhřimov, MPSV, Fakultě bio-



medicínského inženýrství ČVUT, vedení Sportovního areálu ČVUT v Dejvicích a členům Krajské rady seniorů Středočeského kraje v čele s předsedou Miloslavem Vajsem za organizaci turnaje.

Miloslav Vajs, Táňa Pikartová

Foto Táňa Pikartová



ÚSTAV TĚLESNÉ  
VÝCHOVY A SPORTU  
ČVUT V PRAZE



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

# KLUB UČITELŮ SENIORŮ HAVÍŘOV SLAVIL 30 LET OD ZALOŽENÍ

Klub učitelů seniorů v Havířově oslavil 30. výročí svého založení. V Kulturním domě Radost se sešlo čtyřicet bývalých kantorů, mezi hosty byl i předseda Krajské rady seniorů Moravskoslezského kraje Pavel Gluc, koordinátorka pro okres Karviná Milada Halíková, z Magistrátu města Havířova vedoucí odboru sociálních věcí Radim Koziorek, Slávka Lepíková a Anna Kocurová. Činnost klubu zhodnotil předseda Vilém Uher, Radim Koziorek poděkoval předsedovi za práci, klubu za jeho aktivitu a všem předal upomínkové předměty. Předseda Gluc ocenil klub Čestným uznáním za aktivní činnost a Plaketou Krajské rady ke 30. výročí Klubu učitelů seniorů. Na závěr vystoupily děti z patronátní školky Emila Holuba, smíšený sbor Slavíci z Horní Suché a mužský sbor Horničtí kamarádi. Děkujeme Magistrátu města Havířova za finanční podporu akce.

Kromě oslav navštívil Klub učitelů seniorů muzeum Historie psaná uhlím a uskutečnil v něm své výjezdní setkání s přednáškou Historie dobývání uhlí v Ostrav-



sko-karvinském revíru. Členky klubu si tak prohlédly hornické sbírky a artefakty z hornické historie našeho kdysi havířského regionu. Děkujeme vedoucí muzea Michaelae Kroupové za vstřícnost, pohostinnost a umožnění přednášky.

Vilém Uher



## MÓDNÍ PŘEHLÍDKA SENIOREK

V Komunitním centru Máj v Českých Budějovicích proběhla netradiční módní přehlídka, na níž se objevily modelky ve věku od 60 do 80 let. Každá z nich v dobré náladě předváděla nejen módu, ale především svoji jedinečnou osobnost. Cílem této již druhé módní přehlídky s názvem „Móda není pouze pro mladé“ bylo ukázat, že i v pokročilém věku se seniorky nemusejí obávat vyjádřit svůj styl a kreativitu. Předváděné modely si navíc bylo možné po skončení přehlídky zakoupit.

Jana Božovská

## SENIOR BEZ NEHOD TENTOKRÁT V ŘEPIŠTI

Projekt Senior bez nehod tentokrát zavítal do Řepiště, kde měl představení v Komunitním domě v klubovně pro seniory. Pro své členy jej zajistil Klub seniorů Řepiště na doporučení Rady seniorů ČR. Projekt přítomné seniory zaujal, proveden byl jako vždy v divadelní formě. Senioři tak měli možnost

osvěžit si dopravní vyhlášku a seznámit se i s novinkami v silničním provozu. Akci uváděl Libor Strnad se svými kolegy. Na závěr si účastníci jako vždy ověřili své znalosti v malém testu.

Emilie Valgová

# SPOLEK V DOBRUŠCE MÁ NOVÝ KLUB MOZAIKA

Spolek Doteky naděje pomáhá handicapovaným dětem i dospělým, připravuje volnočasové aktivity a spolupracuje i s Městskou organizací seniorů Dobruška. Jak přibývalo nápadů i členů, bylo třeba hledat větší prostory. A podařilo se – spolek Doteky naděje získal do výpůjčky od města prostory na



náměstí. Místo jsme za významné finanční pomoci Nadačního fondu ŠKODA – AUTO zařídili. Plán činnosti je poskládaný z mnoha aktivit, a tak se naše nové prostory jmenují Klub mozaika.

Renata Moravcová,  
Petr Tojnar

Foto autor

## V DOMAŽLICÍCH VYHRÁLI VŠICHNI

Městská rada seniorů města Domažlice se rozloučila s rokem 2024 aktivně – turnajem v kuželkách. Hrál se čtyři hodiny bez přestávky, každý sám na sebe. A kdo vyhrál? No přece všichni, rozlučku se starým rokem si všichni sportovně užili a těší se na další turnaj.

Karel Knap



## TURISTICKÝ SRAZ ZA POSLEDNÍM PUCHÝŘEM 2024

K slavnostnímu zahájení 52. ročníku akce Za posledním puchýřem se na Křinickém náměstí v Krásné Lípě sešly stovky turistů. K účastníkům promluvil předseda pořádajícího Klubu českých turistů Krásná Lípa Václav Hieke, starosta města Jan Kolář, senátor Parlamentu ČR Zbyněk Linhart, místopředseda Klubu českých turistů Zdeněk Cabalka, předseda Klubu českých turistů ústecké oblasti Jan Eichler, předseda Slovenských turistů Peter Švec, za delegaci z Bavorska Christian Kreipe, za Národní park České Švýcarsko Richard Nagel. Další den následoval start pochodu, účastníci si mohli vybrat ze čtyř tras (13, 25, 35 a 50 km). V kulturním domě nechyběla mezinárodní zábava, na které se

setkali turisté z Německa, Polska, Slovenska a Česka. U příležitosti 52. ročníku byla vysazena lípa, na radnici se starosta sešel s vedením Klubu českých turistů a pořadateli Posledního puchýře. Poděkování zasluží pořadatelé, město Krásná Lípa a organizace zřízené městem (škola, školní jídelna, technické služby, hasiči, kulturní dům), organizace České Švýcarsko a Infocentrum Českého Švýcarska. Akci podpořil Národní park České Švýcarsko, obec Rybníště, MAS Český sever, Lesy ČR a ČEZ. Finančně byla podpořena dotací z Ústeckého kraje a Klubu českých turistů.

Václav Hieke

## 35. VÝROČÍ ZALOŽENÍ KLUBU DŮCHODCŮ

Členové Klubu důchodců Střítež se sešli na výroční volební schůzi v sále místního kulturního domu. Na osmdesát přítomných členů a hostů tak potvrdilo, že střítežská seniorská organizace sdružující obča-



ny z okolních obcí Povodí Stonávky se ráda setkává a je hrdá na aktivity za již 35 let od svého založení. Mezi pozvanými hosty nechyběl předseda Krajské rady seniorů Moravskoslezského kraje Pavel Gluc s manželkou a starostky obcí Ropice a Střítež Gabriela Szmeková a Michaela Porvisová. V úvodu si přítomní vyslechli hodnotící zprávu klubu za rok 2024 včetně zprávy o finančním hospodaření. Hlavním bodem setkání byla volba nového vedení klubu na další čtyři roky. Nový výbor bude mít nelehký úkol – pokračovat v propagaci seniorských aktivit, především v oblasti sportu a kultury.

Karel Moškoř

Foto autor

## STRAKONIČTÍ DIABETICI BODOVALI V KUŽELKÁCH

Členové Svazu diabetiků Strakonice zakončili své sportovní aktivity v roce 2024 turnajem v kuželnách v kuželně TJ Fezko. Přišel je podpořit starosta města Strakonice Břetislav Hrdlička, který měl tři slavnostní hody. Turnaje se zúčastnilo 16 družstev, zvítězily Blažena Petrňová a Hana Matoušková ze Svazu diabetiků. Děkujeme Vladimíru Falcovi, Jaroslavu Petrňovi, Jaroslavu Čejkovi a vedení TJ Fezko za zapůjčení kuželny. Poděkování za podporu turnaje patří i Měšťanskému pivovaru, cukrárně Dej si kousek a bufetu Hradský.

Marcela Štveráková

Foto Dana Medová



## AFRIČTÍ STUDENTI PŘIŠLI ZA SENIORY



Spolek Senioři Hradec Králové dlouhodobě pořádá pro své členy kurzy angličtiny. Po uzavření spolupráce s Filozofickou fakultou Univerzity Hradec Králové zavítali mezi seniory tři studenti – z Namibie, Zimbabwe a Ugandy. Představili seniorům prezentaci o své zemi v angličtině a zároveň si s nimi popovídali o životě ve svých zemích a také promluvili o svém studiu u nás.

Marcel Kraus

Foto Zdeněk Petr

# DALŠÍ SPORTOVNĚ-SPOLEČENSKÉ HRY KLUBŮ SENIORŮ

Domov seniorů Luna v Havířově oslavil 30. výročí založení a jeho obyvatelé se zúčastnili XXI. Sportovně-společenských her Klubů důchodců Havířova. Soutěžilo 12 čtyřčlenných družstev Klubů důchodců z Havířova, čtyřčlenné družstvo partnerského DS Helios a domácí družstva A a B DS Luna. Zvítězil Klub důchodců Dolu Barbora, druhý skončil Městský klub seniorů Havířov



a třetí Luna A. Vyhráli ale vlastně všichni a získali keramické medaile. Účastníci děkují Magistrátu města Havířov za ceny i občerstvení, hlavním organizátorům Slávce Lepíkové a Urszule Kocurové ze sociálního odboru Magistrátu města Havířov i garantce akce z Domova seniorů Luna Petře Komáškové.

Vilém Uher

Foto autor

# HALOVÉ SPORTOVÁNÍ V PARDUBICÍCH



Rada seniorů Pardubického kraje v roce 2024 uspořádala šestkrát Sportovní den a Senioři ČR ve svých organizacích v České Třebové, Chrudimi a Poličce další tři. Ten poslední proběhl v hale Sokola Pardubice Na

Olšinkách a zúčastnilo se jej deset neaktivnějších i nejlepších družstev pardubické krajské organizace. Záštitu nad akcí převzal první náměstek hejtmána Pardubického kraje Dušan Salfický. V soutěži týmů o Zimní pohár předsedy Rady seniorů Pardubického kraje zvítězilo družstvo ze Svitav před Poličkou a Českou Třebovou. Dvojboj jednotlivců okořenily cornhole, k nimž jsme sportovní náčiní obdrželi od předsedkyně Rady seniorů ČR Lenky Desatové. Vyhrál Petr Kříž z Ústí nad Orlicí před Petrem Lajžnerem z Poličky a Bohoušem Weisem ze Svitav, mezi ženami zvítězila Květa Veselá z Přelouče, druhá byla Jaroslava Páleníková ze Svitav a třetí Jaroslava Medunová z Chrudimi.

Vladimír Berounský

Foto autor

# Z HOTELU BRDY PO KRÁSÁCH OKOLNÍCH PAMÁTEK

Zajímavý pobyt v hotelu Brdy ve Spáleném Poříčí si užili senioři z Lomnice. Kromě procházek po okolí a společenského večera v hotelu absolvovali také několik výletů, a poznali tak nová místa. Prohlédli si například Zámek Spálené Poříčí, navštívili renovovanou Národní kulturní památku Jízdárnu ve Světcích nedaleko Tachova a zavítali i na návštěvu Kláštera Kladruby.



# Bohumír ŠTĚDROŇ

„JSEM REBELANT I KREATIVNÍ INOVÁTOR“

Zkušený systémový analytik a prognostik doc. RNDr. Bohumír Štědroň, CSc., je stále velmi aktivní. Přesto, že svým věkem již patří mezi seniory, stále se věnuje své práci, koníčkům a samozřejmě si čas najde i na svou rodinu, především dvě vnučky. Je au-

torem řady prognostických analýz, uskutečnil již několik besed o umělé inteligenci nejen pro seniory, nedávno dokonce vyšla pod jeho vedením další kniha věnovaná právě umělé inteligenci. Ale aktivit i zájmů má mnohem více.

**POCHÁZÍTE Z DIVADELNÍ A HUDEBNÍ RODINY, ALE VY JSTE SYSTÉMOVÝ ANALYTIK, PROGNOŠTİK, ALE ZÁROVEŇ JSTE ZACÍLIL I DO UMĚLECKÉ BRANŽE. JAK TO JDE DOHROMADY – SYSTÉMOVÝ ANALYTIK A UMĚLEC?**

Otec, kterého si velmi vážím za to, co všechno dokázal ve složitých podmínkách minulých režimů, byl profesorem muzikologie na Masarykově univerzitě v Brně,

bratranec Miloš Štědroň je také profesor muzikologie a zakládal brněnské Divadlo Husa na provázku, synovec Jaroslav Kyzlink byl šéfdirigentem Národního divadla, další synovec Petr Štědroň je ředitelem Divadla Na zábradlí a tak bych mohl pokračovat dál... Zkrátka v naší rodině se umělecké geny často podědily.

Já jsem ale svým založením rebelant a recesista a troufám si říct, že i takový kreativní inovátor. Vystudoval jsem s vyznamenáním systémovou analýzu, dříve se tento obor nazýval aplikovaná matematika, na Univerzitě Jana Evangelisty Purkyně a na počítačovém gymnáziu jsem vyhrál Matematickou olympiádu v kategorii B. Za Husákovu absolutismu jsem prosazoval volné podnikání a podařilo se mi v té době dokonce založit na základě družstevního zákona soukromou softwarovou firmu Program.

**V LOŇSKÉM ROCE JSTE ORGANIZOVAL NA ČESKÉM VYSOKÉM UČENÍ TECHNICKÉM MEZINÁRODNÍ KONFERENCI EKOLOGICKÉ TRENDY A PROGNOZY. O ČEM BYLA?**

Mým koníčkem je řízení tvůrčích týmů. My Češi jsme tvořivý a kreativní národ. Vynalezli jsme více než třicet světových vynálezů; patří k nim například vynález bleskosvodu, lodního šroubu, kontaktních čoček a v posledních letech jsme na EXPU v Dubaji prezentovali výrobu vody ze vzduchu Sawyer. Velmi zajímavý je i nový vynález Soběstačný dům, tedy dům, který nepotřebuje přívod vody, elektřiny ani odvoz odpadků. Jeho autor již obdržel řadu mezinárodních ocenění. Uvedená problematika byla podrobně analyzována právě na zmiňované mezinárodní konferenci a bude pokračovat i v roce 2025 ročníkem II., a to již ve spolupráci s americkými univerzitami.

**URČITÉ UMĚLECKÉ SKLONY V SOBĚ ROZHODNĚ MÁTE, PŘED NĚKOLIKA LETY JSTE ZALOŽIL SATIRICKÉ DIVADLO COMICA ECONOMICA, KTERÉ FUNGUJE DODNES...**

To asi ano. Baví mě zvláště psaní divadelních textů, které satiricky reagují na dobové dění. Vysokškolský divadelní soubor České-



ho vysokého učení technického, Vysoké školy ekonomické, Univerzity Karlovy a University College Prague existuje již patnáct let a řadu satirických her soubor prezentoval v divadle Semafor, Karlínském divadle i Činoherním klubu a na vysokých školách. K nim patří například hry Globální slavnost, Gustáv Husák superstar, Prezidentka Hillary a stážista Monik Levinský nebo hra Facenet pojednávající o založení nejznámější sociální sítě. A připravujeme novou hru Beatles.

Hrajeme ale i Karla Čapka a také hry vytvářené členy divadla, čímž tak posluchači vysokých škol získávají cenné manažerské a organizační zkušenosti.

#### **PŮSOBIL JSTE TAKÉ JAKO PEDAGOG NA VYSOKÝCH ŠKOLÁCH A ZALOŽIL I NĚKOLIK NOVÝCH PŘEDMĚTŮ. KTERÉ TO BYLY?**

Mám rád nové přístupy, a tak jsem před lety na Komenského univerzitě v Bratislavě založil nový předmět s názvem Umělá inteligence, na Masarykově univerzitě předmět Diskrétní matematika, na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy nové předměty Manažerské rozhodování a sport, Politický marketing a sport, na Českém vysokém učení technickém v Praze pak nový předmět Technologické prognózy. Posluchače prognostická problematika velmi baví a vedl jsem více než sto diplomových projektů.

K uvedeným předmětům jsem s autorskými kolektivy připravil řadu textů, a tak vznikly knihy jako Umělá inteligence a právo, Politika a politický marketing, Manažerské rozhodování a praxe nebo Prognostika. V současné době připravuji ještě další publikace, a to Ekologické trendy

a prognózy a pro mládež Úvod do šachu a umělé inteligence. Obě by měly vyjít již v letošním roce.

#### **A JAK JSTE SE DOSTAL PŘÁVĚ K PROGNOTICE?**

Na základní škole nám v družině četli sci-fi román Planeta tři slunci o letu do nejbližší hvězdné soustavy a od té doby se zajímám o budoucnost. První prognostickou práci jsem publikoval roce 1986 na téma prognózy vývoje šachových programů a předpověděl jsem, že do deseti let šachový program porazí mistra světa v šachu. Prognóza se naplnila a od té doby jsem napsal a prezentoval na konferencích mnoho dalších prognóz. Současně jsem se zabýval postupem, jak porazit umělou inteligenci v šachu.

#### **MÁTE SPOUSTU ŽIVOTNÍCH ZKUŠENOSTÍ, SETKÁVÁTE SE PŘI SVÉ PRÁCI NEJEN SE STUDENTY, ALE TAKÉ SE SENIORY. EXISTUJE U NÁS PODLE VÁS DISKRIMINACE SENIORŮ?**

Myslím, že do jisté míry ano. Setkal jsem se se skutečností, že

pokud vysokoškolský pedagog překročí sedmdesát let, jsou mu rušeny úvazky tím způsobem, že Akreditační úřad neschválí akreditaci jeho předmětu. V tomto směru jde o nepřípustný postup. Akreditační úřad by měl být zrušen.

#### **JSTE PŘEDSEDOU PROGNOTICKÉHO KLUBU ČESKÉ MANAŽERSKÉ ASOCIACE A TAKÉ VICEPREZIDENTEM ČESKÉ ASOCIACE ŘÍMSKÉHO KLUBU. CO PŘIPRAVUJETE NA NEJBLIŽŠÍ OBDOBÍ?**

Máme v plánu celou řadu akcí. Připravujeme například konferenci o ekonomických a ekologických prognózách, besedu o UFO a bleskový šachový turnaj VIP.

#### **MÁTE DVĚ VNUČKY. PROJEVUJÍ SE JIŽ U NICH UMĚLECKÉ SKLONY?**

Starší Miriam i mladší Marlen se zabývají tancem, hudbou i jazyky. Takže ano, pokračují v naší rodinné tradici.

Jana Pištěková

Foto archiv Bohumíra Štědrone



# ČESKÉ LOUTKÁŘSTVÍ V UNESCO

**Nominaci na zápis do světové organizace podávalo společně Česko a Slovensko a k zápisu na seznam nemotného kulturního dědictví UNESCO došlo 1. prosince 2016. Česko je totiž loutkářskou velmocí s dlouholetou tradicí.**

Loutky jsou u nás známé již ze středověku, ne však v té podobě, jak je známe dnes. Loutkářství se u nás začalo více šířit díky zahraničním kočovným loutkářům, kteří putovali kraji a po vsích a náměstích bavili svými marionetami. Postupně se inspirovali i domácí řezbáři, řada loutkářů si loutky objednávala i na zakázku u profesionálních řezbářů a díky naší tradiční lidové tvořivosti a fantazii loutek přibývalo. Tak se loutkářství ve svých počátcích šířilo naším venkovem. Často se loutkořezbářství dědilo v rodinách jako rodové řemeslo. Jedním z našich nejznámějších loutkářů je Matěj Kopecký, který lásku k loutkám zdědil po svém otci loutkáři a začátkem 19. století provozoval loutkové divadlo. Ovšem za našeho historicky prvního loutkáře je považován Jan Jiří Brát ze Studnice u Náchoda.

Repertoár loutkových představení byl zpočátku téměř stejný jako u loutkářů německých. Až v polovině 19. století více vycházeli z domácího prostředí a převzali do repertoáru české autory i vlastenecké hry. Loutkáři tak cílili prostřednictvím loutek často na aktuální dění ve společnosti, působili na venkově před českým publikem, čímž i posilovali národní povědomí o rodném, tedy české jazyku. Snad i proto mezi postavami často nechyběl oblíbený kašpárek, dříve nazývaný Pimprle, a vtipně glosoval aktuální společenskou či politickou situaci, svým otevřeným chováním si

získal nejedno publikum. S ním se na jevišti objevovala i další „lidová“ postava, Škrhola, představující obvykle prostého statného vesničana.

Vznikalo stále více loutkářských skupin i loutkových divadel, hojně zaměřených na malé diváky. V roce 1911 byl ustanoven Český svaz přátel loutkového divadla. Založen byl i první loutkářský časopis na světě, Český loutkář, později přejmenovaný na Loutkář, jenž dodnes vychází. Ve 20. letech minulého století vznikala i loutková divadla. Jmenujme například Loutkové divadlo Umělecké výchovy, nebo Divadlo Říše loutek, které funguje v Praze od roku

1920 dodnes. V Plzni bylo několik let otevřeno Loutkové divadlo Feriálních osad, v němž působil Josef Skupa. Právě on se nesmazatelně zapsal do úspěšné historie našeho loutkářství. V roce 1929 byla v Praze založena Mezinárodní loutkářská organizace UNIMA. Od roku 1951 probíhá v Chrudimi prestižní festival Loutkářská Chrudim. Právě tam najdete i Muzeum loutkářských kultur. K dalším loutkářským festivalům patří pražský Přelet nad loutkářským hnízdem, Skupova Plzeň či ostravské Spectaculo interesse.

Jana Pištěková

Foto Dan Noska

## EXTRA INFO

### NEJZNÁMĚJŠÍ LOUTKOVÉ DIVADLO

► Loutkoherec Josef Skupa založil roku 1930 první profesionální loutkohereckou scénu u nás, Divadlo Spejbla a Hurvínka. Nejprve mělo domovskou scénu v Plzni, po druhé světové válce se přesunulo do Prahy. Stál i u zrodu našich nejznámějších loutek, Spejbla a Hurvínka. Roku 1920 vznikla postava Josefa Spejbla, o šest let později pak jeho syn, Hurvínek. Loutka Máničky byla představena v roce 1930, stejně jako pes Žeryk. Vtipné rozhovory a příběhy dokázaly od té doby upoutat celé generace dětí a zabavit umí i dospělé u nás i v zahraničí.



# Z BROUMOVA ZA POZNÁVÁNÍM VÝCHODNÍCH ČECH

**Město Broumov v Královéhradeckém kraji je ideálním výchozím bodem k poznávání tohoto koutu naší země. Tamní Hotel Praha připravil pro členy Rady seniorů ČR zajímavou nabídku.**

Přemýšlíte, kam se se svým klubem chcete letos podívat? Co třeba východočeský Broumov nedaleko Adršpašsko-teplických skal? Hotel Praha nabízí pro členy Rady seniorů ČR Skupinový zájezd Broumovsko - Adršpach - Kladsko, sezona 2025, 2026. Při obsazenosti skupiny 45 až 50 osob ve dvoulůžkových pokojích za osobu na 5 nocí s polopenzí a dopravou do hotelu a zpět je v sezoně 2025 cena 6895 Kč, v sezoně 2026 pak 6995 Kč. O konkrétní termíny na sezonu 2025 i 2026 je možné si napsat na e-mailovou adresu [hotel-praha@hotel-praha.cz](mailto:hotel-praha@hotel-praha.cz) nebo



zavolat na telefonní číslo 777801991.

Příplatek za jednolůžkový pokoj činí 350 Kč/noc.

Rodinný Hotel Praha se nachází v centru města. Jedná se o hotel s nejstarší nepřerušovanou tradicí pohostinství a hotelnictví nejen v Broumově. Je třípatrový a vhodný i pro hůře se pohybující hosty, protože má výtah.

Nemusíte se starat o dopravu, tu obstará hotel – autobus vás vyzvedne na smluveném místě, doveze do hotelu a po skončení pobytu vás odveze zpět. Po okolí pak lze pohodlně cestovat místní dopravou. Všechna zajímavá turistická místa jsou



dobře dostupná vlakem i autobusem. Po příjezdu do hotelu se na recepci platí hotelový poplatek 35 Kč/osoba/noc. Skupinám hostů je k dispozici salonek pro 50 osob zdarma. V rámci pobytu hotel poskytuje snídaně, od 07.00 hod. do 09.30 hod. formou bufetu, více informací najdete na [www.hotel-praha.cz/snidane](http://www.hotel-praha.cz/snidane), a večere vždy od 18.00 do 20.00 hod. formou bufetu, další informace na [www.hotel-praha.cz/vecere](http://www.hotel-praha.cz/vecere).

## EXTRA INFO

### KAM SE VYDAT NA VÝLET

- ▶ Broumovský klášter řádu svatého Benedikta – nachází se vedle hotelu, za návštěvu stojí procházka klášterní zahradou s posezením.
- ▶ Chráněná krajinná oblast Broumovsko – Broumovské stěny – přírodní úkaz pár kilometrů od hotelu, nedaleko je i vyhlídka Supí hnízdo.
- ▶ Adršpašsko-teplické skály – nabízejí různé prohlídkové okruhy, jejich náročnost si lze vybrat podle svých fyzických možností.
- ▶ Stolová hora Ostaš – procházka dvěma labyrinty s Kočičím hradem a bludištěm.
- ▶ Police nad Metují – sem můžete zamířit za památkami i do muzea stavebnice Merkur.
- ▶ Lázeňské město Chudoba (Kudowa-Zdrój) v nedalekém Polsku – k procházce láká tamní kolonáda a ochutnat lze i místní kyselku.
- ▶ Se snažíš organizací výletů pomohou i tyto odkazy: <http://www.ceskatelevize.cz/porady/10582479956-klenoty-nasi-krajiny/415235100151009-broumovsko/> a <https://www.ceskatelevize.cz/ivysilani/11042798844-krajinou-domova/214562260510003-skalni-megapole/>.

# VODNÍ SVĚT TŘIKRÁT JINAK

Na dlouhé výlety to obvykle v lednu příliš není, a tak vám tentokrát přinášíme tipy na zajímavá místa ze zvířecí i rostlinné říše. Provedeme vás Obřím akváriem, Medúzáriem i Tropickým královstvím.



## OBŘÍ AKVÁRIUM V HRADCI KRÁLOVÉ

V Hradci Králové se od roku 1998 nachází největší sladkovodní akvárium u nás, které je nejstarším veřejným akváriem ve střední a východní Evropě.

Je naplněno neuvěřitelným množstvím vody – 130 tisíci litry a odtud pramení také jeho název – Obří akvárium. K vidění je kolem čtyřiceti druhů ryb, dohromady pět set ryb, mezi nimiž vynikají především tropické ryby Jižní a Střední Ameriky. Expozice jsou pro návštěvníky velmi dobře dostupné, a to prostřednictvím zcela unikátního podvodního tunelu. Při prohlídce budete mít pocit, jako byste se ocitli přímo uprostřed vodního světa. Zajímavá podívaná na vás čeká i při odpočinku u kávy, kdy můžete přímo z kavárny sledovat dravé piraně. Kromě tradičních rybiček, které jsou známé z domácích akvárií, jsou k vidění i opravdové rybí unikáty, ať už je to například krunýřovec s mohutnými přísavkami, velké piraně rodu colosso, jejichž hmotnost je přes třicet

kilogramů a jsou staré již čtyřicet let, nebo dravé arowany s délkou přibližně jeden metr. K vidění jsou také rejnoci a oblibu si získaly želvy klapavky Kazi, Teta, Libuše a Přemysl. Součástí akvária je i průběžné rozmnožování a péče rodičů o mláďata, kterých bývají tisíce. Své místo tu má i deštný prales, v němž najdete orchideje, bromélie i tillandsie. Zvláštní atmosféru navíc podtrhuje tropický déšť a umělá mlha. V prvním patře si můžete odpočinout u dalších nádrží a zhlédnout filmy z tropické Amazonie.

## ZA MEDÚZAMI DO CHOMUTOVA

Zoopark v Chomutově je prvním místem u nás, kde najdete zároveň i Medúzárium. Skládá se z osmi akvárií vyrobených na objednávku v Japonsku. K vidění jsou zde různé velké i různě barevné medúzy žijící v Severním, Baltském, Středozezemním či Rudém moři a nechybí ani zajímavé druhy z Atlantského či Tichého oceánu. Návštěvníci si tak mohou prohlédnout třeba měsíční medúzy, žahavce cannonball nebo medúzy kompasové, které zde dosahují největších rozměrů. Proudem se nechávají unášet medúzy japonské, které jsou ovšem kanibaly, jinak by nepřežily.

Nevšední zážitek z expozice umocňuje barevné podsvícení společně s hudbou, a tak pohled na ladně se pohybuující stovky medúz je o to působivější.

Zajímavostí je, že ač jsou medúzy vodní živočichové, velcí plavci to nejsou, protože se v mořích a oceánech nechávají volně unášet proudem. Proto musí v akváriích



## EXTRA INFO

**SENIORY PROVEZE PŘI PROHLÍDKÁCH ZOO PÁRKU ELEKTROVOZÍK**

► Zoopark Chomutov nabízí po celý rok prohlídky určené seniorům. Jsou vhodné pro čtyř až pětičlenné skupiny, které průvodce provede na palubě elektrovozu po areálu zooparku. Cena je 100 Kč/osoba + vstupné podle platného ceníku. Prohlídky je třeba objednat předem na e-mailu [frycova@zoopark.cz](mailto:frycova@zoopark.cz).

voda neustále cirkulovat. A také jsou všechna akvária, v nichž se medúzy pohybují, oválná, protože právě rohy jsou medúzám životu nebezpečné – oválný tvar akvária je lépe udrží v prostoru, pokud by se dostaly do rohu, nedokázaly by se už dostat zpět do prostoru a uhynuly by. Výkyv teploty vody, která je mimochodem u každého druhu medúzy jiná, ale i její čistoty nebo slanosti je pro tyto živočichy nebezpečný a může je ohrozit na životě, a tak se musí neustále hlídat. Medúza je životní stádium žahavců, ve kterém tráví rok až dva, většinu života však prožije ve fázi polypu.

**TROPICKÉ KRÁLOVSTVÍ V BRNĚ**

Součástí brněnské zoologické zahrady je Tropické království. Stálá expozice přibližuje život sladkovodních a mořských živočichů, k vidění je několik druhů tropických plazů, šelem a primátů. Tropické království je zaměřeno především na faunu Karibiku, ale najdete v něm i zástupce z jiných oblastí. Expozice umožňuje návštěvníkům nahlédnout do složitých vzájemných vztahů různých druhů živočichů a rostlin. V pavilonu tak najdete



například želvy uhlířské i ještěra leguána mangrovového. Součástí Tropického království jsou i tři mořská akvária s objemem pět tisíc litrů vody. Žijí v nich mořští predátoři, murény i perutýni. Nechybí ani pestrobarevné rybičky, které mají svůj domov u korálových útesů, i řada těch tropických, například sapínek žlutomodrý či klaun očkátý nebo havýš. Na své si přijdou i milovníci plazů a hadů. K vidění je například kajmánek trpasličí, čukvala zavalitá, spousta dalších leguánů, někoho spíše zaujme anakonda královská, hroznýšovec, jiné zase potěší pohled na krajty. Chybět nesmí ani žabky a želvy.

V Tropickém království se daří i odchovu mláďat. K chovatelským úspěchům minulých let patří odchov leguánů zelených, kubánských i madagaskarských. V roce 2002 se zde mohli pochubit porodem 39 mláďat chameleona Jacksonova.

Své místo zde mají i zvířata, jejichž místem výskytu je Afrika a část Arabského poloostrova, a tak si užijete pohled na hutie, ještěry nebo suchozemské želvy.

Návštěvníky zaujme i leguán kubánský, margay a akvárium s trnuchami dlouhoocasými.

Renata Moravcová

Foto Obří akvárium Hradec Králové, Zoopark Chomutov a Zoo Brno

## EXTRA INFO

**OBŘÍ AKVÁRIUM HRADEC KRÁLOVÉ**

► Každý čtvrtek 13.30 až 14.30 hod. probíhá krmění s potápěčem ve vodě před návštěvníky.

► Otevírací doba: úterý–neděle 9.00–18.00 hod., pondělí zavřeno, v případě svátku či školních prázdnin je v pondělí otevřeno 11.00–16.00 hod.

**MEDÚZÁRIUM CHOMUTOV**

► Otevírací doba: říjen–březen: denně 9.00–17.00 hod., duben–září 9.00–18.00 hod.

**TROPICKÉ KRÁLOVSTVÍ BRNO**

► Otevírací doba: listopad–únor: 9.00–16.00 hod., březen, říjen: 9.00–17.00 hod., duben–září: 9.00–18.00 hod.

# POZOR NA POVÁNOČNÍ NÁKUPY

*I po Vánocích se nám prodejci snaží vnutit, co zůstalo z vánočních zásob. Čeho bychom se měli vyvarovat, abychom na jejich vábničky nenaletěli?*

*J. P. Brno*

Povánoční doba volá po tom, abychom si uvědomili, kde a komu můžeme při výprodejích i běžných nákupech „naletět“. To je jeden z předpokladů, jak si nezkatit dny po Vánocích či na začátku nového roku a nezískat špatnou zkušenost. Uvedená upozornění ostatně platí po celý rok u všech nákupů.

Obchodníci dělají všechno, abyste nakoupili právě u nich, aby svoje přebytky z vánočních nákupů prodali. Často se stává, že uvidíte reklamu a ta vás svede k návštěvě prodejny, kde přes vaše předsevzetí, že nic kupovat nebudete, přece jen nějakou tu stovku utratíte. Naplníte tím představu prodejců.

**První upozornění** je nejen na promyšlené reklamy, ale i na označování zavádějícími názvy jako kakao-vá tyčinka s názvem čokoláda, změněná gramáž ve prospěch prodejce při zachování cen, proto pečlivě čtěte všechny informace na cenovkách nebo reklamních poutačích, hlavně ta malá písmenka umístěná dole pod textem. Také alergici by měli číst veškeré složení výrobku, často se z ničeho nic objeví ve známém a prověřeném výrobku zcela nečekané zařazení alergenu, např. v tyčince již prověřené najednou najdete pšeničnou mouku, tedy lepek, jak to zacvičí s celiatikem, to si mimo výrobce umíme představit všichni. Zkontrolujte si pečlivě kvalitu zboží, ať jde o potraviny, oblečení, či jiné. Nezapomeňte zkontrolovat dobu použitelnosti a záruční dobu. Čiňte tak i při nakupování online. Zde je třeba zkontrolovat i to, zda při ob-

jednávce zboží nenaskakuje vyšší cena než katalogová. Zaměřte se na odstoupení od smlouvy a reklamace. Zboží používejte co nejčastěji, abyste mohli reklamovat v půlroční lhůtě od koupě zboží, kdy máte jako spotřebitel poměrně velké výhody, či odstoupit od smlouvy. Stejně tak v kamenném obchodě může být jiná cena na cenovce a jinou vám může prodejce namarkovat na pokladně. Vždy pro vás platí nabídka, tj. cena na cenovce u zboží, za tu vám prodejce musí zboží prodat. Výmluva, že někdo z prodavačů udělal chybu, vás opravdu nemusí zajímat.

**Druhé upozornění** je na falešné slevy. Sice se proti nim staví i zákon, ale obchodníci někdy zákon nerespektují a počítají jinak, než zákon ukládá (výpočet z nejnižší ceny za předcházejících 30 dnů). Prodejci mnohdy nejnižší cenu uvedou, ale slevu počítají z jiné – vyšší ceny. Každá korunka je dobrá.

**Třetí upozornění** je na zvýšenou pozornost při nákupu na internetu. Zde se můžete setkat s podvodnými e-shopy. Tyto sleduje Česká obchodní inspekce a seznamy najdete na jejím webu i na internetu, stejně tak si dejte pozor i na zprostředkovatelské a anonymní e-shopy. Zprostředkovatelské e-shopy koupi jen zprostředkují, ale smlouvu o koupi uzavíráte s prodejcem. Tím riskujete dlouhou dobu dodání, možné problémy při vrácení nebo reklamaci zboží a nízkou kvalitu produktů.

Anonymním e-shopům je lépe se vyhnout, pokud si zde objed-

náte, obvykle vám provozovatelé objednané a zaplacené zboží nedodají a nereagují na žádný pokus o jednání, tj. jsou zcela nekontaktní. O těchto tzv. obchodnících by měla vědět PČR. Již proto, že škody, které způsobí, se sčítají.

**Čtvrté upozornění** je na e-shopy, které nemáte prověřené vy nebo přátelé, a nakupujete zde poprvé. Při prvním nákupu zvažte platbu na dobírku, NEPLATTE PŘEDEM. Vždy si udělejte čas, ne nakupujte zde na poslední chvíli. Tam, kde požadují platbu předem bez další alternativy, nekupujte, i kdyby prodejce nabízel sebelepší cenu.

**Páté upozornění** je na existenci falešných recenzí. Ano, ani na ověření přes recenze se nelze spolehnout. Můžeme se setkat s tím, že recenze není prověřena, jak ukládá zákon.

**Šesté upozornění.** Na nákup spotřebního zboží si zásadně nepůjčujte! Stejně platí i u odložených plateb. Budete to vy, kdo bude splácet, což vám může způsobit značné problémy v budoucnu.

**Sedmé upozornění.** Sjednáte-li si spotřebitelský úvěr, ale své rozhodnutí si později rozmyslíte, máte možnost odstoupit od smlouvy do 14 dnů od jejího uzavření. Během této doby můžete odstoupit bez uvedení důvodu a bez obav z jakýchkoliv sankcí.

JUDr. Zdeňka Vejvalková,  
odborný poradce  
Rady seniorů ČR, poradna Brno

# KOSMETIKA PRO MUŽE

**Pokroky ve světě jsou vidět na každém kroku. A platí to i v kosmetickém průmyslu. Ty tam jsou doby, kdy muži používali maximálně mýdlo na holení a občas vodu na holení. Nyní je nabídka kosmetických přípravků pro muže mnohem pestřejší.**

Víte, že mezi pokožkou mužů a žen je velký rozdíl a každá má také svá specifika a potřeby? Mužská pokožka je totiž mnohem silnější, hrubší i mastnější. Vrásky se na ní tvoří později a také pomaleji. Obsahuje totiž i více kolagenu, takže je pevnější a hutnější. Na druhou stranu řada mužů má více rozšířené póry.

Hutnost a větší odolnost pokožky se ale mužům hodí. Jejich kůže je totiž prakticky celý život pravidelně namáhána holením. A právě větší pevnost a hutnost kůže je při častém holení výhodou. Na druhou stranu ale holení samotné i krémy, mýdla či gely při něm používané mohou pokožku podráždit. A pak je pokožka mnohem citlivější. I proto je důležité pravidelně měnit žiletku, snižuje se tím i riziko poranění kůže, a také je třeba průběžně čistit elektrický holicí strojek.

Nejčastější kosmetikou, kterou muži používají, je ta týkající se holení. Stále hodně oblíbené jsou i vody po holení. Právě ty zmírňují případná podráždění pokožky, kterou zároveň dezinfikují a čistí. Často jsou parfemované, takže ji i decentně provoní. Na hodně suchou kůži se více hodí balzámy po holení, případně olej po holení. Naopak není úplně vhodné mýt pokožku tradičním tuhým mýdlem, protože to kůži výrazně vysušuje.

## KRÉM JE VHODNÝ I PRO MUŽE

Stále častěji muži používají i parfemované kolínské či toaletní vody, parfemované deodoranty,



sprchové gely i šampony určené právě pro muže a také stále více pečují i o svou pokožku. Pletový krém na obličej je u mužů stále oblíbenější, ať už je s neutrální či mužskou parfemací. Řada mužů používá krém na obličej právě nyní v zimním období, kdy je jejich pokožka sušší, více napjatá, svědí. A tak jim hydratační a vyživující krémy přijdou zejména v tomto období vhod.

Protože i pokožka mužů stárne, ochabuje, je povislá a objevují se na ní vrásky, k dostání jsou i protivráskové přípravky pro muže. Krémy proti vráskám zlepšují hydrataci, vyhlazují drobné vrásky, maskují drobné nedokonalosti pleti a také jemně redukují tmavé skvrny. Hodit se mohou

i oční krémy, které pomohou zamaskovat tmavé kruhy kolem očí.

Předností všech pleťových přípravků pro muže by mělo být jejich lehké složení často s gelovou konzistencí, snadné roztírání a také to, že se rychle vstřebávají do pokožky a nezanechávají nepříjemný mastný film.

## TAKÉ RUCI VYŽADUJÍ PÉČI

Zapomínat bychom neměli ani na pokožku na ruce, protože ta je u mužů mnohem drsnější a sušší. V tomto případě jsou ideální právě vyživující krémy na ruce určené k péči o mužskou pokožku, kůži na ruce rychle změkčí a dobře promastí.

Jana Pištěková

# PO LÉČBĚ KARCINOMU PRSU POMŮŽE REHABILITACE

**Každý rok v České republice onemocní kolem osmi tisíc žen karcinomem prsu. Přesto, že se daří stále větší procento nemocných uzdravovat, je otázkou, jakou další péči mohou využít léčené i vyléčené ženy, aby byla kvalita jejich života co nejpodobnější té před onemocněním.**



Jednou z aktuálních možností je onkorehabilitace, která hraje klíčovou roli pro zotavení po náročné léčbě. Důležité také je, že úspěšnost léčby žen s rakovinou prsu rok od roku stoupá. Díky rostoucí účinnosti moderní léčby přežívá onemocnění stále více žen včetně těch s metastázemi. Onkologové se zaměřují nejen na samotnou záchranu života pacientek, ale i na to, jak bude jejich život vypadat následně. Snaží se předcházet krátkodobým i chronickým nežádoucím účinkům léčby, pečovat o duševní zdraví pacientek společně s psychology, pomáhat řešit sociální problémy a také dopady nemoci a její léčby na sexualitu. „K návratu do života jednoznačně pomáhá i pohyb, který nejenže zvyšuje kondici nemocných, zlepšuje jejich náladu a snižuje váhu, ale umí také v mnoha případech oddálit případný návrat nemoci. S odborníky z Masarykova onkologického ústavu v Brně řešíme dostupnost

vhodných, soustavných a bezpečných pohybových aktivit,“ popisuje prof. Petra Tesařová, přednostka Ústavu radiační onkologie Fakultní nemocnice Bulovka a členka výboru České onkologické společnosti.

## KVALITNĚJŠÍ ŽIVOT DÍKY REHABILITACI

Pacientky však dosud neměly vždy přístup k léčebné rehabilitaci. Zhoubný nádor v léčbě nebo v anamnéze je totiž stále v mnoha případech kontraindikací k rehabilitační péči. To ovšem chce změnit Česká kooperativní skupina pro léčebnou rehabilitaci v onkologii, jejímž členem je také profesorka Tesařová. „Hlavním úkolem onkologické léčby je zničit a zastavit nádorové onemocnění a pacienty uzdravit. Její součástí by měl být také zájem o kvalitu zachráněného života našich pacientek. K tomu chceme využít evropské a světové zkušenosti s prospěšností a bezpečností rehabilitace, která by

se měla stát součástí komplexní podpůrné léčby onkologických pacientů. Nyní pracujeme na osvětě a propojení odborníků z oblasti léčby zhoubných nádorů, fyzioterapie a rehabilitace tak, aby se mohla rozvinout vzájemná spolupráce.“

Opožděné zahájení rehabilitace může vést k vážným komplikacím, jako je lymfedém nebo omezení rozsahu pohybu v ramenních kloubech. „Čím dříve žena po operaci zahájí rehabilitaci, tím je účinnější. Včasná intervence může výrazně snížit riziko vzniku komplikací a zlepšit kvalitu života pacientek,“ vysvětluje Petra Holubová, fyzioterapeutka se zaměřením právě na onkorehabilitaci, a pokračuje: „Ukazuje se, že včasná péče o jizvu, rozcvičení rozsahu pohybu nebo příprava na radioterapii je velmi důležitá.“

Prof. Petra Tesařová ještě doplňuje: „Tradiční léčba je nezbytná pro léčbu rakoviny, začlenění fyzioterapie může významně zmírnit nepříznivé účinky a zlepšit funkční výsledky, a tím zlepšit celkovou zkušenost pacientů s léčbou.“

## PACIENTSKÉ ORGANIZACE PODÁVAJÍ POMOCNOU RUKU

Rada seniorů ČR spolupracuje i s organizacemi, které mohou pomoci. Jednou z nich je Amelie, která poskytuje psychosociální pomoc pro onkologicky nemocné a jejich blízké. Také její ředitelka Michaela Čadková Svejtková

hodnotí včasnou rehabilitaci po chirurgickém zákroku a další léčbě onkologického onemocnění jako velký benefit v návratu do běžného života i jako ochranný faktor po prodělané nemoci. „V mnohém to ale závisí na aktivitě každého člověka, který podstupuje léčbu. Nestací jen čekat, až lékař řekne, ale ptát se. Nestací si zavolat na rehabilitaci až..., ale je třeba ji včas plánovat a počítat s čekacími lhůtami, dopravou do zařízení s omezeními, která člověk v léčbě má, nepohodlím, které zažívá. Pokud to klapne, výsledek může být o mnoho lepší a může podstatně ovlivnit i dlouhodobou kvalitu života po nemoci. I proto je dobré být v kontaktu s patientskými organizacemi, využívat jejich aktivit, které v této oblasti nabízí, místních znalostí a sdílení informací. Například u nás v Amelii lze chodit na cvičení, jógu, procházky lze najít v každém Centru Amelie a v Praze je v nabídce dokonce i individuální poradenství fyzioterapeutky a skupinové cvičení s ní. Hýbat se, třeba i jen málo a pomalu, má vždy smysl.“

Pavλίna Strnadová, odborná vedoucí bezplatné anonymní Teraeutické linky Sluchátko, další organizace, která spolupracuje úzce s Radou seniorů ČR, k tomu dodává: „Rehabilitace může podle mého názoru pomoci i po psychické stránce. Vycházím ze zkušeností psychoterapeutů pracujících s lidmi po prožití stresujících a potenciálně traumatizujících zážitků. Jejich snahou je pomoci člověku se pokud možno vrátit co nejrychleji k takovému způsobu života, jaký vedli před tím, než se jim život obrátil vzhůru nohama. Často ale nemoc zanechává na psychice hlubší rány a objevuje se strach z návratu nemoci, navíc zesilující při pravidelných kontrolách na onkologii. Tady je pak zcela na místě vyhledat i odbornou pomoc psychoterapeuta.“



### S ČÍM MŮŽE ONKOFYZIOTERAPIE POMOCI?

**1. Péče o jizvy:** Správná péče o jizvu může přispět k jejímu lepšímu hojení a snížení rizika komplikací. Nesprávně ošetřená jizva může způsobovat překážku v toku lymfy a do budoucna způsobovat zřetězení obtíží do vzdálenějších míst na těle. Neošetřené jizvy mohou způsobovat bolest i několik let po operaci.

**2. Prevence lymfedému:** Je velmi důležité, aby žena znala režimová opatření, jejichž dodržování je pro prevenci lymfedému nezbytné. Cílená fyzioterapie napomáhá správnému fungování lymfatického systému, čímž snižuje riziko vzniku otoku horní končetiny a hrudníku.

**3. Ovlivnění tak zvaného axillary web syndromu:** Jedná se o problém na úrovni lymfatického systému, který se vyskytuje u většiny žen po operaci uzlin.

V podpaží se objevují bolestivé pruhy, které omezují rozsah pohybu v ramenním kloubu. Fyzioterapie může pomoci obnovit pohyblivost a předcházet opakovanému objevení.

**4. Zlepšení rozsahu pohybu před radioterapií:** Ženy, které čeká radioterapie, potřebují mít co největší rozsah pohybu v ramenních kloubech, aby mohly být správně nastavené do pozice při ozařování (leh na zádech a vzpažení). Ženy ve většině případů dostanou v nemocnici leták s cviky. Provádí je ale bez jakékoliv instrukce a neví, jak přesně a kdy cviky aplikovat.

**5. Návrat do kondice:** Cvičení pod vedením fyzioterapeuta pomáhá ženám získat zpět sílu a zlepšit celkovou kondici. Pohyb je v poslední době ve studiích zmiňován jako jedna z prevencí recidivy onemocnění.

Táňa Pikartová

### EXTRA INFO

► Zhoubný novotvar prsu byl 2. nejčastějším zhoubným novotvarem v České republice v letech 2018–2022. U žen se jednalo o nejčastěji diagnostikovaný novotvar s 37% podílem pacientek do 60 let. V tomto časovém rozmezí zaujímal mezi novotvory 4. nejčastější příčinu úmrtí u nás a podílel se na 1,4 % všech úmrtí v populaci. Ke konci roku 2022 žilo u nás téměř 100 000 žen se zhoubným novotvarem prsu nebo s jeho minulostí, což je 1813 na 100 000 žen.

# ZELENINA, NA KTEROU SE TAK TROCHU ZAPOMNĚLO

Je všeobecně nabitá vitaminy, zdravá i chutná, a tak by měla být součástí pestrého jídelníčku. V kuchyni s ní můžete kouzlit na řadu způsobů.

## FENYKL

Má bílo-zelenou barvu a výrazné aroma i chuť, které připomíná anýz. Dá se použít jako koření, k pití v podobě čaje i ve studené a teplé kuchyni. Fenyklová semínka se využívají coby koření nejčastěji k ochucení mas nebo ryb. Čerstvý fenykl je bohatý na vitamin C, E a K a řadu minerálních látek. Hodí se do zeleninových salátů nebo nadrobno nakrájený jako svačina s ořechy či sýry, v teplé kuchyni se hodí do polévek, k dušení, vaření, zapékání. Dobře se kombinuje s rajčaty, cuketou i paprikami, chutný je například dušený v rajčatové omáčce s kuřecím masem. Fenyklový čaj se u nejmenších dětí využívá při nadýmání bříška, pomůže zklidnit i zažívací obtíže dospělých.

## VODNICE

Říká se jí také brukev řepák a vzhledem připomíná větší bílou nebo bílo-fialovou ředkev a podobně i chutná. Patří mezi méně známé, ale o to zdravější druhy zeleniny. Obsahuje řadu vitaminů – antioxidantní vitamin C, vitamin K, minerální látky a vlákninu. Je bohatá na vodu, obsahuje jí až 90 %. Je křupavá, hodí se jako přílohová zelenina k sýrům, do čerstvých salátů, nastrohaná do pomazánek. Lze ji i dusit jako zelí nebo kedlubny, je tak vhodnou přílohou k masovému základu. Uvařenou ji lze přidat i k bramborám a ochutit tak bramborovou kaší. Hodí se i k zapékání s další zeleninou, brambory či mletým masem. Dá se dobře pěstovat na zahrádce i na balkoně, semínka lze zasadit i dvakrát ročně, na jaře a na sklonku prázdnin,

vodnici tak můžete sklízet ještě v říjnu.

## TUŘÍN

Často se plete právě s vodnicí, vypadá totiž podobně. Ovšem známé rčení zdravý jako tuřín dělá z této opomíjené zeleniny tak trochu favorita. Tuřín je o něco větší než vodnice, má výraznější žlutou barvu. Obsahuje vysoké procento vody, vitamin C, betakaroten a vápník. Chuťově má blízko k bramborám, je však o něco sladší a stejně tak se nejčastěji tepelně upravuje. Dříve býval právě tuřín častou součástí jídelníčku prostých obyvatel venkova. Nejvíce se hodí do teplé kuchyně, do polévek nebo jako příloha místo brambor, a navíc dokáže zasytit.

Jana Pištěková



## PŘEDPLATNÉ ČASOPISU DOBA SENIORŮ

OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN **Roční předplatné 276 Kč / Cena za kus jen 23 Kč**

Objednávací

Předplatné formou dárku

DOBU SENIORŮ objednávám od čísla (včetně)

složenkou odeslat na adresu odesílatele objednávky

OSOBNÍ  
ÚDAJE

jméno: ..... příjmení: .....  
ulice: ..... číslo popisné: .....  
město: ..... PSČ: .....  
telefon: ..... e-mail: ..... podpis: .....

ZPŮSOB  
PLATBY

složenkou  bank. převodem, č. ú.:

fakturou:  SIPO spoj. č.:

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

**VÁŽENÁ PANÍ PŘEDSEDKYNĚ,**

pod vlivem současné vnitřní politické situace, míněn příslib premiéra P. Fialy o dosažení platů jako v Německu, jsem došel k závěru že:

1/ Růstem platů dojde zcela určitě a zákonitě i k růstu cen potravin, spotřebního zboží, energií atd.

2/ Důchody (současné) nemohou s valorizací, tak jak je v současné době zákonem nastavena, zajistit důstojné stáří v případě, že se platy posunou na úroveň Německa.

3/ Pokud své tvrzení premiér myslel vážně, a následná vyjádření jak jeho, tak ministra financí Z. Stanjury to jen potvrzují, ptám se: Nebylo by dobré zorganizovat petici důchodců směřující do parlamentu a včas si říci o důstojný důchod? O platy na úrovni Německa si mají pracující říct, jak tvrdí premiér. Asi u svého zaměstnavatele? Státní za-

městnanci si řeknou kde? U ministra resortu, v němž pracují? Nedávno si o zvýšení platů řekli hasiči, policisté, celníci, strážníci atd. před budovou MV. Možná uspějí, ale na úroveň platů v Německu určitě nedosáhnou.

Proč by měli důchodci čekat na propad do chudoby??? Měli by si v parlamentu u zákonodárců říct o důchody na úrovni německých penzí. A to s dostatečným předstihem. Tak mně to logicky ze situace vyplývá.

Jasně, můžete to brát jako recepsi, ale zorganizovat tu petici by za to stálo. Určitě bych ji ihned podepsal a řada mých kamarádů by se připojila.

A ještě jeden dotaz, když už Vám píši:

Zajímalo by mě, i když se mě to již netýká, ale principiálně, pokud se posune důchodovou reformou hranice odchodu do důchodu až na 67 let, jak to bude s hranicí zdravotních prohlídek

nutných pro platnost řidičského průkazu. Dnes je hranice 65 let a od tohoto věku kontrola každé dva roky! Máte povědomí, zda je i posun této hranice nějak řešen? Pokud ne, a nezaznamenal jsem nic takového, nestálo by za to upozornit na tento „rozpor“? Nedivil bych se, kdyby tuto situaci někdo řešil až v momentě, kdy nastane a pracující ve věku 65 let a více nedosáhne důchodového věku, ale bude pro řízení limitován věkem 65 let. Což by mu mohlo způsobit nemalé komplikace v práci – zaměstnání. Vnímám to tak, že pokud bude generace mých dětí tak zdravá a vitální, že hranice pro odchod do důchodu bude 67 let, nevidím důvod, proč by měl být jejich zdravotní stav zkoumán pro řízení již ve věku 65 let.

Uvítám, když mně odpovíte.

S úctou Bartyzal Luboš

**VÁŽENÝ PANE BARTYZALE,**

pokud dovolíte, vezmu to od konce.

- Co se týče povinných prohlídek seniorských řidičů, usiluje Rada seniorů ČR o změny v zákoně dlouhodobě a aktuálně jsme spustili i petici proti diskriminaci seniorských řidičů. Podle našich informací aktuálně vzniká nová metodika pro posuzování zdravotního stavu a jedná se i o věku, od něhož by měly být tyto prohlídky povinné. Je to ale jen jeden z návrhů, takže nelze předjímat, jak debata dopadne, s ohledem na data pojišťoven. O tom, zda budou prohlídky zdarma jako bonus pro ty, kteří chodí na pravidelné preventivní prohlídky, o což Rada seniorů ČR dlouhodobě usiluje, či zda budou alespoň sjednoce-

ny platby, jak to žádá ve své petici, zatím informace nemáme.

- Co se týče vyjádření ohledně růstu platů, je třeba rozlišit, zda jde o růst platů nominální nebo reálný. V každém případě lze souhlasit s tvrzením, že dojde ke zvyšování cen, to ale nemusí nutně souviset jen s růstem mezd a platů, ale i dalších vlivů – například ceny pohonných hmot, energií, ale i s vývojem geopolitické situace apod. Těch aspektů, které se v konečném důsledku propisují do cen, je poměrně velké množství.

- K valorizaci důchodů, předpokládám, že máte na mysli nový vzorec, kdy se bude započítávat pouze 1/3 nikoli 1/2 růstu reálných mezd. Tady je skutečností, že i kdyby zůstalo původní ustanovení, nezmění se nic. Nejde totiž jen

a pouze o reálný růst mezd. Pokud v uplynulém období reálné mzdy klesaly, tak tento pokles ovlivní výpočet valorizace i do budoucna. Když totiž začnou reálné mzdy opět růst, musí nejprve „dorovnat“ tento předchozí pokles a teprve poté se budou v rámci řádné valorizace zohledňovat.

- Petici v tomto smyslu zatím nepřipravujeme, nemáme na to zdroje lidské, ani finanční. Rada seniorů ČR není, jak si mnozí myslí, zřizována státem a nemá ani žádné zajištěné automatické financování. Pokud by někdo s takovou iniciativou přišel, rozhodla by naše členská základna, zda se k takové petici připojit.

Ing. Lenka Desatová  
předsedkyně RS ČR

## SUDOKU

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

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

## BÁSEŇ

## ŠKÁDLENÍ

Babička si prozpěvuje,  
dědeček se pousměje.  
Pěknou notu, babko, máš,  
jako vrána krákoráš.  
Babička mu odpoví,  
dědo, mně to nevadí,  
Když si ráno zazpívám,  
celý den pak radost mám.  
I vy si ráno zpívejte,  
na posměšky nedejte.

Marie Martínková

Správné řešení tajenky z prosincového vydání DS:  
**...VELKORYSÝ MŮŽEŠ SI JE NECHAT.**

**Na výhry se mohou těšit:** Stanislava Čujdíková z Havířova, Jaroslava Drobcová z Brna, Ivana Hodonská z Jiříkova, Marie Volfová z Dobříše a Dan Koplík z Přerova.

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](http://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.

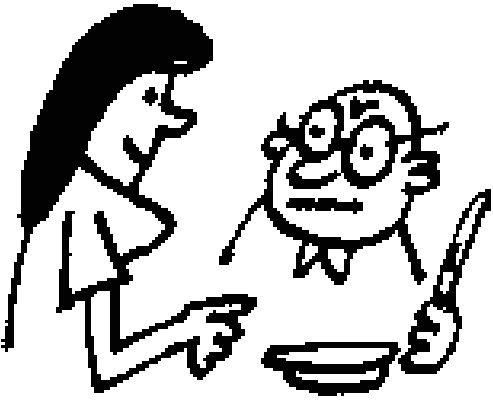
► **SUDOKU (součet 26) – Karel Kunčický**

Dostane od sponzora rubriky vydavatelství Portál publikaci **Tajemství ve vaší hlavě.**

Tajenku a řešení sudoku z dnešního čísla pošlete na adresu či e-mail redakce do 15. ledna 2025.

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



	INIC. HERCE KRAMPOLA	OLYMPIJ. REKORD zkr.	1	OHRAZENÝ LESNÍ POZEMEK	M	KOCOUR nář.	ZNAČKA OSMIA	JEDNOTKA OBJEMU	PRAMÁTI	PŘÍSTROJ K URČOV. SVĚTOV. STRAN	M	DRUHÁ TRÁVA	KAPITÁN NAUTILA	OMÁMIT ALKOHOLEM			
STARŠÍ HRAČKA					CENNÁ ZNÁMKA						OSOBNÍ ZÁJMEMO						
MOŘSKÝ KORYŠ					SEMENA K SETI JIHOAM. PŘEZVÝ- KAVEC						PULS LEŠTIDLO						
M	VĚRNÝ OBRAZ	REVOL- VER POSCHODI					2										
POSILA						ÓUHA UČEBNĚ METODIC. SHROMAŽ. zkr.				HRÁČ V KOŠÍKOVÉ UMĚLECKÝ SLOH							
ÚTVAR V MEZIMOZKU									NÁVOD VÝROBCE PRAČEK				NEHÝBAT SE	ŠÍČÍ VLÁKNA			
MEZINÁR. SVAZ TRIATLONU angl. zkr.				MILOSTNĚ v hudbě TOHLE								ZNAČKA CÍNU					
POROŠT TĚLA SAVCŮ					SOUTOK NOČNÍ DRAVEC					ÚSKOKY DRUH BONBONŮ							
OŘECH PALMY						SYMBOL LÁSKY UMÝVADLO ob.					JIHNOUT ČESKÝ HEREC Jiří						
M	ČÁST SACHOV- NICE	VÝTVOR MOŘSKÝCH KORALŮ PRVNÍ MUŽ						OKOUTI 1 000 KG									
SLUŠET expr.									DRUH PYTLÁKA OVOCNÁ ZAHRAĐA				ZNAČKA CUKRO- VINEK	KOTLINKA V OBLASTI VĚCNĚHO SNĚHU			
PŘED- LOŽKA				BERLÍNSKÝ AUTODROM SETINA HEKTARU					PRŮHLEDNÝ NEROST JÍDELNÍ LÍSTEK								
ČESKÝ MALÍŘ Josef					JINAM					VÝZVA kníž. KORNOU- TOVITÁ KVĚTINA							
ARABSKÝ ÚŘEDNÍK					MUŽSKÉ JMĚNO 21.3.						ALOU VĚNOVATI						
						M	DRUH LÉKÁRE	TITUL NIČEMA									
						POLO- DRAHO- KAM										POKLADNA hovor.	MONGOL- SKÝ PÁSTE- VEC
						PŘED- LOŽKA					STARO- RECKÁ KRAJINA ÚTOK JÍZDY						
						JIHOAM. PAPOUŠEK								AVIVÁŽNÍ PŘÍPRA- VEK ALOU říd.			
						OTCOVA SESTRA									STŘEDOVÁ PŘÍMKA DŘ. SPZ OSTRAVA		
						BALIT											
Vyčítá pan Novák manželce, že vaří málo zeleniny. Tak jde do hospody, tam máš pivo jako křen, servírku ...						PLNĚNÉ MÁKEM						TALAMUS ITU AMOROSO AVUS	ADULÁR ATIKA ALAS KOT				

**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](http://www.krizovky-marketa.cz).

# BÝVALÝ BOXER ROSTISLAV OSIČKA PLNÍ GALERII UMĚNÍ

Zajímavé a netradiční propojení umění, galerie, kulturní i dobročinné činnosti s pohodovým posezením s přáteli třeba u kávy nabízí v centru Prahy unikátní Art Club Etalon – přátelé umění.



v boxu a básník, pro něhož je právě malování obrazů celoživotní velkou zálibou, Rostislav Osička. Dokonce má již na svém kontě i několik úspěšných výstav. Některá díla zmiňovaných autorů je také možné v Galerii Art Club Etalon přímo zhlédnout.

Galerie Art Club Etalon se nachází v samém centru historické Prahy na Malé Straně, Tomášská 22/12, nedaleko Karlova mostu.



Klub se snaží aktivně propojovat aktuální kulturní aktivity se životem naší společnosti, pravidelně pořádá i výstavy, vernisáže, ale i společenská setkání se zajímavými osobnostmi naší nejen kulturní scény. Věnuje se ale také pomocí českým umělcům, kteří vstupují na český i mezinárodní trh, zároveň je i jeho snahou rozvoj a prohloubení další spolupráce s již fungujícími kulturními centry v zahraničí. Součástí uměleckého klubu je kavárna a restaurace, kde jsou ovšem ceny jídla i pití vzhledem ke své poloze v centru města o něco příznivější.

Mezi členy klubu patří významní čeští malíři, mimo jiné malíř realistických portrétů a krajiny Ivan Konůpek, Daniel Váchal, hudební skladatel, malíř a také spisovatel Richard Pachman, spisovatel Petr Šámal, bývalý úspěšný československý reprezentant



# BEZPLATNÉ PORADNY RADY SENIORŮ ČR



Rada seniorů  
České republiky  
zapsaný svaz spolků

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



Poradny jsou spolufinancovány MPSV

ČASOPIS DOBA SENIORŮ PODPORUJE NADACE ČEZ



DALŠÍ ČÍSLO  
DS VYCHÁZÍ  
30. LEDNA

TELEFONY JSOU V PORADNÁCH DOSTUPNÉ V ÚŘEDNÍCH HODINÁCH, LZE SI NA NICH DO PORADEN SJEDNAT I OSOBNÍ SCHŮZKU.

## BRNO:

Dům odborových služeb, Malinovského nám. 4, 602 00 Brno – kancelář 414  
**Telefon:** 545 222 212, 725 575 610, 725 976 563  
**E-mail:** poradna.brno@rscrcz  
Vedoucí regionálního pracoviště je JUDr. Eliška Skuhrovcová – 725 575 610  
**Úřední hodiny:**  
Pondělí–čtvrtek: 9–17 hod.  
Pátek: 8–15 hod. pouze konzultace telefonem

## CHEB:

Křižovnická 99/4, 350 02 Cheb  
**E-mail:** poradna.cheb@rscrcz  
Vedoucí regionálního pracoviště je Mgr. Hana Štěřehová – 702 119 567  
**Úřední hodiny:**  
Pondělí a středa: 9–14 hod. objednaní – 602 718 744  
Úterý: 8–12 hod. online,  
15–17 hod. objednaní – 702 119 567  
► **Sociální pracovník:** 602 718 744

## HRADEC KRÁLOVÉ:

Mánesova 780/11, 500 02 Hradec Králové  
**Telefon:** 702 097 684, 601 329 806  
**E-mail:** poradna.hk@rscrcz, poradna.hradec.kr@rscrcz  
Vedoucí poradny je Ing. 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@rscrcz  
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@rscrcz  
Vedoucí regionálního pracoviště je Miroslava Palečková – 725 715 461  
**Úřední hodiny:**  
Pondělí: 8–12 hod. – 725 715 461  
Úterý: 8–16 hod. – 725 908 781  
Středa: 8–12 hod. – 725 732 647  
Čtvrtek: 8–12 hod. – 725 908 781

## OLOMOUČ:

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

## OSTRAVA:

Dům odborových služeb, U Tiskárny 578/1, 702 00 Ostrava, 3. patro  
**Telefon:** 596 104 222  
**E-mail:** poradna.ostrava@rscrcz  
Vedoucí regionálního pracoviště je Ing. Pavel Gluc – 607 520 507  
**Úřední hodiny:**  
► **Sociální poradna:** 725 188 377, 725 830 618, 725 315 483  
Pondělí: 8–12 hod.  
Úterý: 8–17 hod.  
Středa a čtvrtek: 13–17 hod.  
Pátek: 8–16 hod.  
► **Právní poradna:** dočasně pozastaveno, využijte právníky z ostatních poraden

## ► Bytová poradna: 725 183 068

Úterý: 13–17 hod.  
Čtvrtek: 13–17 hod.

## PRAHA A STŘEDOČESKÝ KRAJ:

Politických vězňů 11, 110 00 Praha 1, 4. patro  
**Telefon:** 222 560 136  
**E-mail:** poradna.praha@rscrcz nebo rscrcz@rscrcz  
Vedoucí poradny je Ing. Lenka Desatová – 725 309 153

## Úřední hodiny:

► **Sociální poradna:** 725 096 880  
Pondělí–čtvrtek: 9–16 hod.  
Pátek: 9–13 hodin - jen telefonické konzultace nebo objednaní

► **Právní poradna:** 601 503 226  
Pondělí a středa: 14-18 hodin

► **Terénní pracovník:** 725 375 582  
Úterý: 8–12 hodin  
Středa: 14-18 hodin

► **Kontakt pro Středočeský kraj:**  
nám. Sítňá 3106, 272 01 Kladno - Sítňá  
Miloslav Vajs – 702 098 482

## ZLÍN:

poradna je spolufinancována z prostředků NADACE ČEZ

Kvítková 4323 (budova COOP Jednota), 760 01 Zlín  
**Telefon:** 602 763 512

**E-mail:** rscr.zlin@seznam.cz  
Vedoucí regionálního pracoviště je Libor Pilka – 602 763 512

## Úřední hodiny:

Pondělí a úterý: 8–12 hod.  
Středa: 8–16 hod.  
Čtvrtek: 12–16 hod.  
Pátek: pouze telefonické konzultace



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

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

Šéfredaktor: Jana Pištěková. Adresa redakce a inzerce: Politických vězňů 11, 110 00 Praha 1, e-mail: [dobaseniouru@rscrcz](mailto:dobaseniouru@rscrcz). Kontakt výlučně pro inzerci: [obchod@reflexadvertising.cz](mailto:obchod@reflexadvertising.cz). S redakcí se můžete také spojit prostřednictvím pražské poradny RS ČR. Vydává Rada seniorů ČR ([www.rscrcz](http://www.rscrcz)). Grafická úprava: Bc. Václav Špiral. Tisk: Triangl, a. s. Rozšiřují PNS a Česká pošta, předplatné společnost SEND Předplatné, spol. s r. o., Ve Žlibku 1800/77, hala A3, 193 00 Praha 9, tel.: **225 985 225**. Registrace MK E 16412, ISSN 1801-5859. Články vyjadřují názory autorů a nemusí být totožné s názorem redakce. Nevýžádané texty a fotografie se nevracejí.



# TÍSŇOVÁ PÉČE

Registrovaná sociální služba s pověřením MPSV ČR

## NON-STOP 24/7 pomoc v krizových situacích

- zranění či ohrožení života při pádu a zhoršení zdravotního stavu doma i venku
- SOS tlačítko - Hodinky eWatch nebo přívěšek eSafe
- GPS lokalizace při alarmu, hlídání nízké aktivity, detekce pádu
- kontrola stavu klienta, připomínání užívání léků

## Linka pomoci a bezpečí pro seniory

- non-stop pomoc při úzkostných a tísnivých pocitech
- pravidelné aktivizační hovory



## Čtení z knihovny Anděla na drátě

- audio záznamy předních umělců pro potěchu a rozptýlení

## Příjem telefonických hovorů a vlastní neomezené volání

- komunikace s rodinou a přáteli s neomezeným tarifem
- bez mobilního telefonu, bez plateb za SIM kartu



## Všechny tyto služby stisknutím jediného tlačítka

*Jistota pro Vás a Vaše blízké 24 hodin každý den*

Spoluúčast uživatele na úhradě za služby činí **380 Kč měsíčně**. Při zahájení užívání služby je nyní SOS komunikační zařízení zcela **ZDARMA**. Platí při objednání do **31. 1. 2025**  
Doporučujeme rozhodnutí neodkládat, množství uchazečů je limitováno