

DOBA seniorů

Č. 3 / XXI. ROČNÍK BŘEZEN 2025 25 Kč

Cena v předplatném 23 Kč

str. 09
SOUTĚŽ
S FAJNSPÁNEK.CZ
Vyhrajte anatomický
polštář v hodnotě
1490 Kč

04

Z RS ČR

5. sjezd

Rady seniorů ČR

27

ZDRAVÍ

Zelené čističky vzduchu

JIŘÍ KRAMPOL

Upravené ženy se mi líbí



22

PRÁVNÍ PORADNA

Co mám dělat, abych obhájil svá práva?

VÁŽENÍ A MILÍ SENIOŘI,

v Praze se uskutečnil 5. sjezd Rady seniorů ČR, z něhož vzešlo nové vedení Rady seniorů ČR na další pětileté období. Více informací najdete na stranách 4 a 5.

V rozhovoru s prezidentem členské organizace Rady seniorů ČR Asociace univerzit třetího věku Pavlem Helanem jsme si povídali o tom, v čem je studium na univerzitách třetího věku pro seniory přínosné, a dozvěděli jsme se i o novém projektu pro seniory, který chystá Rada seniorů ČR právě s Asociací univerzit třetího věku.

V Tipu na výlet zavítáme do Hustopečí, kde rostou největší mandloňové sady ve střední Evropě, a pozor – již brzy rozkvetou. Obsáhlý rozhovor o sobě, o ženách i o životě nám poskytl oblíbený herec a bavič Jiří Krampol.

V časopise opět najdete i soutěže – na straně 9 je to soutěž se společností FajnSpánek.cz, v níž je hlavní cenou anatomický polštář v hodnotě 1490 Kč. Nechybí ani výherní křížovka či sudoku.

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

Jana Pištěková

OBSAH

03 SENIOR MĚSÍCE

03 Václav Mornštejn: Judo je celý můj život

04 Z RS ČR

04 5. sjezd Rady seniorů ČR

06 Chystá se nový projekt vzdělávání seniorů

08 DS AKTUÁLNĚ

08 Vrchní matrace pomůže ke klidnějšímu spánku

10 Od Bismarcka k Jurečkovi aneb historie důchodů od počátku po současnost

05 DS PŘEDPLATNÉ

31 ADRESÁŘ BEZPLATNÝCH PORADEN RS ČR

12 ZE ŽIVOTA KRAJŮ

12 Z Děčínska do Tater

12 Povídání v klubu Mozaika

12 Domažlická senior akademie u konce

12 Trénování paměti v březnu

13 Výlet do Bruselu a Antverp

13 Havířské plesání

13 Masopustní veselí v Hradci Králové

14 Mostecký projekt napříč generacemi

14 Další ročník Senior Foto je tu

14 POHYBOVÉ PROGRAMY PRO SENIORY

14 Startujeme!

30 Liga seniorů Jihočeského kraje pokračuje

15 TIP NA VÝLET

15 Mandloňové sady zaujmou elegantní krásou

16 ROZHOVOR

16 Jiří Krampol

22 BEZ ČEKÁRNY

22 Právní poradna

23 Kosmetika

24 Poradna Sdružení českých spotřebitelů

25 Zdraví

26 Zdraví

27 Zdraví

28 SOUTĚŽE A ZÁBAVA

09 Soutěž s FajnSpánek.cz

28 Sudoku

29 Křížovka

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



VÁCLAV MORNŠTEJN: JUDO JE CELÝ MŮJ ŽIVOT

Pohyb, cvičení, ale především judo neodmyslitelně patří do jeho života. Je i dlouholetým českým reprezentantem v judu v kategorii veteránů.



V loňském roce si odvezl z mistrovství Slovenska ve veteránském judu první místo. A jak sám přiznává, takový úspěch je pro něho i po tolika letech, co se judu věnuje, velkou motivací do další práce. Má i několik prvenství z domácích seniorských šampionátů v judu a stal se také vicemistrem Evropy.

Aktivnímu sportu se věnuje od malička. Jako kluk začínal se sportovní gymnastikou a fotbalem, ale brzy přešel právě na judo. A je tomu již přes padesát let, co se judu věnuje. Celou svou sportovní kariéru je věrný jednomu klubu – pražskému Sokolu Žižkov II. Bez juda si tak svůj život snad ani neumí představit. „Judo je krásný sport,“ zasní se a pokračuje: „Je to komplexní sport, u kterého je zapotřebí dobrá fyzická kondice, ale i mentální příprava, psychika, protože judo je i o přemýšlení. A právě tyhle kombinace mě na judu baví. A navíc je při něm důležitá etiketa, stále se dodržuje

úcta k soupeři a to je dobře.“ Judo se promítlo také do jeho pracovní náplně. Je sice vyučený instalatér-topenář, nicméně pracoval jako instruktor služebního výcviku policistů – nejprve pět let působil u Policie České republiky a pak dalších dvacet let připravoval na výkon služby v terénu členy městské policie.

Velkou část svého umění již léta úspěšně předává tento čestný člen Českého svazu juda mladší generaci. K trénování ho přivedl jeho učitel juda z žižkovského klubu, samuraj Vladimír Lorenc. Václav Mornštejn čtyřicet let trénoval starší žáky a dorostence, v posledních letech pak přešel k těm úplně nejmenším dětem, které se s judem teprve seznamují. K judu před lety přivedl také svého syna. „Vydržel deset let, šlo mu to, ale pak přešel na vodní slalom, zlákala jej divoká voda a jezdí ji dodnes,“ vysvětluje Václav Mornštejn.

Kromě juda se věnuje i jiu-jitsu, stylu sebeobran, jenž

v sobě skrývá prvky juda, karate a aikido. Je také členem Senior fitness, členské organizace Rady seniorů ČR, a pravidelně cvičí se seniory v kurzech sebeobran a vede hodiny zdravotního cvičení pro seniory. Ani ve svém věku nemá sportu ještě dost, chodí si rád zahrát i pěší fotbal a v kondici se udržuje i klasickým fotbálem s bývalými fotbalisty. Pořádá soustředění pro seniory, semináře a je zkušeným komisařem a rozhodčím pro judo. Přesto, že má za sebou řadu úspěchů na domácích i mezinárodních závodech, jeden nesplněný sen týkající se juda má... „Jet se podívat do kolébky juda do Japonska a závodit tam. To bych si ještě rád splnil,“ dodal Václav Mornštejn.

Jana Pištěková

Foto archiv Václava Mornštejna
a autorka



5. SJEZD RADY SENIORŮ ČR

V centru Prahy přímo v sídle Rady seniorů ČR se sešli delegáti a hosté na 5. sjezdu Rady seniorů České republiky. Cílem sjezdu bylo nejen zvolit nové vedení, ale také zhodnotit činnost Rady seniorů ČR v uplynulém čtyřletém období a připomenout si postavení Rady seniorů ČR, která patří k nejvýznamnějším a nejstabilnějším seniorským a proseniorským organizacím u nás.



Ještě před začátkem sjezdu jeho delegáti v předsálí i v místnosti, kde se sjezd konal, živě debatovali o současném dění ve společnosti i o aktuálních problémech, které seniory trápí napříč kraji České republiky.

Sjezd zahájila krátce po půl desáté úřadující předsedkyně Rady seniorů ČR Lenka Desatová. Pozdravila všechny přítomné a přednesla svou zprávu o uplynulém volebním období. Jak ve svém projevu uvedla, uplynulé čtyři roky nebyly pro seniory tak úplně jednoduché. „Byl covid, pak zase následovalo prudké zvyšování cen energií, které pochopitelně citelně zasáhlo především seniory. Ale nebyly to jen energie, jejich vysoké ceny se pak samozřejmě promítly také do dalších odvětví, do potravin, do spotřebního zboží, ale třeba i do dopravy. Rada seniorů ČR tak v té době zaznamenala velký nárůst klientů ve svých poradnách so-

ciálního poradenství. Naši poradci pomáhali s příspěvkem na bydlení, s vyplňováním žádostí a dokládáním potřebných doku-

mentů, protože zkompletovat tyto žádosti není úplně jednoduché,“ uvedla předsedkyně Desatová. Dodala také, že snahou Rady seniorů ČR je, aby tuto organizaci nejen politické strany, ale i samotná veřejnost vnímala jako spojující, tvůrčí a užitečnou sílu, která umí seniorskou populaci zastoupit, protože ji umí oslovit, dokáže zjistit její názor a pojmenuje i skutečná témata, která seniory trápí, a snaží se i nalézt jejich řešení.

Záhy poté následovalo vystoupení hostů – místopředsedkyně hnutí ANO Aleny Schillerové,

EXTRA INFO

VOLEBNÍ KONFERENCE VE STŘEDOČESKÉM KRAJI



► Krátce před 5. sjezdem Rady seniorů ČR proběhla ještě volební konference Krajské rady seniorů Středočeského kraje, a to za účasti předsedkyně Rady seniorů ČR Lenky Desatové a radního Středočeského kraje pro oblast sociálních věcí Martina Hrabánka. Na konferenci odvolilo všech třicet pozvaných delegátů členských organizací. Do funkce předsedy Krajské rady seniorů Středočeského kraje byl opět zvolen Miloslav Vajs, místa v předsednictvu získali Miroslav Červinka, Jana Kalušová, Josef Hák a Marie Suchopárková, místopředsedou středočeské Krajské rady seniorů se stal Josef Hák.

Miloslav Vajs

náměstka ministra zdravotnictví Václava Pláteníka, Aleše Juchelky, místopředsedy Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR, Luboše Zaorálka, místopředsedy SOCDEM, Milana Krajčí, místopředsedy KSČM, Jiřího Horeckého, prezidenta Asociace poskytovatelů sociálních služeb, Niny Novákové, poslankyně Parlamentu ČR za KDU-ČSL a členky Kolegia Rady seniorů ČR, která sjezdu tlumočila zdravici předsedy KDU-ČSL Marka Výborného, ministra práce a sociálních věcí Mariana Jurečky i poslance za ODS Jana Skopečka. Na sjezdu vystoupil také ředitel České televize Jan Souček, místopředsedkyně Českomoravské konfederace odborových svazů Radka Sokolová, slovo dostali také Jan Prokeš, předseda Sdružení sociálnědemokratických seniorů, a Martin Potůček, bývalý předseda Odborné komise pro důchodovou reformu. Mezi hosty 5. sjezdu byl rovněž exministr zahraničí a bývalý předseda Valného

shromáždění OSN Jan Kavan, a také exposlanec za KSČM, předseda členské organizace Rady seniorů ČR Odborového sdružení Čech, Moravy a Slezska Stanislav Grospič. Videozdravici zaslal ze Slovenska předseda Jednoty důchodcov na Slovensku Michal Kotian.

Na sjezdu také mimo jiné zazněla důležitost pravidelné komunikace napříč celým seniorským hnutím – je třeba se nadále pečlivě věnovat problematice života seniorů, pečlivě naslouchat seniorům a cíleně reagovat na jejich názory.

A protože se jednalo o sjezd volební, po přestávce došlo právě na tajné přímé volby. Svůj post předsedkyně jednomyslně obhájila dosavadní předsedkyně Rady seniorů ČR, Lenka Desatová. Statutární místopředsedkyní byla zvolena Milena Hesová. Dalšími členy předsednictva pak byli zvoleni Nina Nováková, Robert Hoffmann, Petr Soukup a Miloslav Vajs. Na sjezdu se volili také noví členo-



vé Ústřední kontrolní a revizní komise Rady seniorů ČR.

V rámci 5. sjezdu došlo také na schválení upravených Stanov Rady seniorů ČR, Etického kodexu, Mise a vize Rady seniorů ČR a Rámcového programu na období let 2025-2030.

Jana Pištěková

Foto Jaroslav Houha

DOBA
seniorů

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

jméno: **příjmení:**

ulice: **číslo popisné:**

město: **PSČ:**

telefon: **e-mail:** **podpis:**

složenkou ☐ bank. převodem, č. ú.:

fakturu:
IČO/DIČ:

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 objednávkou posílat v obálce, připište pod adresu příjemce heslo „Předplatné Doby seniorů“. Obratem dostanete složenku, kterou předplatné uhradíte. Můžete využít i bankovní převod – peníze v takovém případě odešlete na konto, které je uvedeno na složenke, a jako váš variabilní symbol (VS) uveďte ten, který rovněž najdete na složenke. Pokud 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.



OSOBNÍ
ÚDAJE

ZPŮSOB
PLATBY

CHYSTÁ SE NOVÝ PROJEKT VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ

Vzdělávání seniorů je jednou z priorit, kterým Rada seniorů ČR dlouhodobě věnuje svou pozornost. Svědčí o tom i fakt, že jednou z jejích členských organizací je Asociace univerzit třetího věku České republiky, s níž v současné době připravuje unikátní projekt U3V jede za Vámi. O něm, ale i o univerzitách třetího věku u nás jsme si povídali s prezidentem Asociace univerzit třetího věku ČR doc. ThDr. Mgr. Pavlem Helanem, Th.D.



PROJEKT U3V JEDE ZA VÁMI BY MĚL MÍŘIT DO KRAJŮ, DO MÍST, KDE MAJÍ SENIOŘI O UNIVERZITY TŘETÍHO VĚKU ZÁJEM, ALE MAJÍ JE DALEKO. V JAKÉ FÁZI PŘÍPRAVY JSOU A MÁTE JIŽ PŘEDSTAVU, JAK BUDE PROJEKT PROBÍHAT?

Název U3V jede za Vámi je prozatím pracovní název pro projekt, domluvený mezi Radou seniorů ČR a Asociací univerzit třetího věku ČR. Jde nám společně o zjištění míst, v nichž by senioři měli zájem o výuku, ale dosud ji zde nemají. S předsedkyní Rady seniorů ČR Lenkou Desatovou jsme se dohodli, že nás, tedy Asociaci U3V ČR, bude o takovýchto lokalitách informovat, a my zde můžeme našim členům nabídnout možnost zajištění výuky. Týkalo by se to pak samozřejmě především univerzit, které by byly poblíž dané obce. Nyní

tedy probíhá fáze mapování lokalit, v nichž by byl zájem, ze strany Rady seniorů ČR. Věřím a doufám, že tato společná iniciativa Asociace univerzit třetího věku a Rady seniorů ČR může přispět ke zkvalitnění vzdělávání našich seniorů v celé republice.

ODKUD SE U NÁS VZAL NÁZEV UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU?

Rozumí se věk aktivního stáří, kdy senioři vyhledávají nejruznější možnosti zájmové, vzdělávací či další činnosti. Univerzity třetího věku pak nabízejí zájemcům možnost univerzitní výuky, tedy výuky na vysokoškolské úrovni garantované mateřskou univerzitou, která ji organizuje a zaštiťuje. Název vznikl již v roce 1973, kdy profesor Pierre Vellas zavedl na univerzitě v Toulouse výuku pro seniorské posluchače a takto ji nazval. Tento model se pak rychle rozvíjel na dalších univerzitách ve Francii i v jiných zemích.

KDYŽ SE OHLÉDNEME ZPĚT – JAK SE VYVÍJEJÍ UNIVERZITY TŘETÍHO VĚKU, PŘÍPADNĚ ZÁJEM O OBORY MEZI SENIORY, MĚNÍ SE I ZÁJEM O STUDIUM V PRŮBĚHU LET?

V průběhu let se zájem seniorů z hlediska oborů proměnil. V 90. letech minulého století, kdy se u nás výuka univerzit třetího věku začala teprve rozvíjet, byl zejména zájem o předměty z oboru lékařství. Nyní je mnohem více rozproštěný mezi nejrozmanitější obory, které jednotlivé univerzity nabízejí – od technických po humanitní nejruznějšího zaměření.

V ČEM JE STUDIUM NA UNIVERZITĚ TŘETÍHO VĚKU PRO SENIORY PROSPĚŠNÉ?

Na tuto otázku bych mohl lapidárně odpovědět, že ve všem. Ale budme konkrétní – nejprve připomenu rčení otců zakladatelů univerzit třetího věku, že je lépe, aby senioři seděli v univerzitních lavicích než v čekárnách lékařů. Univerzitní výuka nabízí jednu z možností onoho aktivního stárnutí. Účast na univerzitním životě přináší mnoho pozitivních bonusů jak například z hlediska zdraví, tak třeba z hlediska možnosti dalších sociálních kontaktů.

CHYSTAJÍ SE OHLEDNĚ STUDIÍ NĚJAKÉ NOVINKY?

Drobné novinky se chystají stále. Zde by bylo těžko postihnout vše, k tomu je třeba sledo-

vat nabídky jednotlivých univerzit. Z nejdůležitějších bych snad vyzdvihl projekt U3V jede za Vámi, o němž jsme mluvili na začátku, či skutečnost, že asociace se před rokem a půl zapojila do grantového projektu. Jeho řešitelem je Katolická teologická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci a nese název Labyrinty kritického myšlení: Zvyšování datové gramotnosti a kritického myšlení seniorů. Bude ukončen v polovině příštího roku a členové Asociace univerzit třetího věku pak budou moci využívat jeho výsledků v nejširší možné míře. V neposlední řadě bych zmínil i skutečnost, že v říjnu 2025 se poprvé v České republice uskuteční konference AIUTA, tedy mezinárodní organizace asociací univerzit třetího věku. Například na Slovensku se konala již před několika lety a jsem rád, že se mi, i díky tomu, že jsem od roku 2022 jako první Čech členem správní rady AIUTA, podařilo vyjednat pro letošní rok naši zemi. První dva dny jednání proběhnou v Praze, díky vstřícnosti paní rektorky Univerzity Karlovy prof. MUDr. Mileny Králíkové, Ph.D., v prostorách staroslavného Karolina. O programu dalších dnů se jedná.

VÍTE, KOLIK JE U NÁS UNIVERZIT TŘETÍHO VĚKU A KOLIK NA NICH V JEDNOM SEMESTRU STUDUJE SENIORŮ?

Máme podchycenu výuku, kterou v České republice realizuje 47 organizačních jednotek našich členů, skládajících se z 23 veřejných vysokých škol a univerzit (organizační jednotkou může být fakulta ur-



čité univerzity). A to díky informačnímu systému, o který se staráme. Díky němu víme, že například v akademickém roce 2019/2020 byla tak zvaná suma aktivních účastníků přes 63 000. Musím ovšem uvést, že systém nám nedává přesná data v tom smyslu, že když se určitý člověk přihlásí na více kurzů, je uveden v systému vícekrát. S covidovou pandemií, kvůli které část univerzit výuku univerzit třetího věku přerušila a další část pak přešla na výuku online, se počet výrazně snížil, téměř na polovinu, a až v následujících letech začal opět stoupat. V loňském akademickém roce přesáhl počet 56 000, takže se teprve blížíme k „předcovidovému“ číslu.

JSTE PREZIDENTEM ASOCIACE UNIVERZIT TŘETÍHO VĚKU ČR, ČLENSKÉ ORGANIZACE RADY SENIORŮ ČR. CO JE POSLÁNÍM VAŠÍ ASOCIACE A ČEMU SE VE VZTAHU K UNIVERZITÁM TŘETÍHO VĚKU VĚNUJE?

Zde bych si Vám dovolil odpovědět citací z našich webových stránek, poněvadž zřejmě nejlépe vystihne odpověď na Vaši otázku: „Asociace univerzit třetího věku ČR, z.s., je sdružením

vysokých škol České republiky, které nabízejí a organizují jednu z forem celoživotního vzdělávání určenou seniorské veřejnosti, a to Univerzitu třetího věku. /.../ Hlavním cílem Asociace univerzit třetího věku je zajišťování kvality výuky univerzit třetího věku prostřednictvím kontroly dodržování indikátorů kvality, podpora diversity a dostupnosti vzdělávání seniorské populace formou univerzit třetího věku a také internacionalizace.“ Měl-li bych to shrnout a doplnit, naše asociace zastřešuje veřejné univerzity a jejich organizační jednotky, zajišťující výuku univerzit třetího věku, je partnerem Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy pro jednání v oblasti univerzit třetího věku a garantem univerzitní kvality výuky v rámci univerzity třetího věku. V tomto smyslu bych chtěl dodat, že existují mnohé další formy vzdělávání seniorů, významně prospěšné seniorské akademie apod., nicméně v České republice je výuka univerzit třetího věku striktně vázána na univerzitní prostředí, což je dáno i zákonem.

Jana Pištěková

Foto archiv Asociace univerzit třetího věku a Univerzity Hradec Králové

VRCHNÍ MATRACE POMŮŽE KE KLIDNĚJŠÍMU SPÁNKU

V dnešním díle seriálu se společností FajnSpánek.cz se částečně ještě vrátíme k matracím. Ovšem tentokrát se nebude jednat o klasické základní matrace, ale o ty tak zvané vrchní neboli matrace přistýlkové.

Říká se jim jednoduše také topper. Jedná se o tenčí matrace, které se pokládají na hlavní matraci. Působí tedy jako ochrana základní matrace, například před znečištěním nebo poškozením. Ale nejen to. Tyto vrchní matrace mají celou řadu dalších praktických výhod. Pokud například máte pocit, že je vaše matrace příliš měkká, položte přes ni právě přistýlkovou matraci a bude se vám ležet tak, jako kdybyste si pořídili úplně novou tvrdší základní matraci. A platí to i opačně – máte matraci příliš tvrdou a špatně se vám na ní spí, dejte na ni topper a uvidíte, jak se vám spánek zlepší a budete ráno mnohem odpočatější. Stejně dobře vrchní matrace poslouží třeba i k prodloužení životnosti původní staré proležené matrace, kterou tak nebudete muset ještě nějaký čas měnit.

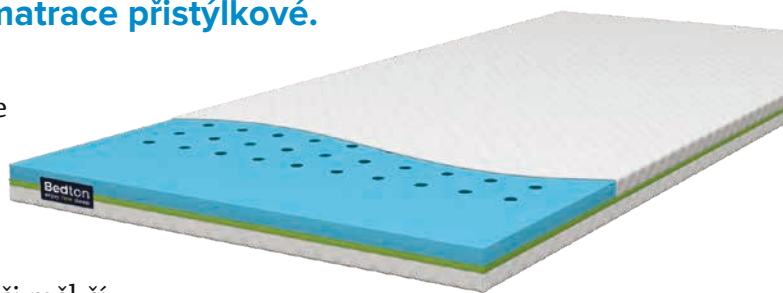
Vrchní matrace mají další výhodu, kterou ocení zejména senioři a lidé s bolavými zády a klouby – výška topperů se podle konkrétního typu obvykle pohybuje od čtyř do devíti centimetrů, a když tuto přistýlkovou matraci položíte ještě přes svoji klasickou matraci, bude se vám mnohem lépe z postele vstávat i na ni díky výšce lépe ulehát.

Samozřejmě platí – čím vyšší přistýlkovou matraci si vyberete, tím pohodlněji se vám pak na ní bude také spát. Také tyto

vrchní matrace se vybírají podle tuhosti, tedy podle toho, zda chcete spát na matraci tvrdší či měkkí.

A ještě jednu výhodu tyto přistýlkové matrace mají – dají se použít na rychlé přespání například pro návštěvy nebo třeba pro vnoučata. Protože jsou poměrně tenké, mohou se pak lehce srolovat a nezaberou pak ani příliš místa. Použít je ale lze třeba i na rozkládací pohovku nebo gauč a zlepšit tak kvalitu ležení například u televize. V tomto případě stačí vrchní matrace nižší, s výškou kolem čtyř centimetrů.

Protože tyto vrchní matrace významně prodlužují životnost základní anatomické matrace, zvažte, pokud si budete pořizovat novou matraci, pořídit si



zároveň s ní i tu vrchní právě pro delší životnost a celkově pohodlnější spaní. Toppery mají, stejně jako většina základních matrací, pratelný potah, takže je lze jednodušeji udržovat v čistotě.

K vrchní matraci je pro lepší komfort užívání vhodné dokoupit čtyři gummy, jimiž v rozích vrchní matraci připevníte ke spodní základní matraci. Vrchní matraci lze sice používat i bez připevňovací gummy, ovšem po ulehnutí se často zvedá v rozích, případně může dojít i k jejímu posunu o spodní matraci, proto je praktičtější ji připevnit právě gummy.

EXTRA INFO

► Toppery jsou k dostání v řadě standardních rozměrů, pořídit si je můžete i na velkou postel o rozměrech 200 x 200 cm dokonce vcelku, takže topper šikovně překryje mezeru mezi oběma základními matracemi. Společnost FajnSpánek.cz navíc dokáže zájemcům vyrobit jakýkoliv rozměr vrchní matrace. Tyto typy vrchních matrací jsou vyráběny v České republice. Toppery si můžete osobně prohlédnout a samozřejmě i vyzkoušet v prodejně FajnSpánek.cz v Táboře ve Vožické ulici 3021. Tam vám vyškolený poradce při vaší osobní návštěvě poskytne potřebné rady a tipy, který typ topperu je právě pro vás nejvhodnější. Pokud ale máte do Tábora daleko, lze poradce kontaktovat na telefonním čísle 380 831 000 a poradit se s ním o výběru i nákupu vrchní matrace telefonicky.

SOUTĚŽ SE SPOLEČNOSTÍ FAJNSPÁNEK.CZ

Opět jsme pro vás připravili soutěž, v níž si můžete ověřit své znalosti o topperech a zároveň i vyhrát.

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) z Tábora.

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

2. CENA: polštář mezi kolena s pratelným potahem MEMO-RY vel. L v hodnotě 590 Kč

3. CENA: polštář mezi kolena s pratelným potahem MEMO-RY vel. L v hodnotě 590 Kč

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA:

Co je to topper?

- A) základní matrace
- B) přistýlková matrace
- C) anatomický polštář

Správnou odpověď zasílejte do 15. března 2025 na e-mail dobaseniou@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

fajnspacek.cz

Sleva 12 %

Speciální sleva pro čtenáře

Slevový kód: **DS1204**

- Vyrobíme jakýkoliv rozměr
- Volitelná tuhost H2 / H3 / H4 / H5
- Volitelná výška 4 / 5 / 6 / 7 / 8 cm
- Volitelný typ potahu
- Ideální pro zvýšení komfortu, změkčení nebo zpevnění stávající matrace
- Doprava ZDRAMA po celé ČR



Přistýlkové matrace

od **1 950 Kč**

Sleva 12 % Neplatí na Zvýhodněné sady, Akce a Výprodej. Platnost kódu do 30. 4. 2025

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

OD BISMARCKA K JUREČKOVÍ ANEBO HISTORIE DŮCHODŮ OD POČÁTKU PO SOUČASNOST

V posledních měsících probíhají živé diskuse o tom, jak by měl vypadat starobní důchod v České republice. Mnohým se zdá důchod nízký, jiní mají za to, že by se mělo do penze odcházet dřív. Správně to vyvážit, aby byla situace únosná pro lidi i pro stát, je náročný úkol s nejistým výsledkem, neboť budoucnost nelze nikdy predikovat s jistotou. Nedávno byla přijata důchodová reforma Mariana Jurečky. Současná vláda tak představila veřejnosti svou vizi důchodového systému na několik dalších desetiletí. Ale jak to bylo s důchodem v minulosti? Krátký exkurz do historie prozradí, jak jsou na tom dnešní důchodci ve srovnání se svými předky.



DŮCHODU SE DOŽIL MÁLOKDO

První důchodový systém, jak ho známe, vznikl v Německu v roce 1889 za vlády kancléře Otty von Bismarcka. Byl zaveden kvůli lidem, kteří už nemají sílu pracovat, a pojištění bylo všeobecně povinné, což bylo hlavní změnou oproti dřívější době, kdy sice nějaké starobní důchody existovaly, ale byly vyhrazeny státním za-

městnancům nebo například horníkům. Do důchodu se za Bismarcka odcházelo v 70 letech, přičemž průměrný věk dožití dospělých byl na konci 19. století 50-60 let. Dožít se důchodu bylo tedy výjimečné. V hrubém propočtu je to, jako bychom dnes do důchodu odcházeli ve věku přes 90 let. Jednalo se o převratný vynález, a to i přesto, že ten, kdo už se náhodou důchodu dožil, si

ho užíval jen opravdu krátce. Zákonné důchodové pojištění (jak zněl oficiální název) bylo s ohledem na státní rozpočet marginální. Bismarckův systém (s drobnými obměnami) postupně přejímaly další země Evropy včetně Československa, které jej zavedlo v roce 1924. Hlavním průkopníkem byl několikanásobný ministr Lev Winter. Odchod do důchodu byl v ČSR stanoven na 65 let, přičemž délka dožití se pohybovala stále ještě kolem 60. Pomyslné skóre tedy stoupá z cca mínus 15 na mínus 5 let strávených v důchodu.

DNEŠNÍ PRŮMĚR? TÉMĚŘ ČTVRT STOLETÍ V DŮCHODU

Dnešní statistiky uvádějí průměrnou délku života mužů kolem 77 a žen dokonce 83 let. Věk pro odchod do starobního důchodu je nyní zhruba na prvorepublikové hodnotě a bude se postupně zvyšovat až na 67 let. Tendenci k růstu má ovšem i věk dožití. Rozdíl mezi

první republikou a dnešním systémem je v letech strávených v důchodu. Dnes v něm strávíme průměrně 24 let. Že to matematicky nevychází? Na první pohled se to může zdát, ovšem je třeba nezapomínat na to, že v době socialismu a později, až do roku 2004, odcházeli muži do důchodu v 60 letech a ženy mezi 53 a 57 lety. Není problém v dnešní době najít ženy, kterým je 90 a do důchodu odešly v 55 letech. 35 let v důchodu tedy není žádný velký extrém. Extrémní je ovšem částka, která na důchody odchází – je to jedna třetina celého státního rozpočtu České republiky. Pokud si představíme, na co vše rozpočet musí vystačit (provoz a stavba nemocnic, platy zdravotníků, výstavba a údržba silnic a dálnic, školství, kultura, údržba veřejného prostranství a budov, provoz armády a nákup vojenské techniky, hasiči, policie atd. atd.), uvědomíme si, o jak ohromné číslo se jedná. V kombinaci se současnou nízkou porodností se z této skutečnosti stává opravdový problém, který bylo třeba vyřešit. Posunutím důchodového věku při současném trendu prodlužování délky dožití se postupně dostaneme na zhruba 21 let strávených v důchodu. To pořád není špatné, pokud si zachováme zdraví. To už je ale do značné míry na každém z nás.

ROK 2025 – NEJVYŠŠÍ KUPNÍ SÍLA DŮCHODCŮ V HISTORII

Životní úroveň důchodců se v letech měnila v závislosti na různých okolnostech. Změny se netýkaly jen důchodového

věku, ale i výše pobírané penze. Za první republiky byly rozdíly v důchodech i odvodech na důchodové pojištění více než výrazné. Vysoce postavení zaměstnanci platili na pojištění i pětinasobně více než dělníci a jejich důchody byly také pětinasobně vyšší. Dnes se s takovými rozdíly nesetkáváme, důchody jsou nastaveny solidárně. Zajímavý je i vývoj penzí v poměru k průměrné



mzdě v zemi. V současné době je poměr důchodu ke mzdě 46 %, což je sice méně než třeba na konci 80. let, ale pokud se podíváme na reálnou kupní sílu, mohou si dnešní důchodci koupit o zhruba čtvrtinu víc než důchodci na konci 80. let (o kvalitě a rozmanitosti sortimentu asi není třeba se bavit).

DŮCHODCE INFLACE NEDOŽENE

V posledních několika letech byly právě důchody to jediné, co u nás spolehlivě rostlo (kromě cen). Konkrétně v roce 2021, kdy vypukla energetická

krize, byla výše průměrného důchodu dle ČSÚ 15 425 Kč, přičemž průměrná hrubá mzda v zemi byla 37 839 Kč. Tři roky nato, v roce 2024, byl průměrný důchod 20 680 Kč a průměrná mzda 45 107 Kč. Pro srovnání poměr důchodu ke mzdě se v průměru dostal ze 41 % na 46 %. Valorizace důchodů je každoročně minimálně tak vysoká jako inflace, v dobách krize se dokonce dů-

chody zvyšují i nad rámec běžné valorizace. Penze jsou tedy před inflací chráněny.

Mít důchod je pro nás dnes samozřejmostí, ale nebylo to tak vždy. Penze jsou výdobytkem moderní doby a zavedení důchodového systému u nás předcházely široký pravolevý politický konsensus. Bez toho by tak historicky významný krok nebyl možný. Nabízí se tedy otázka, jestli by podobné souznění vlády a opozice namísto jalových řečí nepřineslo ovoce i v dnešní době...

Z DĚČÍNSKA DO TATER

Členky Sdružení křesťanských seniorů Děčínsko se vydaly vlakem do Košic, Popradu, Starého Smokovce a na Hrebienok, kde navštívily také Ledový dům. Teplota uvnitř kopule byla -10° C. Zajímavé byly i sochy vytesané z ledu, na nichž se podíleli sochaři z Česka, Slovenska, Japonska nebo Keni.

Lída Šumová



POVÍDÁNÍ V KLUBU MOZAIKA

V klubu Mozaika se scházejí členové spolku Dotečky naděje a Městské organizace seniorů Dobruška na oblíbeném pondělním povídání. Jejich pozvání přijal radní Dobrušky a poslanec Parlamentu České republiky Petr Sadovský. Vyslechli jsme vyprávění o tom, co obnáší práce, do které byl zvolen. Přijela za námi i editorka Rychnovského deníku Jana Kotlová. Vyprávěla o budoucnosti tištěných novin, zavzpomínala na své začátky redaktorky i na práci novináře dříve a dnes.

Renata Moravcová

DOMAŽLICKÁ SENIOR AKADEMIE U KONCE

Skončil 6. ročník Domažlické senior akademie, který pořádala Městská policie v součinnosti s Městskou radou seniorů města Domažlice. Zúčastnilo se jej 62 seniorů. Probírali témata spojená s prevencí kriminality i se zdravým životním stylem. Využili jsme nabídky předsedkyně Rady seniorů ČR Lenky Desatové a seniorům přednášel Robert Hoffmann na téma Prevence zdravého stárnutí. Senioři navštívili i služebnu Městské policie Domažlice a Centrální hasičskou stanici Domažlice. Slavnostního ukončení se zúčastnil

starosta města Stanislav Antoš, místostarosta Jan Benc, velitel služebny Městské policie Domažlice Petr Kubal a jeho zástupce Radvan Plšek. Hosté předali seniorům pamětní listy i drobné dárky.

Stanislava Adamcová



TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI V BŘEZNU

Členská organizace Rady seniorů ČR, Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging zve všechny, a to nejen seniory, na přednášky zdarma, které se konají ve dnech 10. až 16. března 2025 v rámci Národního týdne trénování paměti. Seznam přednášek včetně míst jejich konání najdete na www.trenovanipameti.cz.

VÝLET DO BRUSELU A ANTVERP

Celkem osmačtyřicet seniorů z Prahy, Plzně a Středočeského kraje se na pozvání europoslankyně Jaroslavy Pokorné Jermanové vydalo do Evropského parlamentu v Bruselu. Prohlédli si Evropský parlament, Parlamentarium, zúčastnili se besedy s europoslankyní Pokornou Jermanovou a jejími kolegy, kterým patří za akci velké poděkování. V nabitém programu stihli prohlídku Bruselu a Antverp, kde byli ubytováni, i univerzitního města Lovan. Děkujeme za dopravu, program a zajištění ubytování cestovní kanceláři CK Hambálek, s. r. o. Zlín.

Miloslav Vajs



HAVÍŘSKÉ PLESÁNÍ

Dva havířské bály proběhly krátce po sobě v moravském hornickém kraji. Havířský bál v Ostravě se uskutečnil v moderních zrekonstruovaných prostorách – v jednom hrála cimbálovka a v druhém swing orchestr. V úvodu vyrukovali mladíci v hornických stejnokrojích a děvčata ve slezských krojích. Diváky pobavila „Soutěž o štajgrovy trencle“. Nechybělo ani taneční překvapení – španěl-



ský tanec za zvuků kastanět, stejně tak tombola. Svůj ples si užili i horničtí důchodci Dolu František a zorganizovali svůj Havířský bál v Domečku v Horní Suché. Začátek obstaral mužský pěvecký sbor v hornických stejnokrojích Havířští kamarádi. V závěru se zábavy ujal DJ Lojza.

Vilém Uher

Foto autor

MASOPUSTNÍ VESELÍ V HRADCI KRÁLOVÉ

V sídle spolku Senioři Hradec Králové se konal již třetí ročník oslav masopustu. Členky výboru spolku den předem uvařily zabijačkovou polévku a připravily i další masopustní dobroty. Přítomné přivítal hrou na harmoniku harmonikář Josef Macela, který muzicíroval celé odpoledne. Vrcholem setkání bylo vystoupení folklorní skupiny Červánek.

Alena Trojanová

Foto autorka



MOSTECKÝ PROJEKT NAPŘÍČ GENERACEMI

Zajímavého projektu se zúčastnili senioři skupiny 1 Klubu seniorů Most. Byl rozdělen do pěti částí a jeho název byl Kultura, vědění a koníčky napříč generacemi nejen v našem regionu. Navštívili mosteckou knihovnu, filmovou prohlídku starého Mostu, zhlédli prezentaci pracovníků muzea věnovanou zmizelému městu Most, které muselo ustoupit těžbě uhlí. A také se hýbali a vyzkoušeli si pomůcky pro zvýšení své mobility. Přidanou hodnotou bylo setkání s mladou generací – žáky mosteckých mateřských a základních škol. Akci pořádal Magistrát města Mostu v rámci programu Obec přátelská rodině a seniorům, realizací byla pověřena městská správa pod vedením ředitele Luboše Trojny.



Miroslava Jarošová



DALŠÍ ROČNÍK SENIOR FOTO JE TU

Fotíte rádi a je vám více než 55 let? Pak právě pro vás je určený aktivizační program Senior Foto 2025. Pořádá jej Krajská rada seniorů Jihočeského kraje ve spolupráci s Jihočeskou centrálou cestovního ruchu. Letos se uskuteční již 9. ročník a soutěží se ve třech kategoriích – Můj kraj, moje město; Barvy přírody a Zvířata v přírodě, v zoo i doma. Soutěž trvá od 1. března do 15. srpna 2025. Přihlášku a propozice soutěže najdete na www.rscr.cz.

POHYBOVÉ AKTIVITY

STARTUJEME!

- Pohybové aktivity, které na letošní rok připravila Rada seniorů ČR pro své členy i sympatizanty, startují již 1. března.
- Také tentokrát je připravena akce Pohybem ke zdraví (končí 31. října 2025), již se mohou zúčastnit jednotlivci, páry, celé skupiny a také senioři s vnoučaty a jejímž cílem je nachodit co nejvíce kilometrů. Stejně tak startuje i soutěž v plavání, a to pro jednotlivce, jejímž cílem je naplavat co nejvíce kilometrů. Propozice a evidenční listy najdete na www.rscr.cz.
- Ve dnech 10. až 16. března také probíhá v rámci Národního týdne trénování paměti týden aktivního pohybu spojený s Pochodem pro mozek a pro radost. Nezapomeňte se proto zapojit do naší soutěže a pošlete nám z tohoto týdne fotku s popisem, jaké pohybové aktivitě jste se se svým klubem věnovali.

MANDLOŇOVÉ SADY ZAUJMOU ELEGANTNÍ KRÁSOU

Stromy kvetoucí bělavými kvítky každý rok poutají pozornost a nejinak tomu bude i letos. Mandloňové sady v Hustopečích totiž již brzy rozkvetou.



Po druhé světové válce se v Československu hledalo místo s vhodnými půdními i klimatickými podmínkami pro založení mandloňových sadů a Československo se mohlo stát soběstačné a mandle se nemusely dovážet z dalekého zahraničí. Volba padla na Hustopeče. Toto místo v úrodném kraji jižní Moravy se řadí k nejteplejším oblastem u nás.

První mandloně, které jsou i prvním ovocným stromem, jenž na jaře kvete, byly vysázeny během roku 1949. Sadba se každoročně navyšovala, největšího rozmachu dosáhlo pěstování mandloní kolem roku 1960, kdy v Hustopečích na 185 hektarech rostlo přes padesát tisíc mandloní. Pěstovaly se především pro gastronomický průmysl, zejména pro čokoládovny. Začátky nebyly jednoduché, v prvních letech pěstitelé zkoušeli různé kultivary a hledala se i odrůda nejvhodnější k velkovýrobnímu pěstování.

Mezi dostupnými sazenicemi se volila i Miss Mandloň, která musela splňovat několik kritérií, mimo jiné vysokou odolnost proti škůdcům, nízkým teplotám i třeba dobrou oddělitelnost plodu od plodonoše a předpoklad vysoké úrody.

Vítězkou se tehdy stala odrůda s názvem Rakvická. Od 60. let minulého století postupně nastával z důvodů ekonomických útlum pěstování mandloní a po roce 1989 se přestaly pěstovat úplně. Mandloně si rostly dál, nikdo jim ale nevěnoval pozornost.

NOVÁ ETAPA SADŮ

Zajímavostí je, že město se o sady začalo zajímat díky iniciativě za záchranu sadů, která vzešla z místních základních škol. Ty se spojily s Rudolfem Poslušným, dlouholetým správcem mandloňových sadů. V roce 2004 získalo město Hustopeče část sadů při pozemkových úpravách a o čtyři roky později další velkou část bývalých mandloňových sadů odkoupilo a začalo se celkovým zdravotním ošetřením sadů. Nyní najdete v Hustopečích dva velké sady. První se nachází v lokalitě Kamenec, má rozlohu 1,7 hektaru a roste v něm

kolem 400 mandloní, druhý na Hustopečském starém vrchu má rozlohu 2,7 hektaru a je v něm přes 530 stromků. Sady se ale dále postupně rozrůstají o mladé stromky. Za Starým vrchem za rozhlednou je nový menší sad o rozloze půl hektaru a 60 mladými výhonky mandloní. Rozhledna je součástí naučné turistické Mandloňové stezky dlouhé devět kilometrů. Stezka má i kratší, pětikilometrovou verzi, na níž lze pomocí mobilního telefonu použít i audioprůvodce. Před čtyřmi lety zde vzniklo mandloňové arboretum, které je cenným genofondem mandloní.

Hustopečské mandloňové sady jsou největší v České republice i ve střední Evropě. Roste v nich přes 1300 mandloní. Díky teplým létům mandloně dozrávají v polovině srpna či začátkem září, kdy si pod stromy můžete posbírat spadlé mandle. Trhání ze stromů je přísně zakázáno.

MANDLOŇOVÉ SLAVNOSTI

Sady jsou nejhezčí v době květu. To se ale každý rok mění, nejčastěji to bývá v druhé polovině března, po hodně teplé zimě i dříve. Letos od 21. do 23. března probíhají Slavnosti mandloní a vína, 27. března se slaví Den mandloní.

Renata Moravcová

Foto Richard Skoumal

Jiří KRAMPOL

UPRAVENÉ ŽENY SE MI VŽDY LÍBILY

Herec, dabér a moderátor Jiří Krampol loni oslavil šestaosmdesáté narozeniny a stále je společenský, komunikativní a vtipný. V domě s pečovatelskou službou, kde v poslední době žije, se cítí

skvěle a během mé návštěvy to na něm bylo znát. V rozhovoru, který poskytl pro Dobu seniorů, zavzpomínal nejen na své dětství i rodiče, ale prozradil také, co rád sbírá nebo jestli umí vařit.

MEZI VAŠE VELKÉ ZÁLIBY PATŘILO CESTOVÁNÍ. KOLIK ZEMÍ JSTE NAVŠTÍVIL?

V Evropě jsem nebyl pouze v Holandsku a v Portugalsku. Jinak jsem byl v Americe, v Austrálii, v Asii i v Rusku.

KAM VÁS TO NA SVĚTĚ NEJVÍC TÁHNE?

Nejvíce mi přirostly k srdci Kanárské ostrovy. Básnický řečeno, tam snad sídlí Bůh. Jako by mě tam Pánbíček vždycky nabil

nějakou zvláštní silou. Byl jsem tam sedmadvacetkrát, dvakrát i se Slávkem Šimkem.

TAM TOHO ALE ZROVNA MOC K VIDĚNÍ NENÍ. VĚTŠINOU HOLÉ SKÁLY...

Ale kdepak. Můj známý tam odletěl na dva měsíce na brigádu, aby si zdokonalil španělštinu, a už je tam čtrnáct let. Na Kanárech se i oženil, úspěšně podniká, a když jsem tam byl na dovolené, vzal mě na výlet

na houby. Do lesa, který vypadal stejně jako v Čechách. Koukám, pod borovicí muchomůrka a kousek dál další houby. To jsem vůbec nečekal.

URČITĚ VÁM V CIZINĚ NEUNIKLY HEZKÉ HOLKY. KDE ŽIJÍ TY NEJHEZČÍ?

Myslím, že nejhezčí ženský jsou na Moravě. Například v Americe mě jednou Šimek upozornil na ulici na hezkou holku, ze které se ale za chvíli

vyklubala Česka, která tam fotografovala.

ZAŽIL JSTE NĚKDY POCIT, ŽE JSTE SI PO NÁVRATU Z CIZINY ŘEKL – TA PRAHA JE STEJNĚ NEJKRÁSNĚJŠÍ?

Určitě je jedním z nejkrásnějších měst na světě. Proto jsem nevěřil svým očím, když jsem si přečetl, že Barbra Streisandová prohlásila, že byla Prahou zklamaná. Tenkrát jsem pro změnu já v tisku prohlásil, že pokud to řekla, tak je blbá. S těmi jejich papundeklovými baráky se přece Praha nedá vůbec srovnat. Byl jsem za ten výrok napaden, ale stejně moc nevěřím, že to vůbec řekla. Když se podívám na Prahu, to je skvost, ze kterého dýchají staletí.

ŘADÍTE SE DO SKUPINY LIDÍ S OZNAČENÍM CELEBRITA?

Ten výraz беру jako urážku. Celebrita znamená, jak jsem si ve slovníku přečetl, známý člověk. Tedy mimořádně známý člověk, kterého většina lidí zná. Ale to neznamená, že ten člověk také něco dokázal.

MŮŽETE TO UPŘESNIT?

Někdy bohužel stačí, že se dotyčný jenom opije na večíрку, a je to v novinách. Například naše operní zpěvačka Eva Urbanová dosáhla neskutečných úspěchů v newyorské Metropolitan opeře a u nás se téměř nedozvíte, jaká mezinárodní ocenění ve světě posbírala. Člověk by měl být glorifikován za to, že něco dokáže. Ale co mě má těšit na tom, že se někdo opil na večíрку?

BYL JSTE HÁKLIVÝ NA ČLÁNKY O SVÉ OSOBE V NOVINÁCH?

Bulvár mi nevadí, je všude na světě. Ať píše, ať přehání. Vadí mi, když začne ubližovat. Katastrofické situace přitahují čtenáře víc než úspěch. Nepamatuji se, že by někdo v posledních letech napsal o někom něco pochvalného. Například, že nějaký herec podal super výkon, nebo že se někomu něco povedlo. Ale když někoho při něčem nepopulárním načapají, hned je to na titulní straně. Nebo si média vyberou nějakou osobu, která v životě nic kloudného nedokázala, kromě toho, že vymetá všechny večírky, a cíleně se z ní snaží udělat hvězdu. Pak otevřete noviny a vidíte tvář člověka, kterého všichni znají, ale nikdo pořádně neví, co udělal. To jsou pak také tak zvané celebrity.

PRÝ JSTE CITLIVÝ NA SVÉ FOTOGRAFIE V NOVINÁCH. ŽE TAM ZKRÁTKA MUSÍTE MÍT HEZKOU FOTKU.

Hezká fotka neznamená, že bych tam chtěl být zrovna za fešáka. Mně nevadí, když se na fotce pitvořím, mám nasazenou čepici a vypadám tam jako blb. Vadí mi, když někdo udělá vysloveně špatnou foto-

grafii. Třeba kousnu do zrníčka vína, mám pusku nakřivo a vypadám tam, jako když jsem po mozkové mrtvici. Nebo mě vyfotí bezprostředně po návratu z nemocnice, kde se dám dohromady, a na fotce vypadám jak v posledním tažení. Vadí mi to úmyslné škození.

MÁTE RÁD FILMOVÉ KOMEDIE?

Pořád se můžu dívat na Vlastu Buriana, jeho filmy jsou věčné. Nebo Homolkovi, to jsou přesně filmy, které tady chybí.

CO SE TÝČE HUMORU, CO VÁM ŘÍKÁ JMÉNO FELIX HOLZMANN?

S Felixem Holzmannem jsem se znal osobně, byl to příjemný člověk. Tomu jsem se skutečně smál, protože jeho humor byla nefalšovaná sranda. Měl výhodu, že dělal omezený počet scének celý život. Měl to tak dokonale vypilované, že to bylo skvělé. Taková ukázka vypracovanosti je například i Mister Bean. Ty svoje slavné situace měl vymakaný a vychytaný za léta. Potom jsem s ním viděl nějaký film a to bylo příšerný. Ne blbý, ale příšerný.



VE FILMECH DABUJETE MISTROVSKY JEANA PAULA BELMONDA. KOLIK JEHO FILMŮ JSTE NAMLUVIL?

Osmadvacet, ale nikdy jsem se s ním bohužel nesetkal.

SLEDUJETE SÁM SEBE RÁD V TELEVIZI NEBO V KINĚ?

Koukám se na sebe pouze z profesního hlediska. Ne jako na Jiřího Krampola, ale jako na zboží. Zkrátka z pozice konzumenta. Jestli to je, nebo není dobré.

UVAŽOVAL JSTE NĚKDY NAD TÍM, ČÍM BYSTE SE ŽIVIL, KDYBYSTE NEBYL HERCEM?

Jako malý kluk jsem chtěl být námořníkem a byl jsem zklamán, že mě nevzali do Děčína na Labsko-oderskou plavbu. Ale přivydělával jsem si různě. Na škole jsem například chodil na brigády do hospody Na Nebozízku, kde jsem roznášel pivo, a také jsem pracoval jako důvěrník pojišťovny a obcházel jsem dlužníky.

VYBAVÍTE SI NĚJAKÝ DRAMATICKÝ ZÁŽITEK Z FILMOVÁNÍ?

Strašný zážitek mám z filmování v Turkestánu. S Láďou Potměšilem jsme se šli tenkrát opilí vykoupat do Kaspického moře. Ale neuvědomili jsme si, že jsme na hranici bývalého Sovětského svazu s Iránem. Najednou jsme zaslechli dávku ze samopalů, kterou jeden z vojáků vystřelil pro výstrahu někam do písku. Zkrátka to tam pokropil. V tu ránu jsme byli střízliví a myslím, že jsem tenkrát zaběhl stovku nejmenší o tři vteřiny rychleji než Šebrle, když vyhrál na olympiádě zlato. Tak rychle jako my dva s Potměšilem snad nikdy nikdo

nezdrhal. Vzpomenu si na to vždy, když vidím nějaký akční film, kde sviští kulky a hrdina se ani nehne. Já jsem tenkrát hrdina rozhodně nebyl.

DĚLÁ VÁM DOBRĚ, KDYŽ VÁS LIDÉ NA ULICI ZDRAVÍ?

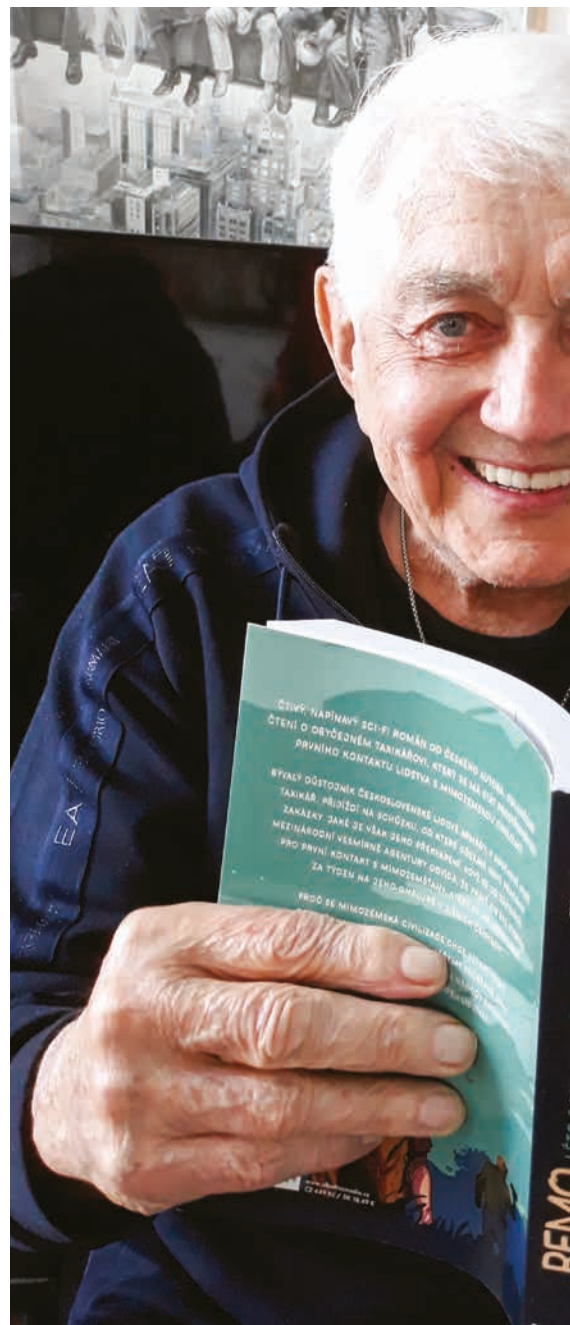
Jak kdy. Určitě nejsem nerudný, když mě třeba nějaká paní zastaví na ulici a na něco se mě zeptá. Co nesnáším, jsou přihlouplé a potměšilé řeči a neomalenost. K tomu se stavím dost tvrdě. Přibývajícím věkem totiž přináší jednu velkou výhodu. To, co bych například před dvaceti lety nikdy neřekl, dnes klidně řeknu. Už si to zkrátka nebojím u někoho po...t.

JSTE JEŠITNÝ?

Jak se to vezme. Nejsem rozhodně žádný modeman, ale od mládí jsem se třeba snažil chodit hezky oblekaný. Být draze oblečený ještě neznamená být hezky oblečený. Proto mě třeba baví taková ta nenávisť určité části tisku, kde vás musí za každou cenu nějak pohanit.

JAK TO MYSLÍTE?

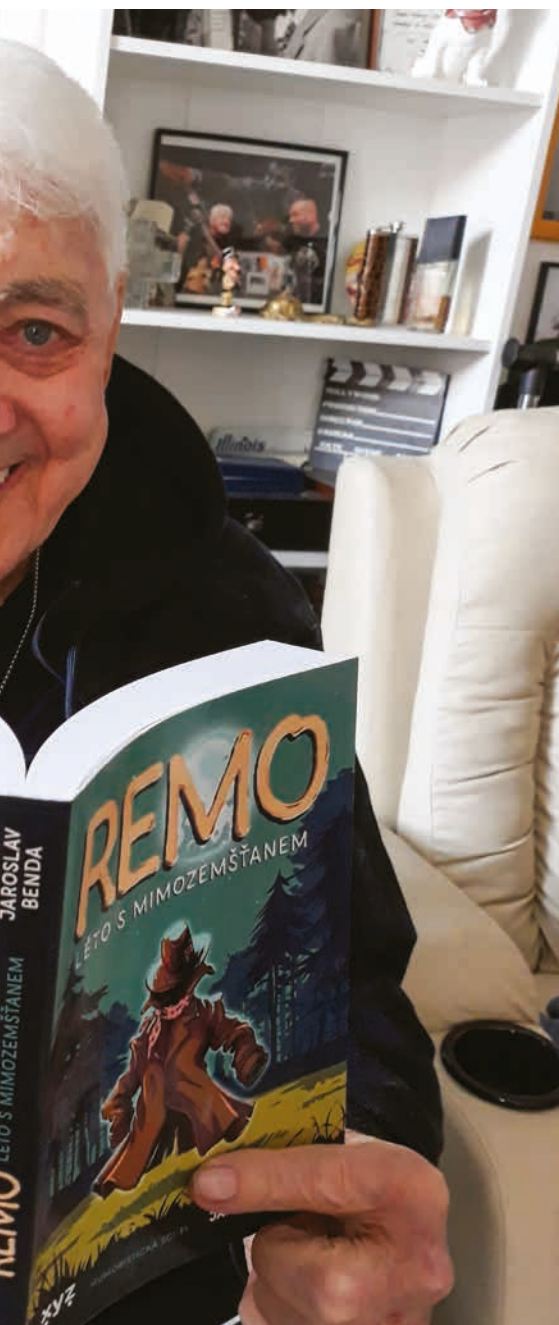
Kdysi jsem něco dělal pro jednu firmu, která mi místo honoráře dala krásný oblek. Nádherné černé sako, krásnou košili a pěkné černé kalhoty. Nikdy v životě jsem tak hezky a vkusně oblečený nebyl. A to myslím, že vkus mám, protože mám i výtvarné citění. V časopisu jsem si pak přečetl, že bych se měl příště před oblékáním s někým poradit. Na jiné fotografii byl nějaký špindíra v usmoleném svetru, sešmajdaných keckách, s umaštěnými vlasy a na hlavě gumičku od zavařeniny. Ten prý byl na rozdíl ode mě in a ohromně oble-



čený. Takže oblékání si hlídám a na to jsem ješitný.

JAK SE ŽIJE ČLOVĚKU SE ZNÁMÝM JMÉNEM?

Na Kladně jsem měl známého doktora, a když jsem potřeboval nějaký recept nebo prášky na spaní, šel jsem za ním. Byla plná čekárna lidí, on mě viděl a řekl, pojď dál. To, co jsem si pak vyslechl od ostatních pacientů, mi za ten ušetřený čas nestálo. Raději jsem k němu už nechodil. Příště jsem mu zavolaal a sešli jsme se někde



na obědě. Ten pocit výhod nesnáším.

KDYSI JSTE ZMÍNIL, ŽE MÁTE FRANCOUZSKÉ PŘEDKY, MÁTE TO KONKRÉTNĚ PODLOŽENÉ?

To je přímo v matrice, ale jméno je již zkomolené. Původně se psalo snad Granpol. Od strejdy vím, že to zjistil, když se za války zkoumalo, jestli jsme Židé. Například synovec se jmenuje Pimek a jeho jméno bylo psáno na konci s q. Nebo Lojka také s q. Od jednoho pána jsem dostal časopis o Moravě, kde jsem se do-

četl o Metodějovi Krampolovi, který byl moravským buditelem.

HRÁL JSTE SI DÍKY SVÝM PŘEDKŮM NĚKDY NA FRANCOUZE?

Ne, k Francii nemám žádný bližší vztah. Ale několikrát jsem tam byl. Zajímavé je, že například stará Paříž, stará Praha a Jeruzalém mají při pohledu shora stejný půdorys. Jako kdyby to bylo dílo jednoho urbanisty, včetně protékajících řek.

JAK BYSTE CHARAKTERIZOVAL SVOJI POVAHU? JSTE KLIDNÝ, NEBO SPÍŠ VÝBUŠNÝ?

Sangvinik, radostný smíšek se sklony k sebevraždě. Ne, to si dělám srandu, o té jsem opravdu ještě neuvažoval. Jsem cholerik, ale naštěstí je to dobré. Protože se naštvu a za pět minut o tom nevím. Nemám v sobě nenávisť, abych na někoho navždy zanevřel.

MŮŽETE O SOBĚ ŘÍCT, ŽE JSTE BOHÁČ?

Já jsem nikdy bohatý nebyl. Vydělal jsem občas slušný prachy, ale naštěstí jsem je úspěšně rozfofroval. Prodělal jsem několik úspěšných rozvodů, díky nimž jsem o všechno přišel, a pokud jsem něco vydělal, investoval jsem do cestování a dovolených u moře. Zašitý prachy nikde nemám a mám z toho docela i obavu. Ale nerouhám se. Člověk musí být Pánubohu vděčný za to, jak to je.

JSTE SBĚRATELEM? MÁTE NĚJAKOU ZAJÍMAVOU SBÍRKU?

Kdysi jsem sbíral kapesní hodinky, ale pak jsem je prodal. Teď mám asi sto dvacet náram-

kových. Mám je rád sladěné s oblečením. Je mi jedno, jestli jsou drahé, nebo laciné, musí se mi líbit. Také mám na šedesát různých náramků, řemínků na zápěstí. Jeden je například z indiánské rezervace z Údolí ohňů, jiné léčivé z Afriky. Jeden je vyrobený z mědi a určuje, jak je na tom člověk zdravotně. Z Ameriky mám bílý náramek upletený z námořnických provázků. Nosili je proto, aby se v pořádku vrátili do přístavu. Líbí se mi věci spjaté s nějakou legendou. Od Indiánů mám i několik prstýnků, další z Afriky slouží pro dobrou náladu nebo při vysokém tlaku. Neberu to jako parádu, ale jako příjemné věci.

BYL JSTE NĚKDY ČLEMEM NĚJAKÉ STRANY?

Nebyl a vysvětlím proč. Můj děda byl za první republiky sádař a jezdil na pražský Ovocný trh. Moje matka, teta a všichni strejdové mu jako děti pomáhali. Jednou měl sraz s kamarádem a cestou přes náměstí Republiky spatřili před bývalými kasárnami, v místech, kde je dnes obchodní centrum, větší sročení lidu. Ze zvědavosti se šli podívat blíž, ale přijela policie a děda dostal pendrekem přes záda. Po této zkušenosti mi řekl důležitou radu: Pamatuj si, až někdy uvidíš nějaké větší sročení lidu, zdrhej první ulicí doleva nebo doprava! Hlavně se tam nemotej! Druhá dědova rada zněla: Nikdy nikde nic nepodepisuj, jedině výplatní pásku!

ŘÍDIL JSTE SE DĚDOVÝMI RADAMI?

Vzpomněl jsem si na něj v době, kdy za mnou přišli



s Chartou. Řekl jsem, že nic podepisovat nebudu, a stejně jsem se zachoval i v případě Anticharty, kterou podepsali všichni, včetně Jana Wericha. Takže nikdy nic podepisovat nebudu a nikdy se nebudu hlásit k žádné straně. Protože mě všechny štve.

JSTE MANUÁLNĚ ZRUČNÝ? DOKÁŽETE SI DOMA NĚCO OPRAVIT, VYROBIT?

Ne, jsem technický antitalent. A pramení to z dětství. Když mi bylo asi jedenáct, hráli jsme si s klukama nejčastěji na Zora Mstitele nebo cestovatele. Ty dvě postavy se mi nějak spojily dohromady, a tak jsem si k Ježíšku přál flobertku, pistoli, jakou měl Zoro Mstitel, a trojpickou helmu jako cestovatel Emil Holub. Výsledek byl jiný, než jsem očekával, a pod stroemčkem jsem měl ohromnou dětskou stavebnici Vašek. Byl jsem tak našťvaný, že jsem ji postupně ničil. Lámal jsem součástky, zahazoval šroubky, až byla k nepoužití. Navždy jsem pojal odpor k technickým záležitostem všeho druhu. Jsem absolutně „blbej“ i na elektroniku, včetně mobilu. Neumím

ani pořádně pustit video nebo nahrávání, o počítači nemluvě. Ptal jsem se na to odborníků a vysvětlili mi, že mozek tyto informace odmítá. Ne, že bych byl na to tupej, ale že to zkrátka nechci vědět.

A CO TŘEBA PRÁCE NA ZAHRADĚ?

To je něco jiného. Protože rád vařím, rozhodl jsem se pěstovat zeleninu a různé bylinky. Od mládí umím prostříhat stromy, ale velký zahrádkář nejsem. Nevadí mi ani zajít do lesa, přinést suchý strom, osekát ho a nařezat na polínka do krbu. Nebo štípat dříví. Jednoduché práce беру jako aktivní odpočinek. Ale když někde upadne roh zdi, to opravit neumím.

JAKÝ MÁTE COBY TECHNICKÝ ANTITALENT VZTAH K AUTŮM?

Tak o tom nevím nic, jediné auto, které se mi líbí, je džíp. Jak prohlásil Pepík Laufer, džíp je krásný proto, že je pokračovatelem koně. Ani značky aut nepoznám. Já ani nevím, proč to auto jede. Když jsem začínal jezdit, neměl jsem o trapasy nouzi.

NAPŘÍKLAD?

Jednou mi pumpař na benzinu říkal, že se podíváme na olej. Tím mě zaskočil, protože jsem neměl ponětí, kde ten olej je. Někdo na to není, jiný tím zase žije. Mám například známého, který, když jede do ciziny, vyhledává okamžitě vřakoviště. Na rozdíl od jiných, kteří si prohlížejí historické památky. Tam to prošmejdí a hledá součástky, které potřebuje. Ze starého vraku například postavil auto, jaké měl Elvis. To obdivuji.

JAKÝ JSTE ŘIDIČ?

Nejsem dobrý řidič. Ne proto, že bych neuměl řídit, to jezdím poměrně slušně, ale proto, že nejsem vyježděný. Mě to nikdy nebavilo, a když jsem v mládí, zhruba ve třiačtyřiceti krátce jezdil, jeden kamarád mě málem v autě zabil. Potom jsem se bál a asi třináct let jsem za volant nesedl. Teď už neřídím vůbec.

JAK JSTE NA TOM S DOMÁCÍMI PRACEMI?

Ne, to přímo nesnáším. Jediné, co ovládám, je vaření. Vařil jsem celý život, bavilo mě to a po světě jsem sbíral i různá koření. A přečetl jsem spoustu kulinářské literatury.

PAMATUJETE SE NA SVÉ PRVNÍ JÍDLO, KTERÉ JSTE PŘIPRAVIL?

Jako kluk jsem rád pomáhal mámě v kuchyni a už tenkrát mě to bavilo. Když řekla, udelej palačinky, tak jsem je udelelal.

MÁTE NĚJAKOU SPECIALITU À LA KRAMPOL, KTEROU BYSTE SE CHTĚL POCHLUBIT?

V podstatě jsem vařil všechno, nejraději pro návštěvy, když se sešlo víc lidí. Čím jsem starší, tím víc inklinuji k obyčejným jídlům. Umím výborné polévky a mám rád hotovky.

CO VY A ŽENY? MÁTE VYHRANĚNÉ TYPY ŽENSKÉ KRÁSY?

Jestli je to blondýna, nebo bruneta, to nerozlišuji. Co nesnáším, jsou ušmudlaná děvčata v orvaných džínách. Pocházel jsem z chudých poměrů, a tak se mi vždy líbily napucované holky. Líbí se mi, že se k tomu ženský vracejí. Začaly nosit klobouky, sukně, rukavičky, kabelku... Potrhane džíny, ruksak, sešmajdané boty, umolousané vlasy a nenalíčené, takový typ ženských se mi nelíbí. Můžou být i hezké, ale pro mě přitažlivé nejsou.

JAKÉ POVAHOVÉ RYSY VÁM NA ŽENÁCH VADÍ?

Určitě vulgarita, tu přímo nesnáším. Alergický jsem i na chování ve společnosti. Třeba přijdu někam, kde jsou manželé, a žena začne svého chlapa buzerovat před lidmi. To musím jít pryč.

VAŠE MANŽELSTVÍ SE VÁM PŘÍLIŠ NEVYDAŘILA...

Někomu se manželství povede na poprvé, někomu nikdy. Měl jsem ohromný vzor ve svých rodičích. Přestože jsme přes noc zchudli, v začátku jejich manželství byl otec úspěšným aranžérem u Bati a bydleli jsme v krásném bytě na Vinohradech. Dokonce jsme měli i služku. Jezdil po světě a dělal krásné výlohy ve Španělsku, Itálii a dalších jižních státech.

PAK SE VŠE ZMĚNILO?

Když jsem se narodil, onemocněl otec ve svých osmadvaceti letech sklerózou multiplex, a navíc byla válka. Z krásného bytu jsme se museli odstěhovat do horšího na Žižkov. Přestože jsme najednou byli chudí a otec nemocný, maminka, která byla velmi krásná ženská, tátu nikdy neopustila. Byli spolu až do smrti, a když otec zemřel, přesto, že byla stále krásná a chlapi o ni měli zájem, nikdy nikoho nechtěla. Táta byl jediný, koho milovala.

TAKŽE JSTE POSUZOVAL MANŽELSTVÍ PODLE VZTAHU SVÝCH RODIČŮ. TEN BYL ASI KRÁSNÝ?

Ano. Když vzpomínám na dětství, vybavuji si, jak těžké to rodiče měli. Otec již jako nemocný pracoval v prodejně u Bati na náměstí krále Jiřího v pozici zástupce vedoucího. V poledne, když byla hodinová pauza, chodil domů na Žižkov, nebylo to daleko. Sundal kalhoty, matka mu je vyžehlila a na odpoledne si vzal i čistou košili. Když večer v šest hodin zavřel krám, šli jsme mu s maminkou na Jiřák naproti. Procházkou jsme pak šli společně domů.

JAKÝ BYL VÁŠ ŽIŽKOVSKÝ BYT?

Nejdříve jsme bydleli v jedné místnosti a potom ve dvou příšerných. Hrozný byt, zima,

záchod na chodbě, litinový vodovod na zdi, ale byl to domov. Když byly Vánoce, byly to Vánoce. Rodičovskou lásku jsem nepostrádal a vzpomínám na to s dojetím. Čili moje rozčarování a zklamání pramení z toho, že jsem si vždy vymyslel ženskou, ale ty představy a očekávání se mi pak nějak zpřeházely. Ne, že by ty ženy byly špatné a já byl kvalitní. Zkrátka to dopadlo jinak, než jsem si přál.

KOLIKRÁT JSTE BYL ŽENATÝ?

Čtyřikrát. První manželství vzniklo z mladické nerozváženosti. Ženil jsem se v sedmadvaceti a rozvedl jsem se ve třiatřiceti. Skončilo mojí vinou, ale dodnes jsme kamarádi. Druhé a třetí manželství trvalo shodně po osmi letech. Nejdéle jsem byl s poslední Hankou.

Jaroslav Benda

Foto archiv autora



CO MÁM DĚLAT, ABYCH OBHÁJIL SVÁ PRÁVA?

Mám problémy se sousedem. Nejde se s ním domluvit, je zlý a trvá jen na svém. Chtěl jsem to řešit přes soud. Nemám ale peníze. Požádal jsem tedy soud, aby mi ustanovil právního zástupce. Soud zamítl moji žádost o ustanovení právního zástupce. Bylo mi doporučeno, abych si dojednal služby advokáta. Bohužel mnou oslovený advokát mé zastupování odmítl. Mám na to nárok? Opravdu nemám peníze na to, abych se mohl bránit!

J. B. Brno-venkov



Neznám všechny relevantní skutečnosti, abych mohla odpovědět konkrétně na váš dotaz. Uvedu v obecné rovině informace, jak postupovat, pokud nemáte dostatek financí na právní zastupování k obhajobě svých práv. V tom případě musíte naplnit podmínky dané zákonem. Na přidělení advokáta není právní nárok, posuzuje se podle jednotlivého případu, a to soudem nebo Českou advokátní komorou.

1. Záleží na vzdělání – zda se můžete, či nemůžete před soudem hájit sám.

2. Musíte prokázat, že nemáte dostatek financí – to si soud nebo Česká advokátní komora prověřuje.

3. Musíte prokázat, že poskytnutí zastupování vám odmítl alespoň dva advokáti.

Pokud vaši žádost zamítl soud, tak v takovém případě se musíte obrátit na Českou advokátní komoru (dále jen ČAK) s žádostí o určení advokáta. ČAK sídlí na adrese: nám. Svobody 84/15, 602 00 Brno.

O přidělení advokáta rozhoduje ČAK na základě ustanovení zákona o advokacii.

Na přidělení advokáta není automaticky nárok, jde o zcela výjimečný postup určený osobám, které nesplňují podmínky pro ustanovení advokáta soudem. Jak již víte, poskytnutí právní služby vám musí odmítnout nejméně dva advokáti, navíc jejich zastoupení v dané věci musí být nezbytně nutné. O přidělení (určování) advokátů pro celou Českou republiku rozhoduje brněnská pobočka ČAK, a to ve správním řízení.

JAK NA ŽÁDOST O PŘIDĚLENÍ ADVOKÁTA?

Žádost o určení (přidělení) advokáta se podává:

- písemně na speciálním formuláři.

Ten získáte:

- na brněnské pobočce ČAK, zde si ho můžete vyzvednout osobně,
- nebo o něj musíte písemně požádat,
- nebo si ho můžete stáhnout z internetových stránek www.cak.cz.

K žádosti nezapomeňte

- **přiložit usnesení soudu, kterým byla žádost o ustanovení vašeho zástupce zamítnuta**

- **a doklad o odmítnutí poskytnutí právní služby alespoň dvěma advokáty.**

Vyřízení žádosti probíhá bez vaší osobní účasti (vy jako žadatel přítomen nebudete).

POZOR! ČAK také neposkytuje rady, jak příslušné formuláře vyplnit.

Pokud nemáte dostatek finančních prostředků, můžete po prokázání tvrzeného nedostatku žádat o poskytnutí advokáta za - sníženou odměnu nebo k bezplatné právní pomoci.

K žádosti o určení advokáta je také nutné **přiložit prohlášení o svých sociálních, majetkových a příjmových poměrech a doklady prokazující vaše příjmové a majetkové poměry**, a to opět pouze **prostřednictvím zvláštního formuláře**, který je dostupný stejnou cestou jako formulář k žádosti o určení advokáta – viz výše.

Zdůrazňuji ještě jednou, že na určení advokáta Českou advokátní komorou není právní nárok.

Advokát je ČAK určen pouze pro konkrétní případ a k poskytnutí přesně vymezené právní služby.

Osobu advokáta vybírá ČAK dle vlastních kritérií a uvážení.

Rozhodnutí o určení advokáta žadatel obdrží pro-

střednictvím pošty. Je nutné bezprostředně po obdržení rozhodnutí ČAK určeného advokáta samostatně oslovit a udělit mu plnou moc ke svému zastupování.

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

LÍČENÍ VE TŘECH KROCÍCH

U zralé pleti si klidně vystačíte pouze se třemi praktickými produkty – CC krémem, řasenkou a rtěnkou. A výsledkem budete mile překvapeny.

Líčení pleti s vráskami má svá pravidla – mělo by co nejvíce odpoutat pozornost od vrásek i povadlé pleti a právě vrásky šikovně krýt. Vybrali jsme tentokrát tři typy produktů dekorativní kosmetiky, s nimiž se ve zralém věku naličíte rychle, jednoduše a elegantně.

CC KRÉM

U zralé pleti je správný podklad velmi důležitý. Měl by dobře hydratovat, aby pleť nebyla suchá a nekrabatila se, stejně tak by měl i jemně tónovat a sjednocovat tak barevný tón pleti, snižovat viditelnost pigmentových skvrn, vyhlazovat drobné linky, vrásky i nedokonalosti pleti a také vypínat pleť. To dokáže například liftingový make-up a možná ještě lépe CC krém. Některé obsahují i drobné rozjasňující perličky, které odrážejí světlo, zamaskují únavu a dodávají pleti svěží vzhled. Výhodou CC krému je jeho lehká konzistence, takže se velmi dobře roztírá a lehce splyne

s pletí. A není na rozdíl od make-upu na pleti téměř vidět.

TUBING ŘASENKA

Že jste o ní ještě nikdy neslyšeli? Tak se seznamte. Pro líčení řas u zralé pleti je totiž přímo stvořená. Neesteticky neslepuje řasy, dodává jim objem, opticky je prodlužuje, hydratuje, posiluje a z řas se nepříjemně nedrolí ani se nerozmazává. Tubing řasenka naopak na řasách dobře drží. Proč tomu tak je? Tajemství se skrývá v jejím složení – obsahuje totiž speciální polymer, který pomáhá vytvářet kolem řasy nenápadný tenký ochranný obal, a barva na řasách tak lépe drží, a ty navíc získají i plnější objem a jsou výraznější. To je právě při líčení očí u zralé pleti velmi důležité. Stejně jako se oslabují vlasy a více vypadávají, to samé se totiž děje i s řasami. Většina tubing řasek ještě obsahuje i řadu pečujících látek – například biotin pro růst řas nebo arganový olej pro pevnější řasy.

HYDRATAČNÍ RTĚNKA

Rtěnka by měla být hydratační a vyživující zároveň, aby dobře držela na rtech a nevysušovala je. K vyhlazeným a zvláčeným rtům pomáhá například kyselina hyaluronová, jojobový či avokádový olej, bambucké máslo nebo včelí vosky. Neměla by ale obsahovat perleť ani třpytky. Ty totiž pleť více vysušují, a navíc zbytečně zvýrazňují vrásky kolem rtů, protože se v nich usazují. Obdobné účinky mají i matné rtěnky, proto se jim spíše vyhněte. Z odstínů vybírejte raději ty světlejší, v tónech broskvové, růžové, světle červené nebo nude, tedy tělovém odstínu, jenž může být doplněn jemným oranžovým, růžovým nebo béžovým tónováním. Tmavé odstíny přidávají věk. Rtěnka může být i s jemným leskem, ten totiž dodá rtům mladistvý šťavnatý nádech.

Jana Pištěková

ZAMĚŘENO NA SPOTŘEBITELE: ZDRAVÍ NA KAŽDÉM KROKU

Pro seniory je kvalitní obuv klíčová nejen z hlediska módy, ale především pro zdraví a pohodlí. Dobrá obuv totiž může výrazně ovlivnit kvalitu každodenního pohybu.



zakoupené obuvi. Pamatujte, že i obuv má svůj „životní cyklus“, a když začne být opotřebovaná, je čas na její výměnu, abyste se vyhnuli problémům s udržením správné chůze a stabili-

NA VÝBĚR OBUVI SI DOPŘEJTE ČAS

Investice do kvalitní obuvi se určitě vyplatí, a protože ve Sdružení českých spotřebitelů víme, že výběr i reklamace obuvi mohou mít svá specifika, můžete se v případě nespokojenosti s výběrem konkrétní obuvi obrátit i na naši spotřebitelskou poradnu.

Připravili jsme také pro vás ve spolupráci s odborníkem, který má jako soudní znalec v tomto oboru více než 15 let zkušeností, letos i seriál s názvem Kvalita obuvi, a jak nenaletět..., který bude mít celkem 12 dílů. Najdete ho na našich stránkách pod odkazem <https://www.konzument.cz/poradenstvi/jak-nenaletet/obuv.php>.

Správný výběr a péče o obuv zajišťují každodenně především pohodlný a bezpečný pohyb, což je pro zdraví nesmírně důležité. Dopřejte si proto čas na její výběr a užijte si pak každý krok s jistotou a pohodlím. A pokud ani nákup kvalitní obuvi nedopadne úplně podle vašich představ, nebojte se nám zavolat nebo nám napište do naší poradny. Jsme tu, abychom vám pomohli.

Viktor Vodička



SDRUŽENÍ ČESKÝCH
SPOTŘEBITELŮ, Z. Ú.
CZECH CONSUMER
ASSOCIATION
www.konzument.cz

Ve Sdružení českých spotřebitelů si dobře uvědomujeme, jak důležité je věnovat výběru obuvi dostatečnou pozornost, a tak vám přinášíme několik důležitých rad, na co byste při koupi obuvi neměli zapomenout.

ZAČNĚME VÝBĚREM

Při nákupu obuvi je třeba zohlednit nejen velikost a šířku, ale i úroveň podpory klenby a podpatku. Ideální je zvolit boty s měkkou a flexibilní podešví, která tlumí nárazy a dává stabilitu. A věnujte také pozornost materiálům – přírodní kůže a textilie jsou pro seniory rozhodně lepší volbou než syntetika, která může způsobovat potíže s prodyšností.

PÉČE O OBUV BY MĚLA BÝT SAMOZŘEJMOSTÍ

Pravidelné čištění a impregnace prodlouží životnost každé

ty. A když si vyberete kvalitní obuv a budete o ni náležitě pečovat, pomůžete i přírodě. Módní obuvi, která se již po chvíli nošení nedá použít, jsou plné popelnice.

DŮLEŽITÝM HLEDISKEM JE I REKLAMACE OBUVI

Spotřebitelé bohužel často neznají svá práva. Před nákupem se proto informujte o záručních podmínkách a případných možnostech vrácení zboží. A vyhněte se nákupu v obchodech, které nenabízejí právě jasné informace o reklamaci. A zapamatujte si, že pokud vám obuv nevyhovuje nebo má nějaké vady, které se mohou projevit i později, je důležité reagovat co nejdříve a s uschovaným dokladem o nákupu bot kontaktovat přímo obchodníka, který vám je prodal.

5 TIPŮ, PROČ POMÁHÁ CVIČENÍ NA PODLOŽKÁCH

Cvičení na podložkách je jedním ze způsobů, jak se senioři mohou udržet aktivní, aniž by nadměrně zatěžovali své klouby a svaly. Další výhodou cvičení je, že se dobře přizpůsobuje individuálním potřebám a schopnostem právě seniorů.

Cvičení není nijak náročné, jde především o to protáhnout tělo, posílit svaly a udržovat dobrou hybnost končetin. Pro cvičení na podložkách je ale důležitou podmínkou schopnost bez problému na podložku usednout a ulehnout a také z ní bez problému vstát. Pokud to jde, je takové cvičení pro seniory dobrou volbou, a to hned z několika důvodů:

1. Nízká zátěž pro klouby a vazy – cvičení vleže účinně snižuje dopad na klouby.

To je zejména důležité pro seniory trpící artritidou nebo jiným kloubním onemocněním.

2. Zlepšení pružnosti a pohyblivosti – cvičení na podložkách pomáhá zlepšovat pružnost a rozsah pohybu. Pravidelné cvičení navíc snižuje celkovou ztuhlost pohybového aparátu a zlepšuje mobilitu.

3. Posílení svalů – cvičení na podložkách zahrnuje množství cviků, které protahují a posilují hlavní svalové skupiny. Posílení silných svalů je v seniorském věku hodně důležité, protože



tyto svaly jsou zásadní pro udržování stability a prevenci pádů.

4. Duševní pohoda – cvičení na podložkách účinně pomáhá snižovat stres a zlepšuje celkovou duševní pohodu. Dýchací techniky, které jsou součástí těchto cvičení, zároveň napomáhají snižovat úzkost a zlepšují spánek.

5. Snadná dostupnost a přizpůsobitelnost – cvičení na podložkách lze provádět prakticky kdekoli. To je velkou výhodou tohoto cvičení. Stačí cvičební podložka a overball. Může být navíc snadno při-

způsobeno individuálním potřebám a schopnostem každého seniora.

Pokud hledáte jednoduchý a efektivní způsob, jak zlepšit své fyzické a duševní zdraví, protáhnout se a také se potkat se svými vrstevníky, zkuste právě cvičení na podložkách.

Spolek Senior fitness připravil sérii tematických videí, kterými se samotní senioři mohou nechat inspirovat zde: **fitseniors.eu | Video - tematická cvičení.**

Robert Hoffmann

EXTRA INFO

► Senior fitness, členská organizace Rady seniorů ČR, kromě pohybových aktivit pořádá také kurzy. Na 8. března 2025 připravil Jednodenní kurz pro neformální pečující. Koná se v sídle Senior fitness, Uralská 6, Praha 6, cena kurzu je 1800 Kč, maximální počet účastníků je 20. Základní praktický kurz je určen pro všechny, kteří se ocitli v roli pečujících o osoby vyžadující péči v domácím prostředí. Náplň kurzu a další podrobnosti včetně přihlášky najdete na <https://www.seniorfitness.cz/vzdelavaci-aktivity/neformalni-pecujici/>.

TUBERKULÓZA VE SVĚTĚ STÁLE NEZMIZELA

Světová zdravotnická organizace stále vede 24. března jako Světový den boje proti tuberkulóze. Datum není vybráno náhodně. Tento den v roce 1882 Robert Koch totiž oznámil, že objevil bakterii *Mycobacterium tuberculosis* způsobující právě tuberkulózu. Jeho objev představoval klíčový zlom v boji proti této nemoci.

Tuberkulóza je závažné nakažlivé infekční onemocnění, které se projeví od dvou týdnů do dvou měsíců od nákazy. Přenáší se kapénkami při přímém kontaktu s nakaženým.

PŘÍZNAKY ONEMOCNĚNÍ

Pro nemoc je typický déletrvající kašel s vykašláváním hlenů, zhoršený dech, zvýšená teplota a pocení, slabost a hubnutí, bolesti na hrudníku nebo dokonce vykašlávání krve v důsledku poškození plicních cév. Zřejmé podezření na tuberkulózu vyvolá krev ve vykašlaném hlenu. Onemocnění může být nebezpečné pro seniory, pacienty po

transplantaci a onkologicky nemocné, lidi se sníženou imunitou nebo chronickými chorobami. Měli by být proto zvlášť ostražití, a pokud na sobě pozorují některý z příznaků, co nejdříve jít k lékaři.

Dobrou zprávou je, že nakazit se na veřejných místech je v podstatě téměř nemožné, protože k nákaze je nutné být s nemocným minimálně osm hodin v uzavřeném prostoru. Když se s takto nemocným člověkem setkáte v městské hromadné dopravě, obchodě nebo třeba v divadle, příliš velké nebezpečí z nákazy tedy nehrozí. Pokud ale s nemocným budete sedět v uzavřeném kupé ve vlaku nebo poblíž něj v letadle několik hodin, může vás toto onemocnění již ohrozit. Reálný přenos je však možný mezi rodinnými příslušníky, spolubydlicími a spolupracovníky nemocných.

Mikročástice hlenu, které obsahují bakterie tuberkulózy, se při mluvení či kašli nemocného dostávají do vzduchu a člověk je vdechne. Vstupní bránou infekce jsou pře-

devším plíce, kde se bakterie pomnoží, vyvolají zánět, který se pak v těle dále šíří.

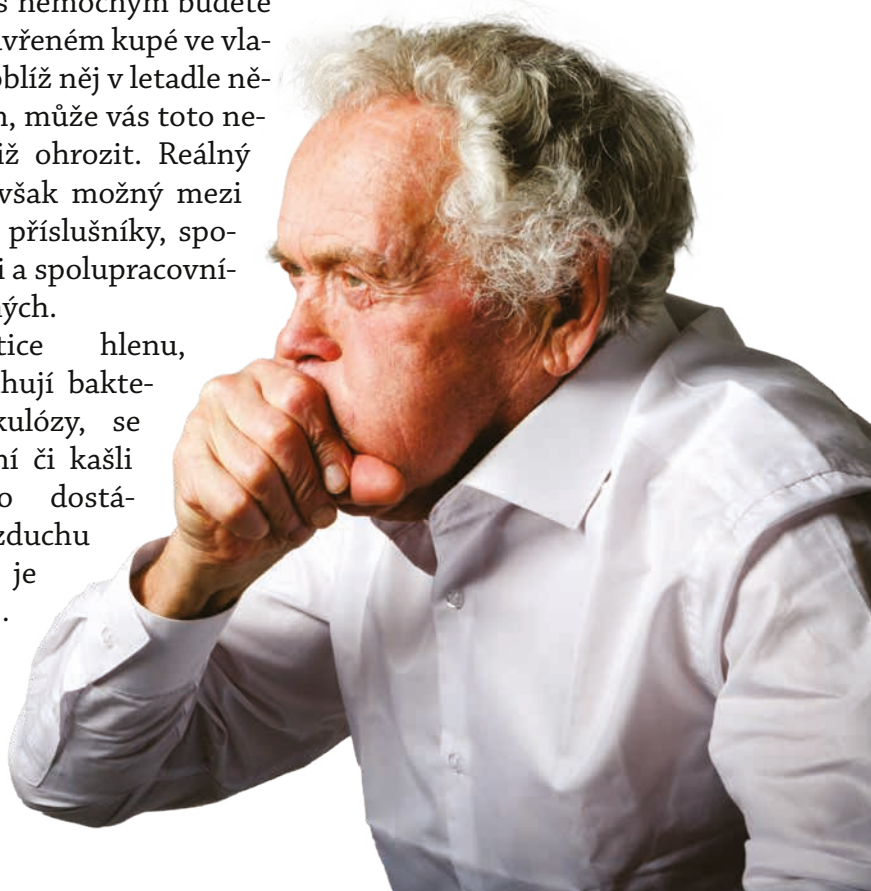
PREVENCE A LÉČBA

Nejdůležitější v boji proti tuberkulóze je nyní podle lékařů zejména včasné určení správné diagnózy u nemocných a následná důsledná léčba. Hlavní zásadou je kontrolované podávání léčebných prostředků kombinací antituberkulotik po předepsanou dobu, která je v současné době minimálně šest měsíců.

Táňa Pikartová

EXTRA INFO

► V České republice bylo zahájeno povinné očkování dětí proti tuberkulóze v roce 1953, v roce 2010 bylo vzhledem k výraznému snížení výskytu této nemoci povinné plošné očkování proti této infekční chorobě zrušeno, očkují se povinně pouze děti z rizikových skupin. Největší výskyt tuberkulózy ve světě je v Indii, Číně, Indonésii, Pákistánu, Nigérii, Bangladéši a na Filipínách.



ZELENÉ ČISTIČKY VZDUCHU

Příjemnější vzduch v domácnosti obstará nejen časté větrání, ale i čističky. A nejlépe ty v květináči. K nejefektivnějším čističkám vzduchu patří rostliny, které rychle rostou a dosahují vyššího věku.

I když udržujete domácnost v čistotě, to, co jí škodí, nevidíte a ani vysavač nevyčistí. Jsou to výpary škodlivých látek, formaldehyd z koberců či z nábytku, výpary laků, ředidel i čisticích prostředků, které se v domácnosti běžně používají a zdraví škodí. Dalšími znečišťovači jsou roztoči, plísňe a zvířecí srst.

ALOE VERA – dekorativní rostlina, která se snadno pěstuje, stačí jí jen mírná závlhka. Pomáhá odstraňovat ze vzduchu benzen a formaldehyd. V noci uvolňuje kyslík a je ideálním pomocníkem pro regulaci vlhkosti v domácnosti.

TCHYNIN JAZYK – v noci přijímá ze vzduchu oxid uhličitý a vypouští kyslík. Je vhodnou rostlinou i do ložnice. Dokáže ze vzduchu odstranit nejčastěji se vyskytující toxiny v domácnosti, jako jsou formaldehyd a benzen. Není náročná na světlo, lze ji umístit do předsíně, pracovny nebo tmavšího koutu obývacího pokoje. Patří ovšem k jedovatým rostlinám.

LOPATKOVEC – rostlina s dlouhými bílými květy se žlutými pestíky čistí vzduch, odstraňuje z něj toxiny a zvyšuje vlhkost. Hýčkat by si ji měli především alergici a astmatici. Daří se jí v pracovně, obývacím pokoji nebo i koupelně s oknem. Potřebuje vlhkost a nejlépe polostín. Patří mezi toxické pokojové rostliny.

ZAMIOKULKAS – má tuhé dlouhé lodyhy, z nichž vyrůstají stejně tuhé lesklé listy. Není na pěstování náročný, vyžaduje sušší substrát a nemá rád příliš závlhky. V místnostech čistí vzduch od toluenu a benzenu.

ŠPLHAVNICE – kam až došplhá, tam čistí vzduch. A vzhledem k tomu, že roste rychle, tak rychle i koná. Je jednou z nejúčinnějších rostlin pro čištění vzduchu a filtraci chemikálií používaných v domácnosti nebo v dílně. Ideální stanoviště je tam, kde je plynový vaříč, kamna nebo ohřívač vody.

ZELENEC – v čištění vzduchu je přeborník, umí ze vzduchu odstranit až 90 % škodlivého



formaldehydu. Je to rostlina nenáročná na pěstování, daří se jí tam, kam ji postavíte.

DIFENBACHIE – je třeba jí dopřát slunné místo a pravidelnou závlhku. Za péči se odmění rychlým růstem a v bytě se účinně postará o filtraci toluenu a xylenu ze vzduchu. Při požití listů je jedovatá.

AGLAONEMA – má barevné listy od tmavě zelené po červenou. Potřebuje hodně světla a vlhkou půdu. Nemá ráda průvan. Vzduch čistí od formaldehydu a benzenu. Pozor na domácí mazlíčky a malé děti, při okusování listů je toxická.

EXTRA INFO

ROSTLINY ZMĚNÍ KLIMA V INTERIÉRU

► Všechny rostliny, kromě kaktusů a sukulentů, uvolňují svými listy do vzduchu vodní páru, a zvyšují tak vlhkost vzduchu v místnosti. To je důležité právě v místnostech s ústředním topením, které vzduch vysušuje. Pokud nechcete investovat do zvlhčovačů vzduchu, stačí na to pokojové rostliny.

Táňa Pikartová

SUDOKU

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

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

BÁSEŇ

Kamarád králíček

Králíčku, králíčku,
máš rád zdravou mrkvičku,
na jaře, když kvetou pampelišky,
dobrůtka do tvé tlamičky.
Tam, kde máme dvoreček,
je tvůj krásný domeček.
Ráno chutná tobě seno,
je od přírody velké věno.
Poté kousek tvrdého chlebička,
je dobrý, chutná ti,
ostré zoubky musíš stále brousiti.
K večeři brambora vařená, syrová,
také trochu ječmene,
do rána tvůj hlad zažene.
Králíček je hodné, milé zvířátko,
děti i dospělí si ho oblíbí zakrátko.

Jana Procházková

Správné řešení tajenky z únorového vydání DS:
...ŽE BY NÁS JEŠTĚ CHTĚL V NAŠICH LETECH?

Na výhry se mohou těšit: Josef Mikulka z Rakůvky, Dáša Hlavová z Hradce Králové, Alena Tihounová z Pardubic, Yvona Čapková z Prahy 4 a Anna Hňoupková z Litovle

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 18) – Helena Lochmannová**

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

► **SOUTĚŽ SE SPOLEČNOSTÍ FAJNSPÁNEK.CZ**

Správná odpověď: A) od H1 po H5

Na výhry se mohou těšit: 1. cena – Jaromír Hocke z Turnova; 2. cena – Drahomír Bohuslávka z Třeboně; 3. cena – Zdeňka Cvrková z Plzně

Tajenku, řešení sudoku a odpovědi do soutěže se společností FajnSpánek.cz z dnešního čísla pošlete na adresu či e-mail redakce do 15. března 2025.

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



	ORGÁN ZRAKU	LUŠTĚNINA	2	M	RUSKÉ MUŽSKÉ JMÉNO	CITOSL. OBDIVU	PREZENT	M	TRUC	VYDAVATEL	ŠACHOVÁ REMÍZA	SEVERSKÁ RADA zkr.	SYMBOL LÁSKY	VOJENSKÝ OBRNĚNĚC
TIBETSKÝ KULTOVNÍ OBJEKT				PŘED-LOŽKA KRÁSNÁ bás.				PSANÍM ZAZNAMENAT						
SMAŽENÉ PEČIVO								3 ČESKÉ MĚSTO						
ODĚV					DOPORUČOVAT TICHOMOR. LOSOSOV. RYBA							OSOBNÍ ZÁJMENO 1		
M	HUDEBNÍKŮV LIST	EPICKÝ BÁSNÍK VEJČITÁ KŘÍVKKA					FILMOVÝ SNÍMEK REVOLVER				CITOSL. HLASU HOLUBA řídč. POPRAVČÍ			
VZNIK							LÉTA STÁVKOVÁ KLÍČKA						LIDSTVO ob.	ZPŮSOB BARVENÍ TEXTILU
KLEKÁNÍ				KORÁLOVÝ OSTROV TRUMF V BRIDŽI				POTŘEŠTĚNCI POUZE nář.						
ÚDER					TUČNOLISTÁ ROSTLINA LENDLOVÝ INIC.					FINTA ASIJSKÁ PALENKA Z RÝŽE				
TROUCHNIVĚTI						1 000 KG sloven. TIHLE					ADĚLA dom. JM. ZPĚV. PUGAČEVÉ			
M	ŠEDESÁT KUSŮ	RESORT	POSLEDNÍ DEN V MĚSÍCI ZÁSOBNÍK NA OBI LÍ				ZPŮSOBIT ZRANĚNÍ PRÁVĚ VYROBĚNÉ							
ČÁST KOSTRY					ZNAČKA INDIA ATANÁZIE dom.			NEPATRNÉ ŠACHOVÉ ZAKONČENÍ					ASIJSKÝ NOSIČ BŘEMEN	STAROŘECKÝ ZHÝRALEC
OZDOBNÝ PÁS KE KIMONU				ČÁSTEČKA HMOTY OKRESNÍ MUZEUM zkr.				NAJATÝ POTLESK ČÁST PRÝTU						
POLOVÝROBEK										BERLÍNSKÝ AUTODROM ÚSTNÍ ZÁVAZEK				
VŮNĚ						MRAVNÍ ZÁKLAD kniž.					AFRICKÝ SLOH OHON			
						M	DRUH LÉKAŘE	UMÍSTIT LEŽMO USTÁLENÝ ZPŮSOB TVOŘENÍ						
							TOUHA VYNIKNOUT						TUMÁTE	TÁTA
							PŘED-LOŽKA			BLÁTO OTEKLINA				
							JISTĚŽE			JIHO-AMERIC. KŮŽE SUDÁNSKÝ JAZYK				
							TLOUSTNOUTI zast.				AMAZONSKÝ PRALES ŘÍM. 4			
							BAHENNÍ ROSTLINA							
							PLNĚNÉ MÁKEM						OBO, ULT AVUS YLO	ETE LOOP IBO ASOT
Jak by většina mužů definovala manželství? Jako velmi drahý způsob, jak mít ...														

V NAŠEM VYDAVATELSTVÍ VYCHÁZÍ 12 TITULŮ KŘÍŽOVEK, KTERÉ ZPŘÍJEMNÍ VÁŠ DEN
 Blíží popis obsahu našich křížovek najdete na našich webových stránkách www.krizovky-marketa.cz.

LIGA SENIORŮ JIHOČESKÉHO KRAJE POKRAČUJE

Po krátké přestávce opět odstartovaly turnaje Ligy seniorů. Podporují nejen fyzickou aktivitu dříve narozených, ale přinášejí i radost ze společného sportování a dobrou náladu.



Jarní část Ligy seniorů zahájil turnaj ve Strakonici. Podporu 72 seniorským soutěžícím přišli vyjádřit starosta města Břetislav Hrdlička, senátor Tomáš Fiala a předsedkyně Krajské rady seniorů Alena Nohavová. Vítězové jednotlivých disciplín: hod na koš – Alena Hraničková, běh s míčkem na raketě – Stanislav Med, střelba na branku – Ludmila Poklopová, hod kroužkem – Irena Benešová, šipky – Zdeňka Ratajová, cornhole – Irena Benešová. Poděkování patří Pivovaru Strakonice 1649 a firmě Teekanne i studentům Euroškoly za evidenci výkonů soutěžících.

Dalšího turnaje v Táboře se zúčastnilo rekordních 105 soutěžících seniorů. Poprvé mezi sebou přivítali nového uvolněného náměstka hejtmána Jihočeského kraje Davida Štojdl,

místostarostku Táboře Lenku Horejskovou a nově zvolenou předsedkyni Krajské rady seniorů Jihočeského kraje Radku Maxovou. Vítězové jednotlivých disciplín: hod na koš – Marie Janovská, běh s míčkem na raketě – Vladimír Drtina, střelba na branku – Hana Staňková, hod kroužkem – František Zuzák, šipky – Vladimír Drtina, cornhole – Hana Bothová.

Do turnaje v Jindřichově Hradci se zapojilo téměř osmdesát seniorských sportovců. Přišel je pozdravit starosta Jindřichova Hradce Michal Kozár, který na závěr předal ceny vítězům jednotlivých disciplín.

Vítězové jednotlivých disciplín: hod na koš – Ivana Havelková, běh s míčkem na raketě – Drahošlav Bohuslávka, střelba na branku – Cecílie Weberová, hod kroužkem – Ivana Svačinová, šipky – Irena Findová, cornhole – Milena Lorencová.

Na 90 žen a mužů starších 65 let se zúčastnilo turnaje v písecké sportovní hale. Sportovce přišli povzbudit senátor Tomáš Fiala a nová předsedkyně Krajské rady seniorů Jihočeského kraje Radka Maxová. Vítězové jednotlivých disciplín: hod na koš – Ivana Hrdinová, běh s míčkem na raketě – Jan Liška, střelba na branku – Jana Karafiátová, hod kroužkem – Jan Liška, šipky – Dagmar Šindelářová, cornhole – Eliška Fraňková.

Jaroslav Kupsa



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
27. BŘEZNA

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: 545222212, 725575610, 725976563
E-mail: poradna.brno@rscr.cz
Vedoucí regionálního pracoviště je JUDr. Eliška Skuhrovcová – 725575610
Úřední hodiny:
Pondělí–čtvrtek: 9–17 hod.
Pátek: 8–15 hod. pouze konzultace telefonem

CHEB:

Křižovnická 99/4, 350 02 Cheb
E-mail: poradna.cheb@rscr.cz
Vedoucí regionálního pracoviště je Mgr. Hana Štěřehová – 702119567
Úřední hodiny:
Pondělí a středa: 9–14 hod. objednaní – 602718744
Úterý: 8–12 hod. online,
15–17 hod. objednaní – 702119567
► **Sociální pracovník:** 602718744

HRADEC KRÁLOVÉ:

Mánesova 780/11, 500 02 Hradec Králové
Telefon: 702097684, 601329806
E-mail: poradna.hk@rscr.cz, poradna.hradec.kr@rscr.cz
Vedoucí poradny je Ing. Mgr. Petr Tojnar – 725000850
Úřední hodiny:
Pondělí až středa: 13–17 hodin
Čtvrtek: 9–13 hodin

KONICE:

Masarykovo náměstí 66, 798 52 Konice
Telefon: Mgr. Ladislav Bílý – 725367604
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: 485108927, 725732647, 725908781
E-mail: poradna.liberec@rscr.cz
Vedoucí regionálního pracoviště je Miroslava Palečková – 725715461
Úřední hodiny:
Pondělí: 8–12 hod. – 725715461
Úterý: 8–16 hod. – 725908781
Středa: 8–12 hod. – 725732647
Čtvrtek: 8–12 hod. – 725908781

OLOMOUČ:

Jeremenkova 54/3, 779 00 Olomouc, kancelář poradny + KRS v přízemí
Telefon: 602618073, 602647230, 774345670
E-mail: poradna.olomouc@rscr.cz
Vedoucí poradny je Milena Hesová
Úřední hodiny:
Pondělí–středa: 9–13 hod., od 13–16.30 jen objednaní
Čtvrtek a pátek: pouze konzultace telefonem

OSTRAVA:

Dům odborových služeb, U Tiskárny 578/1, 702 00 Ostrava, 3. patro
Telefon: 596104222
E-mail: poradna.ostrava@rscr.cz
Vedoucí regionálního pracoviště je Ing. Pavel Gluc – 607520507
Úřední hodiny:
► **Sociální poradna:** 725188377, 725830618, 725315483
Pondělí: 8–12 hod.
Úterý: 8–17 hod.
Středa a čtvrtek: 13–17 hod.
Pátek: 8–16 hod.
► **Právní poradna:** dočasně pozastaveno, využijte právníky z ostatních porad

► Bytová poradna: 725183068

Úterý: 13–17 hod.
Čtvrtek: 13–17 hod.

PRAHA A STŘEDOČESKÝ KRAJ:

Politických vězňů 11, 110 00 Praha 1, 4. patro
Telefon: 222560136
E-mail: poradna.praha@rscr.cz nebo rscr@rscr.cz
Vedoucí poradny je Ing. Lenka Desatová – 725309153
Úřední hodiny:
► **Sociální poradna:** 725096880
Pondělí–čtvrtek: 9–16 hod.
Pátek: 9–13 hodin - jen telefonické konzultace nebo objednaní
► **Právní poradna:** 601503226
Pondělí a středa: 14–18 hodin
► **Terénní pracovník:** 725375582
Úterý: 8–12 hodin
Středa: 14–18 hodin
► **Kontakt pro Středočeský kraj:**
nám. Sítňá 3106, 272 01 Kladno – Sítňá Miloslav Vajs – 702098482

ZLÍN:

poradna je spolufinancována z prostředků NADACE ČEZ
Kvítková 4323 (budova COOP Jednota), 760 01 Zlín
Telefon: 602763512
E-mail: rscr.zlin@seznam.cz
Vedoucí regionálního pracoviště je Libor Pilka – 602763512
Úřední hodiny:
Pondělí a úterý: 8–12 hod.
Středa: 8–16 hod.
Čtvrtek: 12–16 hod.
Pátek: pouze telefonické konzultace



NADACE ČEZ

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

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

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



SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ

V KARLOVARSKÉM KRAJI

červenec 2025



PODPOŘIT TENTO AKTIVIZAČNÍ
PROGRAM MŮŽETE ZASLÁNÍM
LIBOVOLNÉ ČÁSTKY NA ÚČET
2101473156/2010



QR Platba