

DOBA seniorů

Č. 4 / XXI. ROČNÍK DUBEN 2025 35 Kč

Cena v předplatném 31 Kč

str. 11
SOUTĚŽ
S FAJNSPÁNEK.CZ
Vyhrajte anatomický
polštář v hodnotě
1490 Kč

06

Z RS ČR

Konference
Rady seniorů ČR
Jak zvýšit věk dožití
ve zdraví

28

PRÁVNÍ PORADNA

Naše babička se
neuvěřitelně změnila

**CARMEN
MAYEROVÁ**
Celý život si ráda zpívám

**NOVĚ
48 STRAN!**



32

ZDRAVÍ

V hlavní roli vápník

VÁŽENÍ A MILÍ SENIOŘI,

právě držíte v ruce nové, rozšířené vydání Doby seniorů. Od tohoto čísla bude mít časopis každý měsíc 48 stran. Rozhodli jsme se rozšířit časopis i o nové rubriky, a tak si v něm jistě každý najde něco zajímavého.

A co se dočtete v tomto čísle? Přinášíme reportáž z letošních Pochodů pro mozek, nechybí ani informace z třetí zdravotní konference Rady seniorů ČR na téma Jak zvýšit věk dožití ve zdraví.

V rozhovoru jsme vyzpovídali oblíbenou herečku Carmen Mayerovou a přinášíme také povídku o zajímavém historickém domě v Jaroměři.

Připravena je pro vás právní poradna a v rubrice Zdraví se věnujeme hned třem aktuálním zdravotním tématům – kožním znaménkům, osteoporóze a černému kašli.

V časopise opět najdete i oblíbené soutěže – na straně 11 soutěž se společností FajnSpánek.cz, v níž je hlavní cenou anatomický polštář v hodnotě 1490 Kč, dále je to výherní křížovka, sudoku a na straně 45 je pro vás nyní nově připraven výherní šachový kvíz a matematické hádanky.

Přejeme vám pohodové čtení dubnové Doby seniorů.

Jana Pištěková

OBSAH

03 SENIOR MĚSÍCE – Pavel Řehák
– spisovatel s oblibou ve sci-fi

04 POHYBOVÉ AKTIVITY SENIORŮ
– Pochody pro mozek 2025
35 Fotbal v chůzi šetří klouby

06 Z RS ČR – Zdravotní konference Rady seniorů ČR

08 DS AKTUÁLNĚ – Stárnout se má s grácií... a plnou peněženkou
22 Josef Suchopár přednáškou opět zaujal

10 DS RÁDCE – Jak vybrat nejvhodnější polštář a příkrývku

09 DS PŘEDPLATNÉ

23 SENIORSKÁ KARTA

24 ADRESÁŘ BEZPLATNÝCH PORADEN RS ČR

12 MEZINÁRODNÍ DEN ŽEN

14 ZE ŽIVOTA KRAJŮ

18 ROZHOVOR – Carmen Mayerová

21 DS ZAJÍMAVOST – Dům se zajímavou historií

26 DS SERIÁL – Jiří František Potužník:
z reportéra vizionářem

28 BEZ ČEKÁRNY

28 Právní poradna

29 Kosmetika

30–34 Zdraví

36 DS ZDRAVĚ – Proč jíst právě ryby

37 DS POVÍDKA

40 ZE ŽIVOTA SENIORŮ – Láska kvete
v každém věku

42 DS TRAPASY SLAVNÝCH
– Pohádková babička

43 SOUTĚŽE A ZÁBAVA

11 Soutěž s FajnSpánek.cz

43 Křížovka

44 Sudoku

45 Kvízy

46 DS ROSTLINA MĚSÍCE – Zlatý déšť
a spol.

47 DS NA KONEC

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



PAVEL ŘEHÁK – SPISOVATEL S OBLIBOU VE SCI-FI

Pozoruhodný senior, právě takto krátká charakteristika naprosto výstižně vyjadřuje osobnost Pavla Řeháka, člena Krajské rady seniorů Jihočeského kraje. Ve svém životě totiž stíhá spoustu činností včetně své nejoblíbenější, psaní knih.



Pavel Řehák žije v malebném jihočeském městečku, odkud se mu naskýtá poutavý výhled na panorama Novohradských hor. Zvláště když jsou v mlze, vyvolávají v něm nutkání hluboce se zamýšlet nad problémy, které provázejí historii lidské společnosti. V současné době spravuje facebookové stránky Krajské rady seniorů Jihočeského kraje a také se spolupodílel na úspěšné realizaci seniorské fotografické soutěže Senior Foto 2024.

Vystudoval Vysokou školu ekonomickou v Praze a v době své aktivní profesní činnosti pracoval několik let ve vedení několika mezinárodních firem. Se svými společníky založil také vlastní firmu, s níž podnikal několik let v mezinárodním byznysu. V této době

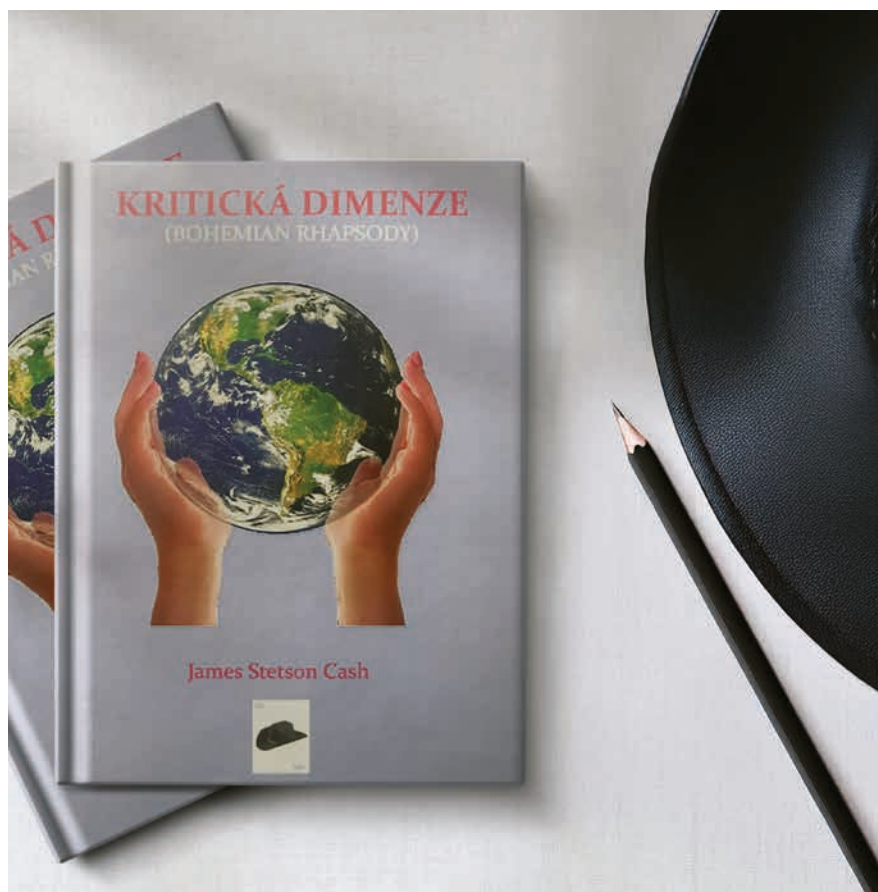
získával i cenné zkušenosti, které v současné době úspěšně zúročuje ve své literární tvorbě, které se s oblibou věnuje a jež je i jeho velkým koníčkem.

Již v roce 2013 vydal v Německu svou první knihu, a to pod názvem Ocelový klan, jejíž česká mutace se teprve v současné době připravuje. Své knižní výtvoř publikuje pod pseudonymem James Stetson Cash a nyní mu vyšla v pořadí druhá kniha, tentokrát s názvem „Kritická di-

menze“, s podtitulem „Bohemian Rhapsody“. A o čem jeho druhá kniha pojednává? To se dozvíte z přebalu knihy, na němž je napsáno: „Jedná se o sci-fi-thriller z minulého, současného, a hlavně budoucího světa nabízející řešení mnohých ožehavých problémů naší existence, kterými se bohužel mnoho světových leaderů nezabývá.“

Marie Nollová

Foto archiv autorky



POCHODY PRO MOZEK 2025

Uplynulý ročník Pochodů pro mozek 2025 se vydařil – účast byla skutečně hojná, a to napříč celou Českou republikou. Jen počasí mohlo být k účastníkům přívětivější.



Akci Pochod pro mozek 2025 pořádala členská organizace Rady seniorů ČR. Právě teď!, Rada seniorů ČR je partnerem pochodu. Jak je vidět podle vašich ohlasů, také letos si členské organizace Rady seniorů ČR zorganizovaly řadu zajímavých pohybových aktivit. Akce je součástí Národního týdne trénování paměti. Již tradičně se hlavní pochod uskutečnil v Praze ve Stromovce. Seniors a seniorky, kteří se vydali na procházku Stromovkou, doprovodily i další zajímavé akce, součástí byl i mentální pětiboj k potréování paměti, přítomní si mohli vyzkoušet i švihlou chůzi nebo si zatancovat salsu a chachu (čaču). Zúčastnilo se 150 seniorů a společně nachodili 293 km.

Pochody pro mozek se ale uskutečnily také v dalších krajích České republiky. Také letos proběhla fotosoutěž v rámci akce Rady seniorů ČR Chodíme pro mozek a pro radost, v níž oceňujeme zajímavou aktivitu, nejoriginálnější snímek.

Opět byla nejhojnější účast seniorských klubů i jednotlivců v Olomouckém kraji, kde se uskutečnilo v rámci tohoto aktivizačního programu přes čtyřicet pohybových aktivit. Na

Olomoucku například senioři z Němčic nad Hanou kromě procházky také cvičili v přírodě, čechovští, týnečtí a vsišští senioři se vydali na pochod i za deště z Tršic do Doloplas, cestou si zahráli na kreslení se zavázanýma očima, senioři z Majetína si vyšlápali k památníku světových válek nad Velkým Týncem, členové Klubu seniorů Hranice cvičili jógu, hráli stolní tenis a absolvovali i sedm kilometrů dlouhou turistickou procházku a za svou aktivitu získávají 10 lístků do Muzea rekordů a kuriozit Pelhřimov. Že věk je jen číslo, dokázala Květoslava Trbušková z Hněvotína. V sedmaosmdesáti letech se vydala na procházku naučnou stezkou kolem Jezera Poděbrady u Olomouce.

V Jihočeském kraji proběhlo hned několik pochodů. Na de-

větatřicet členů Spolku seniorů Lišov při svém pochodu zavítalo na prohlídku Třeboně. Prohlédli si výstavu ve Vodárenské věži a pak se vydali k rybníku Rožmberk, kde je čekalo překvapení – zahlédli párek mořských orlů. Svou procházkou zdolali 15 km. Za aktivitu posíláme 10 vstupenek do Muzea rekordů Pelhřimov.

Spolek Veselých turistek z Vlachova Březí vyrazil autobusem do Němčic, odkud se pěšky vydal do Radošovic a pak dál do Strýčice, která leží při soutoku Lužického a Babického potoka, prohlédli si areál Reitingerova mlýna z první



poloviny 19. století a pokračovali pak do Záboří, jež bylo vyhlášeno vesnickou památkovou rezervací díky svým vesnickým usedlostem ve stylu selského baroka. Pochodu se zúčastnilo 28 turistů a jedna malá turistka a ušli sedm a půl kilometru.

Aktivní byli členové ze spolku Třeboňští senioři, kteří absolvovali během týdne dva pochody. První vedl z vlakové

zastávky Lužnice u Třeboně po hrázi rybníka Rožmberk k památníku Jakuba Krčína z Jelčan. Třiatřicet účastníků zdolalo trasu dlouhou 10 km. Za tři dny je čekal další pochod, za velmi chladného počasí se sešlo jen sedm statečných, kteří se prošli po Třeboni a ušli sedm kilometrů. Během týdne nachodili treboňští senioři 379 km. Mezigenerační a mezinárodní pochod se uskutečnil v Prachaticích. Mladí dobrovolníci ze Studentské rady města Prachatic, ze slovenského partnerského města Zvolen a maďarského Totkomliši putovali se senioři z Domova seniorů Mistra Křišťana, kteří byli většinou na vozíku, na Skalku. Jako odměnu posíláme do Prachatic reklamní předměty Rady seniorů ČR.

Mezigeneračně pojali Pochod

pro mozek i senioři z lounského klubu Pomoc bližnímu a opět se na pochod vydali s dětmi z lounské mateřské školy Šafaříkova a jejich rodiči. V Benešově nad Ploučnicí se zaměřili na trénování paměti, které proběhlo v Klubu seniorů pod vedením lektorky Alexandry Žákové z Knihovny Ústí nad Labem. Na dvacet seniorů si procvičilo mozek i motoriku těla. Za svou aktivitu získávají reklamní předměty Rady seniorů ČR.

Nevlidné počasí zastihlo na pochodu členy Klubu českých turistů ze Štětí. V místě srazu pochodu v Hněvicích silně pr-



šelo a ochladilo se, a tak se na trasu vypravilo nejprve sedm členů, cestou do cíle potkali dalších šestadvacet osob. Za svou odvahu získává Klub českých turistů Štětí čtyři trička Be Active. Členové Dia klubu Kladno a další zájemci absolvovali pětikilometrový okruh od kladenské Sportovní haly u Sletiště do příměstského lesa a absolvovali i kvíz o poznávání šišek jehličnanů. Senioři v Humpolci pojali aktivně celý týden. Zapojilo se jich pět osmdesát a nachodili 438 km. Absolvovali i kondiční cvičení, tancovali country tance, zapojil se i Klub českých turistů Humpolec, za mlhy se dvacet turistů vydalo na 13kilometrový pochod ze Šipnova do Větrného Jeníkova, absolvovali i osmikilometrový pochod do Kežlic.



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

ZDRAVOTNÍ KONFERENCE RADY SENIORŮ ČR

Rada seniorů ČR uspořádala již třetí zdravotní konferenci na téma **Jak zvýšit věk dožití ve zdraví**. Právě to je totiž téma, kterému Rada seniorů ČR již dlouhodobě věnuje svou pozornost.



Konference proběhla v zaplněné velké zasedací místnosti v pražském sídle Rady seniorů ČR. Po přivítání hostů předsedkyní Rady seniorů ČR Lenkou Desatovou hned v úvodu nejprve vystoupil náměstek ministra zdravotnictví Václav Plátě-

ník a po něm se slova opět ujala předsedkyně Lenka Desatová, aby všechny přítomné seznámila s výsledky výzkumu Rady seniorů ČR, který se zaměřil na benefity a výhody, které pojištěncům nabízejí zdravotní pojišťovny, a jejich znalost

mezi seniory. Otázky se týkaly i toho, co v nabídce svých pojišťoven senioři postrádají a zda využívají i aplikace zdravotních pojišťoven ve svých mobilních telefonech. „Ačkoli většina respondentů uváděla, že benefity své zdravotní pojišťovny velmi dobře zná, ukázalo se, že tomu tak není. Maximálně byli respondenti schopni vyjmenovat benefitů pět, často navíc uváděli očkovaní, které je plně hrazeno ze zdravotního pojištění, a také třeba preventivní prohlídky... Nejčastěji získali respondenti informace na internetu, následovaly ale letáky či tištěné brožury a dále návštěva pobočky,“ představuje některé části výstupu průzkumu předsedkyně Rady seniorů ČR Lenka Desatová.

Následně na konferenci vystoupil Vladimír Štrébl z úseku služeb klientům ze Všeobecné zdravotní pojišťovny, jenž





mimo jiné připomněl, že stále pokulháváme v proočkovanos-ti seniorů proti chřipce za zá-padoevropskými zeměmi.

Po něm se představila Anna Niklová, vedoucí Centra podpory veřejného zdraví Státního zdravotního ústavu, a to s přednáškou věnující se zdravému stárnutí a faktorům, které ovlivňují zdraví v souvislosti s věkem. Připomněla, že pro zdraví je důležitá fyzická, duševní i sociální pohoda, uvedla také, co patří k rizikovým faktorům zkracujícím zdravé roky života. Zmínila také, že se zvyšujícím se věkem bohužel klesá i fyzická aktivita seniorů, a to především ze zdravotních důvodů.

Právě zlepšení možnosti zvýšit svou pohybovou aktivitu by mělo pomoci k aktivnímu zdravému stárnutí.



Ze Státního zdravotního ústavu byl také další přednášející, konkrétně Jan Kynčl z oddělení epidemiologie in-

fekčních nemocí. Ve své přednášce se věnoval očkovacímu kalendáři dospělých a očkování jako důležité součásti prevence u seniorů. Zmínil také důvody, proč dospělí potřebují očkování, a věnoval se i konkrétním očkováním, která jsou právě v seniorském věku důležitá.

Klinický farmaceut Josef Suchopár se následně věnoval problematice lékových interakcí, zmínil také, že u nás stále stoupá spotřeba léků, a to především v seniorské populaci. Věnoval se také tomu, jak mohou některé potraviny a nápoje ovlivnit léky, jejich

vstřebávání, ale také účinnost. Závěr pak patřil Robertu Hoffmannovi, který se ve své přednášce věnoval péči o zdraví, důležitosti prevence, ale zároveň pohovořil o hned několika mýtech a předsudcích týkajících se zdraví a také je hned vyvrátil.

O tom, že zdravotní konference Rady seniorů ČR byla pro přítomné seniory zajímavá, svědčí i dlouhý výčet jejich dotazů na přednášející.



**VŠEOBECNÁ
ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
ČESKÉ REPUBLIKY**

STÁRNOUT SE MÁ S GRÁCIÍ... A PLNOU PENĚŽENKOU

Že máme stárnout s grácií, se dočteme v lečjakém časopise. Už se ale nedočteme, jak to udělat, když s přibývajícím věkem přibývá i starostí s hledáním zaměstnání. Najít práci po padesátce trvá o dost déle než po třicítce nebo čtyřicítce. Lidé ve věku 50+ tvoří dle statistik MPSV největší podíl uchazečů o zaměstnání (zhruba jednu třetinu). Lidé, kterým je 55 a více let, hledají zaměstnání v průměru 7–8 měsíců, zatímco u mladších ročníků je to do 2 měsíců. Důvodů, proč tomu tak je, je celá řada a často se jedná jen o předsudky. Stát se snaží lidi v předdůchodovém a důchodovém věku na trhu práce podporovat. Pojďme se podívat jak.



PROGRAM AKTIVNÍHO STÁRNUTÍ A REDESIGN PODPORY V NEZAMĚSTNANOSTI

Ministerstvo práce a sociálních věcí připravilo ve spolupráci s dalšími resorty Strategický rámec přípravy na stárnutí 2021 až 2025, který se zaměřuje kromě jiného na zaměstnávání lidí v předdůchodovém a důchodovém věku. Soubor opatření by měl napomoci tomu, aby lidé zůstali déle pracovně aktivní. Jedním z takových opatření je například redesign podpory v nezaměstnanosti. Ten do budoucna počítá s vyšší podporou v prvních měsících, a to ve výši 80 % pů-

vodní mzdy. Nezaměstnaní od 52 let budou mít nárok na zvýšenou podporu první tři měsíce, zatímco lidé mladší 52 let si na zvýšenou podporu sáhnou jen první dva měsíce. Lidé nad 52 let budou mít, tak jako dosud, nárok na delší podpůrčí dobu, změni se ale rozložení procentuální sazby. Zájemci mohou využít i systém rekvalifikací hrazených státem.

Již v roce 2023 zavedlo MPSV zvýhodnění pro zaměstnavatele na zaměstnance starší 55 let pracující na částečný úvazek. Cílem je motivovat zaměstnavatele, aby se nebránili zkráceným úvazkům, a nabídli tak alternativu lidem v předdů-

chodovém věku, kteří už z nějakého důvodu nechtějí nebo nemohou pracovat na plný úvazek. Toto zvýhodnění už čerpají desítky tisíc zaměstnavatelů na více než 120 tisíc zaměstnanců.

A konečně, pro ty, kteří už pobírají důchod a stále chodí do zaměstnání, platí od 1. ledna 2025 sleva na pojistném ve výši 6,5 % hrubé mzdy. Tato sleva jde do kapsy přímo zaměstnanci, je o ni ale nutno požádat zaměstnavatele. Opatření je náhradou za zrušené navyšování důchodu za každý odpracovaný měsíc. Pracující důchodci si tak oproti minulosti citelně polepší.

STÁVAJÍCÍ SYSTÉM PODPORY V NEZAMĚSTNANOSTI:

Věkové rozmezí	Schéma měsíců podpůrčí doby	Výše podpory v %
nyní do 50 let	2 - 2 - 1	65 - 50 - 45
nyní od 50 do 55 let	2 - 2 - 4	65 - 50 - 45
nyní nad 55 let	2 - 2 - 7	65 - 50 - 45

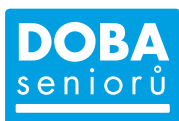
Tabulka 1: Podle stávajícího systému mají osoby do 50 let nárok na podporu v nezaměstnanosti ve výši 65 % předchozí mzdy během prvních dvou měsíců, 50 % během následujících dvou měsíců a 45 % během posledního měsíce. Celková délka podpůrčí doby je tedy 5 měsíců.

NOVÝ SYSTÉM PODPORY V NEZAMĚSTNANOSTI:

Věkové rozmezí	Schéma měsíců podpůrčí doby	Výše podpory v %
nově do 52 let	2 - 2 - 1	80 - 50 - 40
nově od 52 do 57 let	3 - 3 - 2	80 - 50 - 40
nově nad 57 let	3 - 3 - 5	80 - 50 - 40

Tabulka 2: Podle nového systému budou mít osoby do 52 let nárok na podporu ve výši 80 % předchozí mzdy během prvních dvou měsíců, 50 % během následujících dvou měsíců a 40 % během posledního měsíce. Celková délka podpůrčí doby zůstane 5 měsíců. Změní se tedy výše podpory v jednotlivých obdobích jejího pobírání a věková hranice rozhodující o délce podpůrčí doby.

MPSV

**PŘEDPLATNÉ ČASOPISU DOBA SENIORŮ****OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN****Roční předplatné 372 Kč / Cena za kus jen 31 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.: fakturou:
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 objednávku posílat v obálce, připište pod adresu příjemce heslo „Předplatné Doby seniorů“. Obratem dostanete složenku, kterou předplatné uhradíte. Můžete využít i bankovní převod – peníze v takovém případě odešlete na konto, které je uvedeno na složence, a jako váš variabilní symbol (VS) uveďte ten, který rovněž najdete na složence. Pokud objednávejte předplatné úplně poprvé a neznáte číslo konta ani VS a chcete platit bezhotovostním převodem, zavolejte do zákaznického centra SEND Předplatné, spol. s r. o. (tel.: **225 985 225**), kde vám potřebné údaje rádi sdělí. Předplatným můžete udělat radost i svým blízkým či přátelům.

JAK VYBRAT NEJVHODNĚJŠÍ POLŠTÁŘ A PŘIKRÝVKU?

Rošt, matrace, topper... K příjemnému spánku je ale potřeba ještě něco – pohodlný polštář a přikrývka.

Při výběru polštáře byste měli zohlednit, v jaké poloze nejčastěji spíte, i třeba to, zda vás častěji pobolívá krční páteř. Vybrat můžete polštář anatomický, bochánkový nebo klasický. Důležitý je i materiál, z něhož je polštář vyroben. Někdo dává přednost polštářům z dutého vlákna, paměťové



pěny, jiný má raději klasiku v podobě náplně z 100 % husího nebo kachního peří. Je třeba si také uvědomit, zda rádi spíte na nízkém polštáři, nebo máte raději více pod hlavou.

Pokud rádi spíte na boku, je vhodnou volbou anatomický polštář. Jeho tvar a vyšší tuhost dobře kopíruje krční páteř, a poloha při spánku je tak přirozenější. Pokud spíte častěji na zádech, hodí se pro vás polštáře klasické i anatomické. Polštáře z paměťové pěny jsou anatomické a udrží hlavu v přirozené poloze, společně s krční páteří podpoří záda i ramena. Čím vyšší polštář ale volíte, tím více se může při spaní namáhat krční páteř, která vás pak během dne někdy právě z nevhodné výšky polštáře pobolívá, protože je

hlava při spánku příliš zakloněná. To často vede právě k bolestem krční páteře, hlavy, k nevyspaní, ale i ke špatné náladě.

Pokud dáváte přednost klasickému polštáři, máte kromě jeho výšky možnost výběru výplně. Můžete si vybrat polštář s kuličkovou výplní vyrobenou z dutého vlákna. Tyto polštáře jsou antialergické a dobře absorbují teplo. Anebo osvědčený přírodní materiál – peří. Péřové polštáře jsou měkké a poskytují optimální podporu krku i páteře. Výhodou peří je jeho tepelná regulace, díky níž se člověk nadměrně nepotí. Společnost FajnSpánek.cz používá při výrobě svých péřových polštářů husí nebo kachní peří z ekologického chovu na českých farmách. Sypkovina je certifikovaná a má úpravu zajišťující ochranu proti roztočům, plísním, bakteriím a jiným alergenům.

Pohodlné spaní dělá i dobře vybraná přikrývka, ať už celoroč-

ní, letní nebo zimní. Hřejivost přikrývky určuje gramáž její výplně. Celoroční typ je praktický – v létě chladí, v zimě hřeje, má vyšší gramáž a je vhodný pro ty, kteří nechtějí střídat přikrývky během roku. Lehké letní přikrývky mají výplň s nízkou gramáží a hodí se do horkých měsíců. Zimní přikrývky jsou výrazně teplejší a využijete je třeba i na chalupě, kde bývá celý rok chladněji. V prodejně FajnSpánek.cz v Táboře nabízí i prošivanou rozpojitelnou variantu pro střídání přikrývek. V rozpojeném stavu máte letní nebo celoroční přikrývku, po spojení letní s celoroční pak hřejivou zimní přikrývku.

Důležitá je i výplň přikrývky. Nejvhodnější jsou výplně z přírodních materiálů, jako je husí či kachní peří. Klasické péřové přikrývky mají dobré izolační vlastnosti a nízkou váhu. Výhodou přikrývek s výplní z dutých vláken je snazší údržba a nižší cena.

EXTRA INFO

PÉČE O POLŠTÁŘE A PŘIKRÝVKY

► Ráno nechte před stláním lůžkoviny alespoň třicet minut větrat nejlépe u otevřeného okna. Povlečení je třeba pravidelně měnit, a to jednou za dva až tři týdny. Pratelne přikrývky pak perte alespoň jednou za rok.

► Pokud si nejste jistí správným výběrem polštáře či přikrývky, navštivte prodejnu FajnSpánek.cz v Táboře (Vožická 3201), kde vám vyškolení specialisté poradí, který typ polštáře, ale i přikrývky je právě pro vás vhodný. Nebo se s nimi můžete poradit na telefonním čísle 380 831 000.

SOUTĚŽ SE SPOLEČNOSTÍ FAJNSPÁNEK.CZ

Také tentokrát na vás čeká soutěž, tu dnešní jsme věnovali polštářům a příkrývkám.

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 MEMORY vel. L v hodnotě 590 Kč

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

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA:
Z jakého peří nabízí společnost FajnSpánek.cz polštáře a příkrývky?

- A) jen z husího peří
- B) jen z kachního peří
- C) z husího i kachního peří

Správnou odpověď zasílejte do 11. dubna 2025 na e-mail 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

fajnspacek.cz

Sleva 12 %
na kompletní sortiment
Slevový kód: **DS1205**

- Výběr z široké škály rozměrů
- Prodloužené nebo Francouzské provedení
- Různé tuhosti polštářů H2, H3, H4
- Husí a kachní peří nebo duté vlákno
- Letní, celoroční nebo zimní provedení
- Doprava ZDRAMA po celé ČR od 1 090 Kč



Polštáře a příkrývky
od **420 Kč**

Sleva 12 % Neplatí na Zvýhodněné sady, Akce a Výprodej. Platnost kódu do 31. 5. 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

KDYŽ MUŽI OBSLUHUJÍ ŽENY...

Jednání Klubu krojovaných horníků František v prostorách Expozice hornických tradic v Havířově se věnovalo tradičním oslavám Mezinárodního dne žen. A oprávněně, protože ženy v tomto souboru postupně začínají mít početní převahu. Předseda klubu Rostislav Grim ocenil přínos ženské složky při hornických akcích, jako poděkování členkám kroužku za celoroční klubovou činnost předal růži a hedvábný šátek. Pak již začaly oslavy – chlapi zajišťovali obsluhu oslavenkyň v podobě občerstvení domácí výroby a vzpomínalo se na poslední akce krojovaných horníků František, které pomáhají udržovat hornické tradice.

Vilém Uher



SETKÁNÍ GENERACÍ V PLZNI

V kulturním domě Šeříkovka v Plzni uspořádaly letošní oslavu společně členské organizace Rady seniorů ČR – Levicové kluby žen, Český svaz žen a Krajská rada seniorů Plzeňského kraje. A byla to akce vydařená. Parket hned v úvodu patřil právě seniorkám a seniorům, kteří si zatancovali a dobře se tak bavili. Po nich přišla ke slovu mladá generace, jako první Kroužek lidových písní a tanců. Závěr byl vyvrcholením celé akce, na parket se totiž dostali všichni – děti a mládež vyzvaly ke společnému tanci seniory, takže o mezigenerační zábavu bylo úspěšně postaráno.



DĚTI PŘÁLY SENIORKÁM

Do klubu Pomoc bližnímu v Lounech zavítali malí gratulanti – děti z mateřské školy Šafaříkova popřály všem přítomným seniorkám k Mezinárodnímu dni žen. A nezůstalo jenom u přání, ale děti přidaly i své pečlivě nacvičené vystoupení, které si pro seniorky připravily.



ZPĚV PRO SENIORKY

Tradičně v Bio central v Hradci Králové oslavili společně senioři z Krajské rady seniorů Královéhradeckého kraje Mezinárodní den žen. Hlavním bodem slavnostního programu bylo vystoupení operního pěvce Ivana Ožváta. Zazněly známé i méně známé operetní melodie, během svého vystoupení zašel i mezi seniory. V rámci kulturního programu došlo i na hru na kytaru a na recitaci japonské poezie.



PETRKLÍČ K SVÁTKU

Město Benešov nad Ploučnicí uspořádalo společně s Klubem seniorů v Městském kině tradiční Kavárničku u příležitosti Mezinárodního dne žen. Setkání se zúčastnilo téměř sto seniorek a seniorů. Všechny přítomné ženy dostaly k svátku petrklíč koupený ve Střední zahradnické a zemědělské škole v Děčíně. Pak se již tancovalo při hudbě Dua Čenda a Pavlína a všichni si zábavu užili. Velké poděkování patří městu Benešov nad Ploučnicí za pořádání akce a Zdeně Čvančarové za celkovou organizaci.

Rudolf Čech



OSLAVA S FELIXEM SLOVÁČKEM

Svou oslavu Mezinárodního dne žen uspořádaly také Levicové kluby žen, členská organizace Rady seniorů ČR. Během oslav obdržely členky, které na oslavu přijely z celé České republiky, pamětní listy jako poděkování a zároveň ocenění své obětavé práce pro organizaci ve svých regionech. Vyvrcholem celé slavnostní akce bylo vystoupení Felixe Slováčka, připravil pro dámy malý koncert a nakonec si s nimi společně zaspíval.



PRAHA STÁLE LÁKÁ

Za zajímavostmi Prahy se vydali členové českobudějovické organizace Senioři ČR. Navštívili Obecní dům, Staroměstskou radnici a také Jindřišskou věž. Rozlehlý secesní klenot v centru města, Obecní dům si prohlédli s průvodkyní a z jejího výkladu se o tomto domě dozvěděli spoustu zajímavostí.

Zavítali i na Staroměstskou radnici, někteří vyjeli na radniční věž výtahem, další ji dokonce zdolali pěšky. Po obědě se pak šla část výpravy podívat na prohlídku Jindřišské věže, která má deset pater.

Jana Božovská

VYCHÁZKA K MEANDRŮM

V budově bývalého hraničního přechodu Bohumín – Chalupki vzniklo centrum Horní Odry s expozicí o historii fauny a flóry povodí Horní Odry – bohatství této řeky a jejích meandrů. Odtud vedou naučné stezky ke sjezdu po řece Odře a k meandrům, včetně vyhlídkové věže.



Členové Seniorklubu Bohumín se společně se seniory z Polska vydali na poznávací vycházku. Akci vedla vedoucí centra, tlumočnice i profesionální fotograf. Prošli jsme se kolem meandrů Odry a vystoupali i na vyhlídkovou věž.

Hana Práglová

PLES SENIORŮ V HAVÍŘOVĚ

Na 235 seniorů se sešlo ve Společenském domě Reneta na XIII. Plese seniorů Havířova. Z magistrátu akci navštívili primátor Ondřej Baránek, náměstci Stanislava Gorecká a Bohuslav Niemiec a vedoucí sociálního odboru Radim Koziolek. Seniorky z Domu s pečovatelskou službou Mládežnická pod vedením Ireny Ba-

bilonové upekly svatební koláčky. Losování tomboly se 76 cenami se ujaly Slávka Lepíková a Urszula Kocurová. Děkujeme jim za organizaci plesu a vedení Magistrátu města Havířov za připravenou akci.

Vilém Uher

ŽIVÉ VYSÍLÁNÍ Z DOBRUŠKY

Členové spolků Dotečky naděje a Senioři ČR, Městské organizace Dobruška, si v klubu Mozaika užili živé vysílání Českého rozhlasu Hradec Králové, který letos slaví osmdesáté narozeniny. S pořadem Habaděj na cestách navštívili Dobrušku a vysílali z klubu Mozaika živě. Nechyběla programová ředitelka Lada Klokočnicková, ředitel Českého rozhlasu v Hradci Králové a v Pardubicích Jiří Kánský, redaktorka Zdena Kabourková, hosty byli imitátor Václav Faltus a kosmetička Vlasta Libotovská. Na vysílání zavítali i starosta Dobrušky Miroslav Sixta a ředitelka Domu dětí a mládeže Jitka Macková.

Renata Moravcová



NOVOBORŠTÍ SENIOŘI BILANCOVALI

Na výroční členské schůzi místní organizace Seniorů ČR se novoborští ohlédli za uplynulým rokem. Uspořádané aktivity byly vizitkou nového vedení organizace s dvěma stovkami členů. Program zahrnoval besedy o cestování, promítání filmů a prezentace fotek z vlastních výletů, pobyt v Jeseníkách, výlet do Průhonice a Kutné Hory, koncert Jaroslava Svěceného, trénování paměti, školení na téma bezpečný kyberprostor či práce

s chytrým telefonem. Členové se zúčastnili krajských Sportovních her seniorů, soutěže Senior Foto a zapojili se do sbírky „Pomoc Moravě“. Poďkování patří členům výboru, Městskému úřadu Nový Bor a Krajskému úřadu Liberec, bez jejichž dotací a podpory by organizace neměla tak širokou nabídku aktivit.

Věra Soukupová

PŘESHraniční ZÁBAVA

Že senioři, co se týče zábavy, mívají někdy neotřelé nápady, jsme se měli možnost přesvědčit již několikrát. Tentokrát se dobře pobavili senioři z Benešova nad Ploučnicí společně s německými seniory z Heidenau, a to při společné masopustní veselici.

Rudolf Čech

Foto autor



HRAVÉ ODPOLEDNE

Malý turnaj v deskové hře Člověče, nezlob se! uspořádaly seniorky spolku Senioři Hradec Králové. Zúčastnilo se jej čtrnáct hráčů a o napětí během her nebyla nouze. Po litém boji došlo i na ocenění vítězů, a to ve složení Zdeněk Petr, Jaroslav Rohlena a Ladislava Staňková. Za svou účast ale byli drobnými dárky v závěru odměněni všichni.

Bohdana Hudská



BESEDA O BHÚTÁNU ZAUJALA

Levicový klub žen Hradec Králové má za sebou spoustu zajímavých akcí. Se členy Českomoravského svazu pedagogických pracovníků uspořádal besedu o Bhútánu. Lektor Vladislav Kejklíček poutavým vyprávěním a promítáním přiblížil „zemi nekonečného štěstí“. Zavítali jsme i do divadla Drak na poetickou

grotesku To je andělení. Zapojili jsme se do turistické akce Sejdeme se u Svitav s olomouckými seniory aneb Chodíme pro radost a navštívili amatérský divadelní festival v Červeném Kostelci.

Hanka Žatečková

PŘEDSEDA HORNICKÝCH ODBORŮ V HAVÍŘOVĚ

Předseda Sdružení hornických odborů Jiří Walo-szek se zúčastnil zasedání Koordinačního výboru důchodců OKD v Centru volnočasových aktivit v Havířově. Seznámil se se strukturou a činností Koordinačního výboru důchodců a 15 důchodcovských organizací bývalých dolů OKD. Mezi návštěvníky se také rozproutila široká diskuze, ve které se mimo jiné debatovalo i o problematice ukončení těžby na našem posledním těžícím Dole ČSM a o výhledu činnosti podniku OKD.

Vilém Uher



VÝSTAVA DOKUMENTUJE A MOTIVUJE

V SeniorPointu Prachatic proběhla vernisáž výstavy fotografií Elišky Švecové s názvem Vozíčkáři aneb bratr je mou inspirací. V černobílých snímcích zachycuje život vozíčkářů, jejich radosti i odhodlání překonávat překážky. Na zahájení nechyběl starosta města Jan Bauer a místostarosta Jan Kotrba ani Eliščin bratr Václav Srnec – hlavní inspirace výstavy. V rámci vernisáže se odehrála diskuse o sportu vozíčkářů, která vyústila v zápas jednot-



livců v powerchair hokeji. Výstava ukázala, že hendikep není překážkou pro aktivní a plnohodnotný život. Eliška Švecová tak dokumentuje, motivuje i bourá bariéry mezi světem vozíčkářů a běžnou veřejností. Děkujeme městu Prachatic za podporu témat, společnosti KreBul za prostor a SeniorPointu za organizaci.

Akce byla podpořena městem Prachatice.

Hanka RH+ Rabenhauptová

JIHOČESKÉ JEDNÁNÍ S NÁMĚSTKYNÍ HEJTMANA



Nové vedení Krajské rady seniorů Jihočeského kraje se sešlo na jednání s náměstkyní hejtmana Lucií Kozlovou. Hlavním tématem bylo zřízení poradny, která by seniorům pomáhala v tíživých životních situacích, se žádostmi o příspěvky na péči, sociální podporou či s právními a zdravotními otázkami. Došlo i na řešení finanční podpory akcí plánovaných Krajskou radou seniorů Jihočeského kraje na letošní rok. Náměstkyně Lucie Kozlová převzala záštitu nad těmi, které si kladou za cíl aktivizovat seniorskou společnost a podporují její aktivní a důstojné stárnutí.

Marie Nollová

PRAŽSKÉ PASÁŽE OČIMA KRÁLOVÉHRADECKÝCH SENIORŮ

S Klubem seniorů železniční stanice Hradec Králové jsme vyjeli na výlet do Prahy na prohlídku pasáží v centru města, v nichž se nachází řada divadel. Začali jsme pasáží

Jalta, přes Václavské náměstí jsme došli k paláci a pasáži Fénix, následovala Štěpánská pasáž s Lucernou, Rokoko, pasáž U Stýblů i pasáž s palácem Adria z let 1923-1925. Prošli jsme i pasáží Černá růže, Panskou pasáž i Myslbek. Cestou jsme po-



slouchali výklad o zajímavostech pasáží, například název pasáž u nás použil poprvé Jan Neruda, když se kolem roku 1860 vrátil z Paříže. Do té doby se pro pasáž používal

název bazar. Pak už jsme pasáží Slovanský dům spěchali na vlak domů.

Jiří Pospíšil

Foto Eva Jeřábková

ŽOLÍKOVÝ TURNAJ MÁ SVOU VÍTĚZKU



Ve Stříteži vrcholil Jarní turnaj 2025 členů Klubu důchodců Střítež v žolíkách. Zúčastnilo se sedmnáct žen a tři muži. O vítězce bylo jasno již před posledním kolem a loňská šampionka Alena Suchá opět nedala nikomu šanci. Druhá skončila Anna Potiorková a třetí Marie Nogolová. Předseda klubu Miroslav Fobera předal třem nejlepším medaile a drobné ceny.

Karel Moškoř

Foto autor

STRAKONIČTÍ HODNOTILI I PLÁNOVALI

Také Svaz diabetiků Strakonice má za sebou svou výroční členskou schůzi. Na programu byly zprávy o členské základně, činnosti, hospodaření za loňský rok, volba výboru, plán činnosti na letošní rok, rekondiční pobyty se zdravotním zaměřením a návrh nabídky pobytů na rok 2026. Výroční členská schůze přijala usnesení: Schválila zprávy o činnosti a hospodaření, schválila složení výboru a kontrolní komise i plán činnosti na rok 2025.

Marcela Štveráková

Foto autorka





Carmen MAYEROVÁ

CELÝ ŽIVOT SI RÁDA ZPÍVÁM

Má německo-španělský původ, ovšem narodila se v Trutnově. Divadelnímu pódiu je stále věrná a hraje v několika divadlech, vidět ji můžete i v televizních seriálech. Přes padesát let je vdaná za herce Petra Kostku, s nímž má dceru Terezu, která úspěšně kráčí v herec-

kých šlépějích po svých rodičích. Společně také vychovávali dceru Kateřinu z prvního manželství Carmen Mayerové a také dvě dcery z prvního manželství Petra Kostky. Kromě herectví miluje zpěv a ráda čte, má radost ze svých šesti vnoučat a také ze tří pravnoučat.

VÁŠ OTEC BYL NĚMEC, MATKA ŠPANĚLKA, VY JSTE SE NARODILA V TRUTNOVĚ. DOMA JSTE MLUVILI NEJČASTĚJI JAKÝM JAZYKEM?

U nás doma se mluvilo hlavně francouzsky. Mluvilo se i německy, a pokud jsme my děti, má sestra Aida a já, neměly něčemu rozumět, tak rodiče mluvili španělsky. Já za všech okolností mluvila jenom česky.

O ŠPANĚLECH SE ŘÍKÁ, ŽE JSOU TEMPERAMENTNÍ, NĚMCI ZASE POVĚSTNÍ SVÝM SMYSLEM PRO POŘÁDEK. CO JE VÁM BLIŽŠÍ – TEMPERAMENTNÍ TANEC, NEBO UKLIZENÝ BYT? Rozhodně uklizený byt.

KOLIKA CIZÍMI JAZYKY SE VY SAMA DOMLUVÍTE? Domluvím se francouzsky, ro-

zumím německy a částečně španělsky.

UČILA JSTE SVÉ DĚTI CIZÍ JAZYKY?

Naše dcery kromě ruštiny, která byla tehdy povinná, chodily na němčinu. Kateřina se později učila španělsky. Tereзка měla větší štěstí, protože je o hodně mladší a měla jiné možnosti. Dnes má státnici

z francouzštiny a umí slušně anglicky.

VAŠE MAMINKA POCHÁZELA Z MALLORKY. NELÁKALO VÁS NĚKDY NATRVALO SE NA TENTO ŠPANĚLSKÝ OSTROV PŘESTĚHOVAT?

Ne, to mě nikdy ani nenapadlo. Moc ráda tam sice jezdím, Mallorku miluji, ale cítím se být absolutní Češkou.

MÁTE DVĚ VLASTNÍ DCERY A ZÁROVEŇ JSTE VYCHOVÁVALA TAKÉ DVĚ DCERY SVÉHO MANŽELA PETRA KOSTKY Z PRVNÍHO MANŽELSTVÍ. JAK VÁS A VAŠI STARŠÍ DCERU PŘIJALY DCERY PETRA KOSTKY? TO MUSELO BÝT POMĚRNĚ NÁROČNÉ OBDOBÍ, NEBO VÁM „POMÁHALA“ ZAMILOVANOST?

Období to bylo náročné pro všechny. Myslím, že pro děti

dokonce ještě více. Víte, dospělí přece jenom dokáží rozumem zpracovat některé složitosti, ale nám pomáhala ani ne tak zamilovanost, ale hlavně láska k dětem. Teď na konci života můžeme říci, že se nám to podařilo. Stále se rádi setkáváme, dokážeme si pomoci, a hlavně je u toho stále hodně legrace a to je moc důležité.

JAK MOC BYLO NÁROČNÉ SKLOUBIT PÉČI O ČTYŘI DĚTI S PRACÍ HEREČKY? PŘECE JEN OBOJE JE ČASOVĚ NÁROČNÉ...

Náročné to bylo, to je pravda. Měla jsem ale naštěstí k ruce postupně dvě báječné chůvy. Šlo mi o to, aby dcery nikdy nebyly bez dohledu a cítily teplo domova, i když my dva jsme byli v divadle.

KDE VÁS MOHOU V SOUČASNÉ DOBĚ DIVÁCI

VIDĚT? STÁLE VYSTUPUJETE V DIVADLE?

V současné době hrají na Malé scéně Studia DVA, v Komorním divadle Kalich, Na Fidlovačce a také v Divadle Viola v Praze, kde dokonce hrajeme s Terezou společně v jedné hře.

S MANŽELEM SPOLU PRO ZMĚNU MODERUJETE POŘAD V ROZHLASE. PODLE OHLASŮ POSLUCHAČŮ SE SKVĚLE DOPLŇUJETE A PŮSOBÍTE JAKO DOBRĚ SEHRANÁ DVOJKA. MÁTE STEJNÝ NÁZOR?

Ta práce nás oba moc těší. Jsme svědky tolika různých osudů! Je to dojemné.

KDYŽ DCERA TEREZA PŘED LETY ZAČÍNALA S HERECTVÍM, DOSTÁVALA OD VÁS NEBO OD SVÉHO OTCE, HERCE PETRA KOSTKY, NĚJAKÉ RADY DO „HERECKÉHO“ ŽIVOTA?





PŘÍPADNĚ POVÍDÁTE SI SPOLU O VAŠICH ČI DCEŘINÝCH ROLÍCH? PŘIŠLA ZA VÁMI TŘEBA NĚKDY I S PROSBOU O RADU KVŮLI ROLI, CHTĚLA TŘEBA ZNÁT VÁŠ NÁZOR NA NĚJAKOU ROLI?

To už tak v hereckých rodinách je. My si rádi spolu povídáme, o rolích a vůbec o kumštu. Říkáme si navzájem své postřehy, ale i kritické připomínky. Dříve jsme dávali rady Terezce, dnes dává Terezka rady nám. A ještě nás to nepřestalo bavit.

KOLIK MÁTE VNOUČAT A JAKÁ JSTE BABIČKA?

Vnoučat máme šest, už jsou to dospělí lidé, a tři pravnoučátka. Vždycky jsem byla babička rozmazlující.

TUŠÍTE, ČÍM BYSTE BYLA, KDYBYSTE SE NESTALA HEREČKOU?

Operní pěvkyní.

MÁTE NA SVÉM KONTĚ SPOUSTU KRÁSNÝCH MUZIKÁLOVÝCH ROLÍ. CO SE VÁM NA MUZIKÁLECH NEJVÍCE LÍBÍ?

Tak na tuhle dobu vzpomínám obzvláště ráda. Těch rolí bylo opravdu spousta a byly moc krásné. Vyjmenuji vám jenom některé. Řek Zorba, Muž z kraje La Mancha, Hello Dolly. Tu jsem dokonce hrála dvakrát. V pražském Hudebním divadle

Karlín a v Liberci. Muzikál je prostě fantastický žánr. Zvládnout herecký part, pěvecký a taneční je skutečně náročné, a přestože o tom dnes už nikdo moc neví, dělali jsme v divadle ABC těžké tituly a zvládali jsme je na velmi slušné úrovni.

ZPÍVALA JSTE DOMA DĚTEM, KDYŽ BYLY MALÉ?

Ano, zpívala jsem dětem i vnoučatům. Mám velmi ráda naše národní písně. Dokonce i v kuchyni zpívám svým hrnčům. Prostě si celý život ráda zpívám.

ČTETE RÁDA? MÁTE SVŮJ OBLÍBENÝ KNIŽNÍ ŽÁNŘ?

Velmi ráda. Teď jsem se po letech znovu zamilovala do Milana Kundery.

Jana Pištěková

Foto archiv Carmen Mayerové



DŮM SE ZAJÍMAVOU HISTORIÍ

Ve východočeské Jaroměři najdete dům s velmi bohatou historií a neméně zajímavým vzhledem. Seznamte se – Wenkův obchodní dům.

V roce 1844 se narodil Albert Wenke, který svůj život zasvětil především obchodování. Sortiment, kterému se zpočátku věnoval, bylo mušlové zboží a ozdobná kartonáž a až do své smrti v roce 1905 byla pro něho firma zároveň i největším koníčkem. Po něm převzal rodinnou tradici jeho syn Josef, a dokonce začal rodinný byznys úspěšně rozšiřovat, a to po celé rakouské monarchii, a podařilo se mu navázat kontakty i v zámoří, a tak rozšířil své obchodní aktivity až za oceán.

Prostory, ve kterých firma působila, byly ovšem malé, a tak se Josef Wenke rozhodl pro svou firmu vybudovat modernější a prostornější dům. Podobný, jaký viděl na svých studijních cestách po Evropě. V Jaroměři působil i jako městský radní a posléze starosta města.

Z OBCHODNÍHO DOMU MUZEUM

Josef Wenke kvůli stavbě nového domu tehdy oslovil začínajícího architekta Josefa Gočára a podle jeho projektu začala roku 1909 výstavba nového obchodního domu, která byla dokončena roku 1911. Na výstavbě se podílel i jaroměřský stavitel Josef Máša. Nový a moderní obchodní dům postavený v americkém stylu se stal ihned ozdobou celého města. Měl moderní průčelí z oceli, skla a keramických obkladů a působil velmi netradičně.

Josef Wenke postupně rozšiřoval i prodejní sortiment například na prodej galanterního zboží, smaltovaného nádobí, hraček či sportovních potřeb.

Zlaté podnikatelské časy ale narušilo předválečné období, Wenkeovi se dostali do velkých finančních nesnází a museli nakonec svůj obchodní dům v roce 1938 prodat v dražbě. Během druhé světové války byly vnitřní vybavení, ale i vzácné malby na stropě zničeny, prostory tehdy využívala jedna z německých firem, která v něm rozjela svoji výrobní pobočku. V roce 1946 se budova dostala do majetku města Jaroměře a hned následující rok začíná získané prostory využívat městské muzeum.

Samotná firma pak byla začátkem 50. let minulého století odstraněna i z obchodního rejstříku, a tak skončilo vše, co rodina dlouhé roky s nadšením budovala.

NÁRODNÍ KULTURNÍ PAMÁTKA

Během 80. let minulého století došlo k výměně skleněného průčelí a restaurovaly se vnitřní prostory. Architektonicky



cenný dům byl v květnu 1958 vyhlášen kulturní památkou a 1. července 2017 pak národní kulturní památkou.

Před dvěma lety se pak Wenkův obchodní dům otevřel veřejnosti.

Kromě funkčního historického elektrického výtahu v něm návštěvníci najdou i expozici věnovanou papírenství, kterému se rodina Wenkeova věnovala, i jejich mušlové výrobky, další expozice je věnovaná jaroměřským rodákům, malíři Josefu Šimovi, sochařům Otakaru Španielovi a Josefu Wagnerovi, k vidění je i nábytek Josefa Gočára a pořádají se zde také různé sezonní výstavy.

Renata Moravcová

Foto archiv města Jaroměř

JOSEF SUCHOPÁR PŘEDNÁŠKOU OPĚT ZAUJAL

Doktor farmacie Josef Suchopár byl již podruhé hostem na Zdravotně sociální fakultě Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích, kde přiblížil posluchačům Univerzity 3. věku i široké seniorské veřejnosti nevhodné kombinace rostlin, především rostlinných čajů, s užívanými léky.



Akci uspořádala Krajská rada seniorů Jihočeského kraje ve spolupráci se Zdravotně sociální fakultou Jihočeské univerzity a Radou seniorů ČR pod záštitou náměstkyně hejtmana Jihočeského kraje Lucie Kozlové.

Lidé někdy škodí sami sobě svým nevhodným životním stylem, dlouhodobě špatnou skladbou stravy, podceňováním lékařské prevence, ale třeba i nedisciplinovaností při užívání léků předepsaných lékařem. Při zdravotních problémech se pak bez uvažování mnohdy uchylují k nákupu různých doplňků a čajů, a ne vždy vede tato jejich aktivita k prospěchu léčby.

Během dvouhodinové přednášky Josefa Suchopára byli přítomní seznámeni s pozitivy, ale i negativy účinných látek

rostlin, které jsou v našem povědomí sice chápány jako léčivé, ale při užívání s některými léky mohou způsobit malé, větší a někdy i závažné problémy. Seniorům bylo doporučeno, aby vždy pečlivě četli příbalové letá-

ky a svá rozhodnutí o doplnění léčby bylinnými přípravky vždy konzultovali s odborníkem ještě před začátkem jejich užívání.

Marie Nollová

Foto autorka





Rada seniorů
České republiky
zapsaný svaz spolků

DOBA
seniorů

SENIORSKÁ KARTA

V PŘÍPADĚ NUTNÉ POMOCI

Informace na kartě mohou pomoci při ohrožení zdraví nebo života

JMÉNO, PŘÍJMENÍ

ROK NAROZENÍ

ZDRAVOTNÍ
POJIŠŤOVNA

TELEFONNÍ KONTAKT

CHRONICKÉ NEMOCI:

UŽÍVANÉ LÉKY:

KOMU ZAVOLAT – NAPIŠTE KONTAKTY:

(JMÉNO, PŘÍJMENÍ, VZTAH, ČÍSLO MOBILNÍHO TELEFONU)

DŮLEŽITÉ KONTAKTY:



☎ 150
HASIČI



☎ 155
ZÁCHRANNÁ SLUŽBA

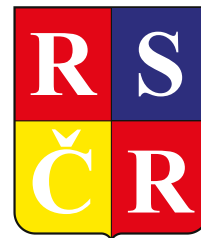


☎ 158
POLICIE ČR



VYPLŇUJTE TISKACÍM PÍSMEM

BEZPLATNÉ PORADNY RADY SENIORŮ ČR



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.

**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.bрно@rscr.cz

Vedoucí regionálního pracoviště je JUDr. Eliška Skuhrovcová – 725 575 610

Úřední hodiny:

Pondělí–čtvrtek: 9–17 hod.

Pátek: 8–15 hod. pouze konzultace telefonem

CHEB:

Křižovnická 99/4, 350 02 Cheb

E-mail: poradna.cheb@rscr.cz

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

Úřední hodiny:

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

Úterý: 8–12 hod. online, 15–17 hod. objednaní – 702 119 567

► **Sociální pracovník:** 602 718 744

HRADEC KRÁLOVÉ:

Mánesova 780/11, 500 02 Hradec Králové

Telefon: 702 097 684, 601 329 806

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

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

Úřední hodiny:

Pondělí až středa: 13–17 hodin

Čtvrtek: 9–13 hodin



**Poradny jsou
spolufinancovány MPSV**

KONICE:

Masarykovo náměstí 66, 798 52 Konice

Telefon: Mgr. Ladislav Bílý – 725 367 604

E-mail: poradna.konice@rscr.cz

Vedoucí poradny je Milena Hesová

Úřední hodiny:

Pondělí: 8–16.30 hod.

Úterý a středa: pouze konzultace telefonem

LIBEREC:

Mlýnská 611, 460 01 Liberec

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

E-mail: poradna.liberec@rscr.cz

Vedoucí regionálního pracoviště je Miroslava Palečková – 725 715 461

Úřední hodiny:

Pondělí: 8–12 hod. – 725 715 461

Úterý: 8–16 hod. – 725 908 781

Středa: 8–12 hod. – 725 732 647

Čtvrtek: 8–12 hod. – 725 908 781

LOUNY:

SNP 2206, 440 01 Louny

Telefon: 605 214 704

Úřední hodiny:

Čtvrtek: 13.30–15.30 hod.,

možné i telefonické konzultace

Poskytuje poradenství zejména z oblasti sociální.

OLOMOUC:

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

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

E-mail: poradna.olomouc@rscr.cz

Vedoucí poradny je Milena Hesová

Úřední hodiny:

Pondělí–středa: 9–13 hod.,

od 13–16.30 jen objednání

Čtvrtek a pátek: pouze konzultace
telefonem

OSTRAVA:

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

Telefon: 596 104 222

E-mail: poradna.ostrava@rscr.cz

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

Úřední hodiny:

► **Sociální poradna:** 725 096 880 –
Daniela Dolejší, telefonické konzultace
možno využít i pro právní poradnu

Pondělí: 8–12 hod.

Úterý: 8–17 hod.

Středa a čtvrtek: 13–17 hod.

Pátek: 8–16 hod.

► **Bytová poradna:** 725 183 068

Úterý: 13–17 hod.

Čtvrtek: 13–17 hod.

PLZEŇ

Tomanova 5, 301 00 Plzeň, 4. poschodí
– výtah je k dispozici

Telefon: 377 421 619

E-mail: rscr-plzenskykraj@seznam.cz

Úřední hodiny:

Pondělí: 10–13 hodin

Středa: 9–12 hodin

PRAHA A STŘEDOČESKÝ KRAJ:

Politických vězňů 11, 110 00 Praha 1,
4. patro

Telefon: 222 560 136

E-mail: poradna.praha@rscr.cz
nebo rscr@rscr.cz

Vedoucí poradny je Ing. Lenka Desatová
– 725 309 153

Úřední hodiny:

► **Sociální poradna:** 725 096 880

Pondělí–čtvrtek: 9–16 hod.

Pátek: 9–13 hodin - jen telefonické
konzultace nebo objednání

► **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:

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 www.rscr.cz/krajske-rady**

JIŘÍ FRANTIŠEK POTUŽNÍK: Z REPORTÉRA VIZIONÁŘEM

Pracoval jako televizní reportér i jako ekonomický diplomat. Dvakrát byl velvyslancem národní účasti na Světových výstavách, odkud přivezl bronzovou a zlatou cenu. Jeho zatím největším úspěchem se stal systém S.A.W.E.R.

PAMĚTNÍCI SI VAŠE JMÉNO VYBAVÍ VE SPOJENÍ S ČESKOU TELEVIZÍ, MLADŠÍ ROČNÍKY S PRVNÍM PŘEDSEDNICTVÍM ČESKÉ REPUBLIKY V EVROPSKÉ UNII A PATRNĚ VŠICHNI VE SPOJENÍ S NÁRODNÍ ÚČASTÍ NA VÝSTAVÁCH EXPO – JAK TO JDE DOHROMADY?

Z mého pohledu přirozeně a evolučně. Do České televize jsem nastoupil na počátku 90. let minulého století jako redaktor a moderátor zahraničního zpravodajství, v den uvedení EURA do života jsem se stal na šest let zpravodajem v Brusele a díky této zkušenosti jsem pak po návratu do Prahy dostal nabídku od tehdejšího premiéra Mirka Topolánka, abych dělal mluvčího českému předsednictví v EU, a dlužno podotknout, že už v prvním týdnu mě požádal, abych byl i „tiskový mlčí“. Pustil jsem v sobotu večer 3. ledna do světa totiž prohlášení, které jsem sice sestavil z relevantních zdrojů, ale které jsem nenechal autorizovat ani českého premiéra, v té chvíli předsedu Evropské rady, ani ministra zahraničí Karla Schwarzenberga, a hned v neděli jsem nabídl rezignaci. Mirek Topolánek ji ale nepřijal a kníže Schwarzenberg mě pouze důrazně, ale přátelsky sjel s tím, že chyby dělá každý a že tahle byla obrovská, ale na správné straně.

A JAK SE DÁ „EVOLUČNĚ“ PŘEJÍT NA SVĚTOVÉ VÝSTAVY?

Když koaliční vláda ještě během předsednictví padla, což byla mimochodem jedna z ukázek české dovednosti střílet se do vlastních nohou, opustil jsem Strakovu akademii také. Ne že bych musel, úřednický premiér mi nabídl slušné podmínky, ale moje role ztratila smysl. Jako tiskový mluvčí vlády s politickým mandátem jsem dostával denně desítky dotazů a žádostí o rozhovory. Nejen na téma Izraele, ale i rusko-ukrajinské ropné krize nebo vztahů Evropy s novou administrativou Baracka Obamy. To vše opadlo, tak jsem se po pražském summitu s USA na vládě rozřehnal, a v den, kdy jsem odcházel, mi tehdejší komisař naší účasti na EXPO v Šanghaji nabídl, abych pracoval pro něj.

JAKÁ TO BYLA V ČÍNĚ PRO VÁS ZKUŠENOST?

Divoká. Došla dobře a na více stranách popisuje střet kultur někdejší zpravodaj České televize Tomáš Etzler ve dvoudílné knize Novinářem v Číně. Píše

mimo jiné i o EXPO a celkem mi mluví z duše. Dělali jsme pro reprezentaci České republiky maximum, protože Číňani po informačním embargu uvaleném na naši zemi kvůli přátelství Václava Havla s Dalajlámou znali jen krtečka, ale jinak mi styl mezilidské komunikace, veřejných pořádků, a dokonce i obchodu v Číně zůstal cizí.

NA EXPO JSTE ALE NEZANEVŘEL – MAJÍ PODLE VÁS PODOBNÉ AKCE SMYSL I V 21. STOLETÍ?

Tuto odpověď nechávám na organizátorech a účastnících – pokud každých pět let soupeří několik zemí o pořadatelský titul a pak se jich na půl roku sjede na jedno místo dalších sto padesát, je zřejmé, že „hardware“ expozice má i v době „softwaru“ své příznivce. Chtěl jsem ale nabídnout



nout změnu koncepce a s tím i financování. Jsem ekonomick-



kým smýšlením neokonzervativce a nevím, proč by měl podobné akce platit jen stát. Veřejné výdaje navíc stále stoupaly: Na Hannover 2000 padlo 300 milionů, na Aichi 2005 už 340 a na Šanghaj 2010 půl miliardy. Vyhrál jsem s koncepcemi, které nás v Miláně 2015 stály 130 milionů, přičemž dalších 100 investoval soukromý sektor, a přivezli jsme bronzovou cenu za architekturu a inovace, a v Dubaji 2020 jen 160 milionů, byť doplněných kvůli COVID a ročnímu odkladu o dalších 25, a přivezli jsme zlatou cenu za nejlepší vynález na světě.

VÁŠ SYSTÉM S.A.W.E.R., KTERÝ VYRÁBÍ VODU ZE VZDUCHU, MĚL VELKÝ ÚSPĚCH...

Spíše se patří říci, že to je technologie několika geniů z Univerzitního centra energeticky efektivních budov ČVUT. Já ji jen navrhl a přesvědčil skutečné odborníky v čele s profesorem Tomášem Matuškou, že má smysl to zkusit. Výsledkem je jediná technologie na světě, která umí samostatně, tedy bez nároků na další infrastrukturu či ob-

sluhu, vyrábět vodu i ze suchého pouštního vzduchu. Z toho vlhkého to totiž dokáže každý, kdo nechá otevřený mrazák.

STÁT SE ZE ZPRAVODAJE EKONOMICKÝM DIPLOMATEM A INOVÁTOREM ALE NENÍ ÚPLNĚ PŘIROZENÉ...

Myslíte? Já se vedle mezinárodních vztahů věnoval v České televizi i vědeckým objevům a historii, takže v tomto smyslu jsem jen začal dělat to, o čem jsem do té doby mluvil. Jsem generace naočkovaná Jirkou Grygarem, mým vzácným přítelem a popularizátorem vědy, a nedostižným Járou Cimrmanem. Takže roli velvyslance na EXPO jsem pojal jinak a dělal trochu všechno – od psaní koncepcí a libret přes návrhy technologií a expozic po zajišťování peněz a dozor na stavbě pavilonu. V omezeném počtu lidí, v kanceláři nás bylo sedm, to ani jinak nešlo.

BRUSEL, ŠANGHAJ, MILÁN, DUBAJ... CO ŘÍKÁ NA VAŠE ZAHRANIČNÍ SLUŽBY RODINA?

To je spíš otázka pro manažerku mého života a matku mých dětí. Upřímně řečeno asi největší dík za vše, co se mi podařilo – pokud něco, patří jí. Kromě výchovy dvou synů a dvou dcer, na něž můžu být pyšný jako na nic jiného, do-

kázala vytvořit pocit naprosté jistoty, o niž se můžu i já beze strachu opřít ve chvílích, kdy se vše kolem hroutí. A zvládla to nejen při mých výjezdech do Bruselu a do Milána, kde jsem měl rodinu s sebou, ale i tak vše viselo na ní, tak i během mých misí v Šanghaji a v Dubaji, kam se mnou natrvalo nejela a kdy byla ještě víc sama. Jo. Moje Eva je nejlepší ženská mého života.

CO DALŠÍ EXPO?

Za stávající konstelace určitě ne. Podal jsem sice návrh na EXPO v Ósace, ale s tím, že generálním komisařem už být nechci, a můj projekt stejně skončil až druhý. Takže jsem konečně dopsal pásmo přednášek na téma vztahů a vzájemného působení socio-komunikačních a politicko-ekonomických modelů, divadelní hru a s kamarádem a režisérem Romanem Vávrou se vracím k televizní tvorbě. Po celovečerním dokumentu o Josefu Luxovi nás nyní čeká film o prvním doloženém králi na našem území, jímž byl Marobud – původně germánský princ vychovaný Římem, o němž skoro nikdo neví, a my to chceme s historiky a archeology napravit. Do roka a do dne.

Bohumír Štědroň

EXTRA INFO

► Jiří František Potužník patnáct let působil v České televizi a z toho šest let byl stálým zpravodajem v Bruselu, patnáct let strávil v diplomatických službách. S režisérem Romanem Vávrou rozkryli osud židovských dětí z leteckého transportu z Prahy do Londýna, při němž se v lednu 1939 ještě „učil“ i Nicolas Winton. Je finalistou soutěže Manažer roku 2022 v kategorii Vizionář. Letos oslaví 55. narozeniny. Nejpyšnější je podle svých slov na svou rodinu.

NAŠE BABIČKA SE NEUVĚŘITELNĚ ZMĚNILA

Máme závažný problém. Naše babička se změnila k nepoznání. Nejen, že zapomíná, ale začíná být až zlá. Schovává nám věci, odmítá stravu, pak návštěvám vykládá, že jí nedáme najíst, tvrdí, že jí vypínáme TV, a podobně. Podepisuje smlouvy o koupi zboží. Syn říkal, že je nějaká pomoc od soudu, aby byla chráněna před následky svého jednání a my nakonec také. Kde začít a co dělat?

E. Z. Brno



Pokusím se srozumitelně shrnout odpověď na tento nejnepododivnější problém.

Syn asi myslel omezení svéprávnosti babičky. V dnešní podvodné době si myslím, že bude rozhodnutí soudu třeba. Soud vymezí rozsah omezení babičky, jinak řečeno, v jakých věcech nebude odpovídat za své jednání. Taktéž ustanoví babičce opatrovníka, ale toto je otázka samostatného článku.

Soud rozhoduje na základě žádosti a důkazů. K zajištění důkazů doporučuji nejprve navštívit praktického či odborného lékaře a svědky s prosbou o svědeckou výpověď u soudu. Soud provádí velmi podrobné šetření, aby možnosti omezení nemohlo být zneužito.

Soud rozhoduje tak, aby jeho rozhodnutí bylo co nejmenším zásahem do práv člověka.

Jeho rozhodnutí je v případě zlepšení zdravotního stavu změnitelné, tuto možnost soud znovu prošetřuje. Soud rozhoduje pouze

o omezení svéprávnosti v určité věci, nikoliv o zbavení, a to jen na určitou dobu.

Pokud se stav tohoto člověka nezlepší, nebo naopak zhorší, je nezbytné podat včas soudu návrh na jeho prodloužení.

Právní úpravu najdeme v platném občanském zákoníku. V první řadě je třeba vědět, že každý člověk má již od okamžiku narození právní osobnost, tj. způsobilost mít v mezích právního řádu práva a povinnosti, zatímco plně svéprávným, tj. způsobilým nabývat pro sebe vlastním právním jednáním práva a zavazovat se k povinnostem, se člověk stává až nabytím zletilosti, tj. dovršením osmnáctého roku věku.

Pokud takový problém u babičky řešíte, je třeba naplnit zákonem dané podmínky:

1. Je vždy třeba podat žádost na soud, předložit důkazy (např. lékařské vyšetření, svědectví apod.).
2. Zákon stanoví, že člověka lze v jeho svéprávnosti pouze omezit, nikoli zbavit.
3. Pokud soud omezí člověka v jeho svéprávnosti, činí tak na dobu určitou, uvedenou v soudním rozhodnutí.

SHRNUTÍ:

- K omezení svéprávnosti může dojít jen pravomocným soudním rozhodnutím, vydaným za podmínek uvedených v občanském zákoně a jen na určitou dobu.
 - Omezení svéprávnosti má být vždy ku prospěchu omezovaného člověka.
 - K omezení svéprávnosti lze přistoupit jen v zájmu člověka, jehož se omezení týká, a to s plným uznáváním jeho práv a jeho osobní jedinečnosti.
- Právní účinky omezení zanikají uplynutím doby uvedené v rozhodnutí soudu.**

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

ROZJASNĚNÉ JARO

I když už slunečných dní přibývá, pleť je po zimě často mdlá. Zkrátka jí chybí jiskra. Poříd'te si proto rozjasňující přípravky, které nejenže zamaskují stopy únavy, ale také příjemně rozzáří obličej, a dodají tak svěžejší vzhled.

Ať už budete používat jakýkoli rozjasňující přípravek, vždy byste měla mít pleť řádně ošetřenou – tedy ideálně po použití čisticího mléka a pleťového tonika. Krém, make-up nebo třeba rozjasňovač je třeba nanášet vždy na pleť čistou.

ROZJASŇUJÍCÍ KRÉM

Nanáší se přímo na čistou pleť po použití pleťového tonika, které pleť dočistí a zároveň zvlhčí, takže se krém bude lépe roztírat a také lépe do pokožky vsřebávat. Rozjasňující krémy často obsahují vitamin C, který nejenže pomáhá redukovat pigmentové skvrny na pleti, ale zároveň jí dodává svěžejší a zářivější vzhled. Důležité také je, aby sjednocoval barevný tón pleti. Rozjasňující krém by měl také hydratovat, například díky obsahu kyseliny hyaluronové, čímž zvláčňuje a vyhlazuje pleť, a eliminuje tak drobné vrásky, takže pleť je příjemně vypnutá a vláčná.

Místo krému můžete jako podklad použít rozjasňující pleťové sérum – má stejné účinky jako krém, ale nanáší se přímo na pleť a pak je ještě třeba přes sérum použít krém, například protivráskový.

ROZJASŇUJÍCÍ MAKE-UP

Nebo můžete přes klasický protivráskový krém použít lehký rozjasňující make-up. Sjednocuje barevný tón pleti, zakrývá nedokonalosti pleti a zároveň pleť jemně tónuje. Místo make-upu, který někdy bývá na pleť s vráskami příliš hutný a ulpívá ve vráskách, zkuste použít rozjasňující CC krém, který dodá pleti jasnější vzhled a zároveň vypne drobné linky a vrásky. Pokud vám příliš nevyhovuje make-up ani CC krém, zkuste jej nahradit rozjasňujícím pudrem, kterým jen lehce poprášíte tváře. Neměl by ale obsahovat příliš třpytek, protože ty se na zralou pleť nehodí.



ROZJASŇUJÍCÍ MASKA

K rychlému osvěžení a projasnění pleti se hodí rozjasňující pleťová maska. Hydratuje, vypíná pleť a dodává svěžejší vzhled. Je ideální ji aplikovat například hned po ránu, pokud máte pocit, že je vaše pleť hodně povadlá a chybí jí jiskra. Některé masky působí zároveň jako peelingové, takže zbavují pokožku odumřelých buněk, čistí ji a projasňují. Po smytí masky nezapomeňte nanést hydratační zvláčňující krém.

ROZJASŇOVAČE

Známky únavy se objevují zejména kolem očí. V tomto případě si vezměte na pomoc rozjasňovač, který stopy únavy rychle zamaskuje a projasní i pohled. Nanáší se v malém množství obvykle pod oči od vnitřního koutku k vnějšímu a také jemně do vnitřního koutku ke kořeni nosu. Lehce se roztírá do ztracena. K dostání jsou obvykle rozjasňovače v různých barevných odstínech, při jeho výběru volte vždy odstín o jeden stupeň světlejší, než je odstín vaší pleti, aby projasnění působilo co nejnápadněji.

EXTRA INFO

► Vitamin C je v kosmetice hojně využíván zejména pro své rozjasňující účinky na pleť. Ovšem ne každému přípravku s obsahem vitaminu C vyhovují – opatrní buďte především v případě, že máte jemnou citlivou pleť náchylnou k podráždění a častějšímu červenání. Právě tento typ pleti si totiž s vitaminem C příliš nerozumí. Poznáte to nejčastěji tak, že po nanesení přípravku začne prakticky ihned pleť pálit. V takovém případě přípravek z pleti dobře smyjte nejlépe vlažnou vodou a naneste zklidňující krém.

Jana Pištěková

KONTROLA KOŽNÍCH ZNAMÉNEK JE DŮLEŽITÁ

Původ kožních znamének, jinak také pigmentových név, je různorodý. Nejčastější příčinou jejich vzniku jsou genetické predispozice a působení slunečních paprsků.

Většina kožních znamének je zcela neškodná, ale některá v sobě mohou ukrývat nebezpečí, proto je nezbytná jejich pravidelná kontrola u kožního lékaře nebo dermatologa. Doma je třeba také svá znaménka průběžně pozorovat, zda se jejich stav v čase nemění. Pokud takovou změnu pozorujete, například znaménko je větší nebo je vystouplé, je čas na návštěvu lékaře.

PROČ JE KONTROLA ZNAMÉNEK DŮLEŽITÁ

Může se v nich totiž rozvinout rakovina kůže, nejčastěji melanom. Pokud je odhalen včas, je velká šance na úspěšnou léčbu. Pravidelná kontrola znamének dokáže odhalit změny v barvě, tvaru, velikosti

nebo textuře znaménka. Právě některá z těchto změn, nebo i všechny, mohou být signálem potenciálního rizika. Riziková znaménka jsou nerovnoměrně zabarvená a mají nepravidelné okraje. Střídají se v nich odstíny žlutohnědé až hnědé, růžové, ale i černé barvy, některá mohou mít světlá až vybledlá místa. Měnit se může i jejich povrch a okolí, mohou mokvat až krvácet, svědět, někdy i bolet, růst a měnit tvar.

CO SE SKRÝVÁ ZA NÁZVY

Právě kožní lékař nebo dermatolog posoudí, zda je dané znaménko rizikové, a pokud tomu tak je, je nejvhodnější jej nechat chirurgicky odstranit. Může se totiž jednat nejen o neškodný pigmentový névus, ale například také o melanom, bazaliom nebo spinaliom.

Bazaliom je nejčastějším typem rakoviny kůže. Většinou se vyskytuje na hlavě nebo na krku. Podle Světové zdravotnické organizace zvyšují riziko onemocnění bazaliomem solária. Spinaliom je kožním nádorem, který vypadá jako vyvýšená ložiska se šupinatým povrchem nebo to jsou načervenalá ložiska pokrytá šupinami. Roste relativně rychle a mohou se z něho vyklubat krvácivé vředy. Vyskytuje se kdekoli na těle, nejčastěji na kůži, která byla nadměrně vy-



stavena slunci, tedy na obličeji, dokonce i na rtech, na krku a končetinách. Spinaliom, pokud je rozpoznán včas, je dobře léčitelný. Včasná chirurgická léčba je nezbytná.

Maligní melanom je velmi agresivní nádor kůže a patří k nejzhoubnějším nádorům. Pozná se podle změny barvy, velikosti, tvaru, svědění a krvácení starého znaménka. Melanom vzniká i na dlaních, chodidlech, pod nehty, v očích, uších, ústech. Nemusí být jen hnědý, ale i růžový, modrý, šedý, černý. Zásadní pro vylé-

EXTRA INFO

► S pigmentovými znaménky se někdy pletou neškodné kožní projevy, jako jsou například stařecké bradavice nebo senilní hemangiomy – drobnější červené ložisko například na obličeji nebo končetinách. Vyskytují se hlavně v dospělém věku a s přibývajícím věkem jejich množství stoupá. Odstraňují se především z estetického důvodu.

čení je včasné chirurgické odstranění nádoru.

JAK KŮŽI NA SLUNCI CHRÁNIT

Rakovina kůže vzniká nejčastěji dlouhodobým působením ultrafialového záření na kůži, každé spálení od slunce si kůže pamatuje. Tu ale lze před spálením účinně chránit, a to přípravky s SPF. Zkratka anglických slov Sun Protection Factor znamená sluneční ochranný faktor, přesněji před UVB zářením. Krémy či mléka s tímto označením tedy chrání kůži před poškozením slunečními paprsky, které způsobují spálení a zvyšují riziko rakoviny kůže.

Ochranné filtry obsažené v opalovacích krémech s SPF sluneční záření absorbují. Prakticky číslo SPF vynásobíte časem, po který můžete svoji pokožku bezpečně vystavit slunečnímu záření, aniž byste se spálili. Čím světlejší máte pleť, tím kratší dobu můžete být na slunci bez SPF. Pokud máte vyzkoušeno, že se vaše kůže spálí již po deseti minutách pobytu na slunci, vynásobíte SPF 15 číslem 10 a takový přípravek ochrání vaši pokožku před spálením 150 minut, SPF 30 až 300 minut a SPF 50 až 500 minut. V době mezi 11. až 15. hodinou, kdy slunce pálí nejvíce, byste se zejména v letních měsících ideálně vůbec neměli na slunci pohybovat a už vůbec ne bez použití ochranných opalovacích přípravků.

PIGMENTOVÉ SKVRNY

Působením slunce se na kůži tvoří pigmentové skvrny, odborně zvané lentigo. Jsou to tmavá místa na pokožce, kte-

rá většinou přicházejí s věkem a vlastně odkazují na předešlý život. K jejich vzniku přispívá slunění, alkohol, kouření i třeba konzumace uzenin. Nejčastěji se objevují na rukou, na obličeji a na ramenou u lidí po padesátém roku věku. Za jejich vznikem stojí zvýšená produkce pigmentu melaninu. Jsou sice nevzhledné, nikoli však zdraví nebezpečné. Na obličeji se dají dobře zamaskovat tónovacím krémem nebo make-upem. K zesvětlení těchto skvrn mohou pomoci i depigmentační krémy nebo séra s obsahem účinných látek, jako jsou kyselina azelaová, kyselina glykolo-
vá, kyselina
kójová nebo vitamín C. Případně s jejich vybělením může

pomoci dermatolog. Podle povahy skvrn doporučí laserovou terapii, chemický peeling či kryoterapii anebo dermatologické přípravky.

Táňa Pikartová



EXTRA INFO

PŘÍRODNÍ POMOCNÍCI

- K odstranění nebo alespoň k zesvětlení pigmentových skvrn mohou pomoci i osvědčení přírodní pomocníci.
- Citrónová šťáva – použijte ji na místo s pigmentovou skvrnou a nechte působit třicet minut. Poté šťávu smyjte studenou vodou. Postup opakujte dvakrát denně. Zhruba za dva měsíce by měla být pigmentová skvrna méně viditelná. U citlivé pokožky zřed'te citronovou šťávu vodou nebo medem, nebo ji smíchejte s cukrem a pastu naneste na skvrny.
- Kokosový, olivový, mandlový olej – vatovým tamponem jemně olejem masírujte skvrny. Nechte působit několik hodin a pak smyjte. Opakujte ráno a večer pravidelně několik dní.
- Jablečný ocet – zřed'te lžící octa se stejným množstvím vody. Můžete přidat trochu medu. Směs aplikujte na skvrny jednou denně po dobu několika dnů. Alternativně se dá použít půl čajové lžičky jablečného octa a několik polévkových lžic pomerančové šťávy.

V HLAVNÍ ROLI VÁPŇÍK

Chronické onemocnění, kterým v České republice trpí kolem 8 % populace, bývá velmi dlouho bezpříznakové. Mnohdy se na něj přijde až ve chvíli, kdy pacienti utrpí vážnou zlomeninu, která vznikne při neúměrně malém nárazu, často dokonce spontánně bez zjevné příčiny. Zlomeniny jsou nejčastější v zápěstí, v krčku stehenní kosti nebo v páteři.



Osteoporóza neboli řídnutí kostí je metabolické onemocnění, které se vyznačuje sníženou hustotou kostí. Je považována za jednu z civilizačních chorob. Rozvíjí se postupně a projevuje se až v pokročilých stádiích obvykle bolestmi zad, postupným snižováním výšky, kulacením zad i častějšími nebo únavovými zlomeninami.

KOSTI ZTRÁCEJÍ VÁPŇÍK

Jde o důležitý minerál, který způsobuje jejich tvrdost. Při osteoporóze nedochází k jeho plynulému a stejně hodnotnému doplňování. Kostí se tak postupně stávají křehčími a snadněji se mohou zlomit. V jakém stavu jsou vaše kosti,

zjistíte prostřednictvím speciálního denzitometrického vyšetření, tedy měření hustoty kostní tkáně. Na vyšetření vás může poslat ošetřující lékař a v tom případě vyšetření hradí pojišťovna.

OSTEOPORÓZA ČÍHÁ NA KOHOKOLI

Náchylnější k ní jsou více ženy a také osoby, které se léčí se štítnou žlázou, játry nebo ledvinami a s cukrovkou. Závažnými zraněními jsou ohroženy především starší osoby, podle statistik polovina zlomenin krčku stehenní kosti postihne lidi nad 80 let, přičemž více než tři čtvrtiny této skupiny tvoří ženy. „V České republice

je současný odhadovaný počet pacientů s osteoporózou kolem 850 000, což představuje 8 % všech obyvatel. Jejich počet bohužel stále mírně stoupá. Neméně varovné jsou údaje, které hovoří o tom, že tento zdravotní problém trápí každou druhou ženu nad 50 let a každou třetí nad 70 let,“ hodnotí aktuální situaci MUDr. Jitka Vojtová, MBA.

VYŠETŘENÍ NEODKLÁDEJTE

Pro osteoporózu je typické, že na sebe dlouho nijak neupozorňuje. Pacient tak většinou nepociťuje žádnou bolest, teprve v dalších stádiích se mohou objevit obtíže, jako je bolest zad, kterou ovšem laik nemusí vůbec spojovat s řídnutím kostí. „Řídnutí kostí ale ohrožuje také jedince s velmi nízkou tělesnou hmotností a náchylnější k němu jsou lidé, kteří mají nedostatek pohybu. Jeho výskyt může být rovněž důsledkem kouření a zvýšené konzumace alkoholu. Velký vliv mají také dědičnost, užívání některých typů léků a pochopitelně nedostatečná konzumace vápníku, která hrozí mimo jiné osobám s nesnášenlivostí mléčných výrobků. Lidé z těchto rizikových skupin by tedy měli i v případě, že nepociťují začínající obtíže a ještě neutrpěli nějakou zlomeninu, navštívit lékaře

a nechat si udělat potřebná vyšetření včetně změření hustoty kostí pomocí speciálního rentgenového vyšetření zvaného denzitometrie,“ vysvětluje Jitka Vojtová a dodává: „Obecně ale doporučujeme vyšetření osteoporózy jednou za dva roky všem ve věku od 50 let.“

ZÁKLADEM PREVENCE JE PŘÍSUN VÁPNIKU

U osteoporózy stejně jako u mnoha dalších chronických zdravotních problémů je na místě dlouhodobá prevence, která by v tomto případě měla ideálně začít už od dětství. Jejím základem je především pravidelný a odpovídající přísun vápníku. Doporučený příjem vápníku je závislý na věku a zvyšuje se v souvislosti se stárnutím organismu, kdy se postupně snižuje schopnost ho vstřebávat. U malých dětí se pohybuje doporučená denní dávka mezi 0,21-0,8 mg/den, u dospívajících v rozmezí 1300-1500 mg/den, u dospělých do 50 let 800-1000 mg/den a od věku 50 let výše je to již 1200-1500 mg/den.

POMÁHÁ I POHYB

Dalším pilířem dlouhodobé prevence osteoporózy je především pestrá a zdravá strava, v níž vedle vápníku nesmějí chybět také hořčík a vitamíny D, C a K.

Velmi nevhodná je naproti tomu častá konzumace pokrmů obsahujících fosfáty, které vážou vápník a zabraňují jeho vstřebávání do organismu. Škodlivé jsou i potraviny s vysokým množstvím přidaných cukrů, s konzervanty a s vysokým obsahem soli, stejně tak i colové nápoje. Na stav kostí mají neblahý vliv také kouření

a nadměrné požívání alkoholu.

Zdravé kosti jsou ovšem také výsledkem pravidelných pohybových aktivit, které zlepšují nejen celkový stav organismu, ale také posilují kosti a svaly. Doporučit lze například jógu, pilates, nordic walking, tanec nebo tenis, samozřejmě vždy s přihlédnutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu. Ale dobrou službu udělá v rámci prevence i pravidelná denní procházka.



Táňa Pikartová

EXTRA INFO

VÁPNIK V POTRAVINÁCH

► Ideálním způsobem, jak vápník získat, je přirozenou cestou ze stravy. Na vápník jsou bohaté zejména některé druhy mléčných výrobků, především tvrdé sýry. S osteoporózou také pomáhají bojovat pórek, česnek a cibule, obsahují totiž síru nezbytnou pro zdraví kostí.

► Potraviny s bohatým obsahem vápníku / obsah vápníku na 100 g

Sýr parmezán	1250 mg
Sýr ementál	1050 mg
Sýr eidam	800 mg
Čočka	600 mg
Růžičková kapusta	310 mg
Sardinky v oleji	415 mg
Mandle (jádra)	246 mg
Mléko plnotučné	120 mg
Brokolice	105 mg



ČERNÝ KAŠEL JE STÁLE AKTUÁLNÍ TÉMA

Po letech relativního klidu se v poslední době objevuje stále více infekcí černého kašle. A nejenak je tomu i v letošním roce.

Během prvních dvou měsíců letošního roku bylo podle Státního zdravotního ústavu nahlášeno již 1734 případů černého kašle. To rozhodně není úplně malé číslo. Původcem tohoto nakažlivého infekčního onemocnění je bakterie *Bordetella pertussis*.

ONEMOCNĚT MOHOU DĚTI I SENIOŘI

Onemocnění se vyskytuje napříč populací po celé České republice, tedy od úplně nejmenších dětí až po seniory, nejvíce případů nemocných bylo od začátku letošního roku ve věkové kategorii 45 až 54 let. Pro nejmenší děti a také pro seniory je pertuse neboli černý kašel nebezpečný. U seniorů může právě nákaza černým kašlem komplikovat již stávající onemocnění.

Prevencí před onemocněním černým kašlem je očkování, které je u nejmenších dětí povinné v rámci tak zvané hexavakcíny, bohužel se ale stále objevují rodiče, kteří své děti nenechávají očkovat ani tímto

povinným očkováním. O dostatečné proočkovanosti se v tomto případě hovoří, pokud dosahuje 95 až 97 % očkovaných v populaci, stejně tak důležité je dodržovat i stanovené termíny očkování podle očkovacího kalendáře, včetně včasného podání první dávky vakcíny proti pertusi od 9. týdne života. Očkovat se mohou nechat také těhotné ženy, které tak ochrání před závažným průběhem černého kašle po narození novorozence a kojence, kteří ještě nemohou být očkováni, případně ještě nemají toto povinné očkování dokončeno.

KDY K LÉKAŘI

Onemocnění černým kašlem zpočátku působí jako nachlazení – může se objevit rýma, kýchání, slzení očí, bolesti v krku, mírně zvýšená teplota,

postupně se přidávají až silné záchvaty zejména suchého kašle, který navíc nereaguje na běžnou léčbu. Pokud vás trápí kašel, který se navíc zhoršuje v noci, zajděte ke svému lékaři, který může zjistit, zda u vás probíhá infekce černého kašle, a případně ihned zahájit léčbu.



FOTBAL V CHŮZI ŠETŘÍ KLOUBY

Jedná se totiž o fotbal bez běhání a je určen všem nad 50 let, kteří již nezvládnou klasický fotbal, ale i navzdory svému zdravotnímu omezení stále mají chuť si aktivně zaspportovat a zahrát si fotbal.



Vznikl v roce 2011 v Anglii, kde se prezentuje pod názvem Walking Football, a odtud se dál šíří do celého světa. V roce 2017 Senior fitness, členská organizace Rady seniorů ČR, začala tento sport ve spolupráci s Walking Football Association popularizovat i v České republice. Společným cílem Walking Football Association a Senior fitness je pak rozšiřovat a organizovat počty klubů po celé České republice, a tím podporovat a zlepšovat kvalitu života seniorů.

Je určen pro muže ve věku 55+ a pro ženy ve věku 40+. Muži a ženy si mohou zahrát i společně, a tak pro tento účel vznikají smíšené týmy.

Fotbal v chůzi má celou řadu zdravotních benefitů, a je tak prospěšnou pohybovou aktivitou ve středním a vyšším věku. Je to fyzická aktivita, která zlepšuje kardiovaskulární zdraví, udržuje svalovou hmotu

a zpomaluje její úbytek, zlepšuje také celkovou pohyblivost a rovnováhu. Za zmínku také stojí, že fotbal v chůzi je šetrný ke kloubům a udržuje jejich pohyblivost; mimo jiné regeneruje svalovou soustavu. A navíc příznivě působí na psychickou pohodu. Chůze je totiž nejpřirozenější a nejzdravější pohyb, který umožňuje hráčům návrat k radosti ze hry a společných aktivit.

Fanoušky fotbalu v chůzi zveřejníme na turnaje v letošním roce, na nichž se představí tým Senior fitness.

29. 4. SK Slavia Praha

25. a 26. 5. Mezinárodní turnaj Aritma Praha

21. 6. Rožmitál pod Třemšínem

30. 8. Mezinárodní turnaj Německo-Hamburk

12. 9. Mistrovství České republiky Praha-Strahov/Nymburk

říjen Příprava týmů k Nations Cup – mistrovství světa

20. – 27. 10. Nations Cup – mistrovství světa ve Španělsku

28. 11. Vánoční turnaj k zakončení roku 2025

Gabriela Nováková

Foto archiv Senior fitness

EXTRA INFO

PŘIJĎTE SI TAKÉ ZAHRÁT

► Pravidelné tréninky se pro všechny zájemce od 50 let věku konají každé pondělí od 16.00 do 17.30 hodin v areálu Gymnázia Nad Štolou v Praze 7 a každou středu od 16.15 do 17.30 hodin na stadionu SK Aritma Praha, Nad Lávkou 672/5 v Praze 6. Měsíční poplatek je 200 korun.

► První náborový trénink ve fotbale v chůzi se koná v Praze 4, a to v úterý 29. 4. 2025 od 17.30 hodin zdarma na adrese Květnového vítězství 938/79, Praha 4 ve sportovním areálu Schulhoffova.

► Zájemci, hráči a trenéři mohou kontaktovat Kateřinu Baldovou na telefonu 777 880 299 nebo e-mailu katkabaldova@gmail.com. Více informací naleznete též na stránkách walkingfotbal.eu nebo na www.seniorfitness.cz.

PROČ JÍST PRÁVĚ RYBY

I když mají ryby ve zdravém jídelníčku své nezastupitelné místo, stále se jich u nás konzumuje málo. Přitom ryby jsou zdraví prospěšné nejen pro svůj obsah omega-3 nenasycených mastných kyselin.

Jídelníček seniorů by měl být pestrý a jeho součástí by pravidelně měly být ryby sladkovodní i mořské. „Obsahují z větší části vodu a jsou zdrojem bílkovin. Ty jsou nezbytné pro zdravý růst a vývoj kostí a tkání a jejich obnovu. S věkem dochází k přirozenému úbytku svalové hmoty, a právě dostatečný příjem bílkovin tento proces zpomaluje, což je důležité pro udržování svalové síly, mobility a předcházení pádům. Ryby navíc poskytují kvalitní bílkoviny, které obsahují všechny esenciální aminokyseliny, které tělo potřebuje,“ vysvětluje Blanka Jankásková.

Mezi ryby s nejvyšším obsahem bílkovin patří tuňák, losos, candát, lín a štika. Mají i nízký obsah cholesterolu a řada z nich i nízký obsah tuku. Ovšem rybí tuk obsahuje důležité omega-3 nenasycené mastné kyseliny. Blanka Jankásková k nim říká: „Ty jsou pro seniory velmi důležité. Pomáhají snižovat riziko srdečních onemocnění tím, že snižují hladinu triglyceridů, regulují cholesterol, a tak udržují normální zdravou úroveň krevního tlaku. Mají silné protizánětlivé vlastnosti, to znamená, že napomáhají zmírňovat chronické záněty, což je důležité pro prevenci nemocí seniorů, jakou je například artritida. Omega-3 nenasycené mastné kyseliny pomáhají zlepšovat paměť a koncentraci, a tak oddalovat riziko neurodegenerativních onemocnění,

jako je například Alzheimerova choroba. Pravidelná konzumace omega-3 mastných kyselin může pomoci snížit i riziko depresí a úzkostných poruch a to je důležité pro celkovou duševní pohodu seniorů.“ Ryby jsou i zdrojem jódu, ty mořské i vitamínu D (zejména tresčí játra) a vápníku (například sardinky).

KOUZLENÍ SE ZELENINOU A BYLINKAMI

Rybí maso je měkké a lehce stravitelné. Aby byla co nejvíce zachována prospěšnost ryb, je důležitá i jejich příprava. Většina lidí rybu obalí v trojobale a osmaží ve vrstvě tuku. A zdravotní benefity takového pokrmu jsou téměř pryč. Samozřejmě občas lze do jídelníčku smaženou rybu zařadit, ovšem výhodou rybího masa je jeho velká variabilita a také rychlá příprava. Rybu můžete péct, dusit, zapékat, grilovat... K ochucení se hodí sůl, pepř, citron, čes-

nek, kmín, mletá červená paprika nebo bylinky jako tymián či bazalka. Rybu lze i zapékat se zeleninou – s rajčaty, paprikami, cuketou, mrkví nebo bramborami. Právě zelenina a bylinky pomohou přebít rybí vůni, která může být někomu nepříjemná a odrazuje od přípravy i konzumace. Stejně tak mohou odrazovat informace, že ryby obsahují těžké kovy, jako jsou kadmium nebo rtuť. Při doporučené konzumaci ryb, která by měla být přibližně dvakrát týdně, ale převažují zdravotní benefity nad jejich možnou toxicitou. Obecně se doporučuje konzumovat menší ryby jako lososa, candáta, sardinky, pstruha, šproty, pražmu či tresku. Nebo makrelu, která má vysoký podíl omega-3 mastných kyselin. Ovšem ta uzená ze zdravotního hlediska příliš vhodná není, protože obsahuje vysoké procento soli.

Jana Pištěková



JAK JSEM CHTĚLA BÝT UŽITEČNÁ

Byla zase sobota. Sobota je tady velmi pokojný den. Nic se tady neděje, nikde nikdo není. Protože je pochmurné počasí, sedí všichni doma, u svých krbů, ve svém domečku, se svojí rodinou a se psem nebo kočkou. Já sedím také doma se svým pejskem, ve svém malém bytečku. Zdánlivě mi nic nechybí, ale není to pravda. Jsem naprosto na dně. Jsem totiž úplně neužitečná.

Děti ani vnoučata mě nepotřebují a mně je opravdu smutno, až depresivno. Moje nepokojná mysl ale začíná pracovat. Než zemřít nudou, raději něco podniknu. Vytáhnu staré noviny a pročítám inzeráty. A už to mám. Dva staří lidé hledají pomocníci. Paní je na vozíku, ale ještě je docela schopná, pán je starší a už všechno nezvládá. Byt s vlastním vchodem a strava odměnou.

To je ono, byla bych užitečná a měla si s kým povídat. Už bych nebyla opuštěná a nešťastná. Volám! Ozve se mi starý pán a ejhle, místo je ještě volné. Nabízí mi, abych se přijela podívat na několik dní, a na místě se určitě dohodneme. Po malém váhání je akceptován i pejsek. Domlouváme tedy den a místo a já se začínám chystat na cestu. Hurá, bude dobrodružství.

Zjistila jsem si všechna spojení a vydala se na cestu. Pán mě bude čekat na nádraží a poznáním bude pejsek. Nejdříve jedu autobusem a ve Strakoncích musím hodinu čekat na rychlík do Plzně. Tahám svůj kufr i pejska po Strakoni-

cích a ubíjím čas. Jsem úplně uštvaná, protože pejsek to tu nezná a nových vůní je tu moc. Ani mu s tím kufrům nestáčí. Konečně se však rychlíku dočkáme.

Nevím ovšem, jak do vlaku nastoupit, a musím poprosit spolucestující paní, aby mi pomohla. Zkuste nastoupit po příkrých schůdkách, pod paží psa, tašku a ve druhé kufr. Jedna ruka mi chybí, abych se mohla přidržet zábradlí. Mého kufru se teda ujímá neznámá žena a pomáhá mi nastoupit. Spěchám za ní vlakem, který je docela obsazený. Spojovací dveře jsou na nějakou fotobuňku a málem mi zabijí psa. Ještě, že jsem jeho hlavičku chránila rukou. Dveře mi způsobily ránu na ruce. Nezdržuji se a spěchám a s neznámou paní obsazujeme poslední místa v kupé.

Paní mi ošetří zraněnou ruku. Já žádný kufřík s první a poslední pomocí s sebou nemám. Přichází pan průvodčí a chce, abych nacpala svého pejska do mé, už tak skoro plné tašky, protože prý na klíně cestovat nemůže. Můj malý jorkšírek už je tak otrěsený tím, co se s ním děje, do tašky nechce a drží se mne jako klíště. Pan průvodčí se nakonec začal tvářit, že nás nevidí, a nechal nás dojet v klidu do Plzně. Při vystupování mi opět cizí lidé pomáhají dostat kufr z vlaku. Jsme na nádraží, oba vyděšení, a já vyhlížím starého pána. A už přichází. Představujeme se, podáme si ruku a pak jdeme celou Plzní k jeho autu. Prý nebylo kde zaparkovat. Já s vyděšeným psem, přeplněnou Plzní k jeho autu. Za mnou starý pán s mým vrzavým kufrům na kolečkách.



Jedeme za Plzeň do takové větší vesnice, ale je to vlastně vilové městečko. Jedna hezká vilka vedle druhé. U nejkrásnější vilky zastavujeme. Už zahrádka je krásně upravená. Bezbariérový přístup si pán dělal sám. Velké kusy plechu překrývají schody. Obcházejím ostrý plech a vcházím do té cukrové vilky. Vítá mě příjemná paní na kolečkovém křesle. Víím od starého pána, že paní má roztroušenou sklerózu už třicet let. Poslední roky už jí ale přestávají sloužit nohy. Je však, jak je vidět, plná života. Byt je čistounký, že by se dalo jíst z podlahy. Nikde ani smítko. Pejsek se začíná také seznamovat. Běhá z místnosti do místnosti a všechno očichává. Dělá to velmi dlouho a já trnu, aby si snad byt nezačal značkovat. On se ale za nějakou dobu uklidnil a skočil pánovi na klín, kde se uvelebil. Pán nic neříká, ale já čekám, kdy ho to rozčílí. Raději pejskovi nařídím, aby slezl dolů. Pejsek si teď skočí do křesla a začne si stlát. Potah, který je na křesle, mu vadí, a tak ho schumlá a shodí. Tak a jedem domů, říkám si, když křeslo upravuji. Raději se rychle zeptám, kde je ten zmíněný byt pro nás.

Pán mě vede po strmých schodech do patra. Byteček je krásný. Dvě místnosti a sociální zařízení. Opět beze smítka. Začíná mi vrtat hlavou, kdo ten baráček vlastně uklízí. Ano, tady by se mi líbilo. I pejsek se tak tváří. Jdeme se dolů zeptat, jak můj pobyt bude probíhat a co se ode mne vlastně čeká. Oba manželé nějak mlží. Prý to bude vyplývat ze situace. Paní chce být co nejvíce užitečná, tak jí nemám bránit.

Oběd se přiváží a vidím, jak už stojí na okně. Chci ho přinést

dovnitř, ale není prý ještě třeba. Jsou zvyklí jíst až později, protože hodně snídají. Já mám sice hlad, ale nedá se nic dělat. V půl druhé se obědy začínají ohřívat. Každý má něco jiného. Mně objednali něco mexického s houskou. Polévky nejím, a tak si pán nalévá a sní všechny tři polévky sám. Ohřeje si jídlo a naservíruje sobě i paní. Já si teda ohřívám tu mexickou šlichtu, která nemá nakonec žádnou chuť. Sním půlku s houskou a ostatní si schovám na večer. Smím umýt nádobí za asistence paní, která mi radí, který saponát dnes použít. Každý ze tří talířů utírá skoro půl hodiny. Umyly jsme tedy spolu nádobí a já se ptám, co mám dělat dál. Prý nic. Budou

s pánem odpočívat. No, nebudu je tedy rušit a odcházím s pejskem na procházku. Prohlížím si vilky. Jedna ulice je jako druhá a já se svojí špatnou orientací mám strach, že zabloudím. Raději se vracím. Dole se nic neděje. Je tam ticho. Jdu tedy do svého bytečku. Je mi nějak divně. Bolí mě hlava, jsem hrozně unavená... Přemýšlím, jak to soužití budu vlastně zvládat. Od pána víím, že už tam uchazeček bylo hodně. Jedna je okradla, jiná se nastěhovala s dospělým synem, třetí byla hrozně hrubá. Já jsem vlastně ze všech nejslušnější.

Jdu dolů a zase se ptám, co mám udělat. Prý nic. Pán je ustaraný a zasvěcuje mě do svých problémů. Já se dozví-



dám, že manželé nevědí, co se svojí vilkou. Mají sice zařízené bydlení v pečovatelském domě, čeká tam na ně už připravený byt, ale oni z vilky odejít nechťejí. Prý by ji odkázali někomu, kdo se o ně do smrti postará. Děti i vnuci se prý nechovají tak, jak by měli. Je to hrozná debata, z které není východisko. Vždyť věřit nemůžou vlastně nikomu. Snažím se zasáhnout do debaty, ale ono to vlastně nejde a strašně mě to unavuje. Stejně nevědí, co chtějí. Stále netuším, co mám vlastně dělat, a tak jdu znovu s pejskem. Večer se dozvídám, že pán pomůže paní s toaletou i s uložením a vším ostatním. No, dobře, tak jdu nahoru. Ještě před tím



sním housku, co mi zbyla od oběda. Co udělali se zbytkem mého jídla, nevím. Mají prý ale slepice a králíky a možná jim to chutnalo. Jdu spát, protože je mi opravdu nedobře jak tělesně, tak duševně.

Opravdu to není to, co jsem čekala. Pejskovi se něco v noci zdálo a začal štěkat. Možná, že i reagoval na štěkání všech psů okolo. No, jestli snad staroušky vzbudil, tak nevím. Ráno jdeme brzy ven. Dole je úplné ticho. Nechci tam chodit, abych je snad nevzbudila. Vracím se po sedmé hodině, a když slyším šramot, jdu se opět zeptat, co potřebují. Dozvídám se, že jsem tam už měla být v sedm hodin, že pán musel udělat všechno sám. Netváří se vůbec příjemně, a tak nevydržím a říkám, že mi musí opravdu říci, co ode mne očekávají, že já stále nebudu jenom tápat. Nejsem zvyklá někomu lézt do věcí bez souhlasu a nejsem jasnovidka.

Prý jsem měla už začít dělat snídani. A snad i vyluxovat a umýt okna. Prý mám vědět sama, co je třeba. Vidím, že jejich představy jsou opravdu zvláštní, a už se ani nedivím, že nemůžou nikoho sehnat. Rozhodnu se tedy jejich hnízdečko opustit. Jak je vidět, dorozumění je zcela nemožné. Ptám se, jestli mi zavolají taxík, nebo mě pán odveze na nádraží. Po vzájemném uklidnění a vyjasnění, že já už nebudu u nich pokračovat, tak mě pán prý odveze, ale až po snídani.

Snídaně je tak opulentní, že kdybych ji měla připravit sama, musela bych mít plánek. Paní si dává mističku ovesných vloček, do toho různé druhy oříšků, ovoce a další přísady. Pán má pomazánku nevím z čeho,

chleba a šunku. Pak si připraví dva velké talíře se zeleninou a ovocem. Na stůl se to skoro nevejde. Také ještě hrnky s čajem a kávou. Já sedím u malého kousíčku stolu a dávám si kousek zbylého koláče, nevím od kdy, a trochu bryndy. Tak se spakuji a čekám s pejskem u dveří, až se najedí a pán nás odveze na nádraží. Loučíme se se slzou v oku a říkáme si, jak jsme si navzájem sympatičtí a jaká je škoda, že jsme si neporozuměli.

Konečně jsem na nádraží a kupuji jízdenku, tentokrát i pejskovi, aby nemusel do tašky. Protože vlak jede až za půl hodiny, jdu ještě před nádraží a sedám si na lavičku. Kufr pokládám vedle sebe a vedle milenců, kteří tam sedí. Vynámobil a telefonuji s kamarádkou. Chodím při tom s pejskem okolo. Když vejdu za stálého hovoru na nádraží, zjišťuji, že jsem nějak na lehkou. Kufr totiž zůstal venku. Tak to je už opravdu moc. Rychle se vracím a doufám. Kufr se stále tulí k milencům, kteří ještě sedí na lavičce. Možná, že kdyby lavičku opustili, opustil by ji s někým i můj kufr. Utíkám zpátky a zase musím někoho poprosit, aby mi pomohl nastoupit do vlaku. Cesta domů byla stejně hrozná, jako cesta tam. To už nebudu prodlužovat, jenom vám musím říci, milé dámy a pánové, že mne roudy na hodně dlouho přešly a že se starám jenom o sebe a svého pejska. A myslím, že jsem si sobě docela užitečná. Pejsek mi sedí na klíně a já se mu ještě stále omlouvám za to, co jsem mu prováděla.

Hana Šimková, 85 let

LÁSKA KVETE V KAŽDÉM VĚKU

Svatba ve vyšším věku? Ano, i to je možné. Petra Markotán již několik seniorských svateb připravila, a tak moc dobře ví, jak je krásné, když si i osmdesátiletí s úsměvem a s elánem v srdci říkají své ano.

JE NĚCO VÝJIMEČNÉHO NA SVATBĚ V ŠEDESÁTI, SEDMDESÁTI LETECH? JAK SE DÍVÁTE NA SVATBU SENIORŮ?

Mnozí lidé v tomto věku již mají za sebou různé etapy života, včetně rodinných zkušeností a životních výzev. Svat-

ba v šedesáti nebo sedmdesáti letech může být vnímána jako výjimečná a hluboce symbolická. Zatímco pro mladší páry bývá svatba často chápána jako začátek společného života, pro seniory to může být spíše oslava zralé lásky, vzájemného po-

rozumění a životní zkušenosti. Tento krok může znamenat nejen romantický závazek, ale také uznání společného života, který si oba partneři vybudovali.

MÁ TAKOVÁ SVATBA NĚJAKÁ SPECIFIKA?

Rozhodně má! Celá svatba je v nádechu srdečné a poklidné atmosféry. Má svůj specifický šmrnc. Všichni přítomní jsou velmi příjemně naladěni. Tím, že si již prošli životem.

JAK NAPLÁNOVAT SVATBU STARŠÍCH PARTNERSKÝCH PÁRŮ, ABY BYLA KOMFORTNÍ A ODPOVÍDALA JEJICH VĚKU?

Plánování svatby pro starší páry vyžaduje specifický přístup, který zohledňuje jejich životní zkušenosti, pohodlí a preference, přičemž se vyhýbá jakémukoli tlaku na splnění tradičních očekávání, jež mohou být spíše určena pro mladší generace. Je tedy důležité myslet na mnoho detailů. Jednoduchost svatby, výběr pohodlného elegantního oblečení, vhodný výběr nápojů a jídla, správná volba zábavy, zohlednění zdravotních potřeb. Rozhodně by nebyl například vhodný obřad na Stezce korunami stromů, protože správný má být i výběr svatebního prostoru.

JAKÁ MÍSTA STARŠÍ LIDÉ KE SVATBĚ NEJČASTĚJI VOLÍ?



Výběr místa pro svatbu starších párů je obvykle pečlivě zvážen s ohledem na pohodlí, intimitu a osobní význam daného místa. Starší lidé často hledají prostředí, které odráží jejich zralost a zkušenosti, kde mohou prožít svou lásku s těmi, které mají rádi, a kde se budou cítit pohodlně a v klidu. Jsou to spíše symbolická místa, která mají pro ně svůj význam. Jedná se například o dům, kde žijí. Nebo místo spojené s rodinnou historií. O restauraci, kterou rádi navštěvují, nebo památky, zámky, hrady, kostel, kaple, které znají ze společných výletů.

JAK ČASTO VÁS OSLOVUJÍ LIDÉ STARŠÍHO VĚKU, KDYŽ CHTĚJÍ UZAVŘÍT SŇATEK?

Bohužel svatby lidí staršího věku nebývají až tak obvyklé. A upřímně si myslím, že je to velká škoda. Svatba dvou starších lidí bývá velmi romantická a dojemná! Zbožňuji tento typ svateb!

A KDYŽ UŽ SE SENIOŘI ROZHODNOU PRO SVATBU, JAKOU VOLÍ? SPÍŠE MENŠÍ NEBO VĚTŠÍ S VÍCE HOSTY?

Většinou jsou to menší svatby, v kruhu rodiny a blízkých přátel. Nejčastěji však tyto svatby bývají i kratší. Obřad, svatební servírovaný oběd, zakrojení dortu a pak už nezbývá moc sil a novomanželé odjíždějí domů, kde si sdílí své zážitky ze svatebního dne.

JAKÉ OBLEČENÍ DOPORUČUJETE STARŠÍ NEVĚSTĚ A STARŠÍMU ŽENICHOVI?

Rozhodně doporučuji poho-



dlné oblečení, aby se v něm dobře cítili. Můj názor je takový, zdali nevěsta touží po světlých dlouhých šatech, ať si je rozhodně vezme. Vždy tvrdím, že je to svatba daného páru a že si mohou dovolit, cokoliv si přejí oni. Je to přece jen „jejich den“.☺ Oblečení pro starší nevěstu a ženicha by mělo být nejen elegantní a sofistikované, ale i především pohodlné a přizpůsobené jejich potřebám. Výběr jednoduchých, nadčasových střihů a kvalitních materiálů zajistí, že si svatbu užijí s pocitem sebevědomí a komfortu, aniž by se cítili nepatříčně.

VAŠE RADA PRO STARŠÍ LIDI, KTERÍ BY RÁDI SVATBU?

Rozhodně se toho nebojte! Je to úžasný pocit, když spolu plánujete svůj svatební den, a samotné prožití je ještě lepší. Těší mě, že se po svatbě páry vrací „na místo činu“. A co mě nejvíc těší, je to, že mi nezapomenou napsat a poslat fotografii s textem: „Tak tady jsme měli nedávno svůj den D. Už je tomu jeden, dva, tři, pět let... Rádi na ten den vzpomínáme!“ A mimochodem, víte o tom, že je možná i obnova svatebního slibu?

Táňa Pikartová

Foto archiv Petry Markotán

POHÁDKOVÁ BABIČKA

Před lety, jednoho nevlídného zimního dne, uvízl rocker Petr Janda se svým autem a mladou přítelkyní na náledí. Stalo se tak ještě v době předmobilové, navíc v prudším stoupání a na málo frekventované okresní silnici. Do nejbližší vesnice to nebylo zrovna blízko, a situace tak byla mimořádně dramatická...

V okamžiku, kdy se nevhodné letní gumy bezmocně protáčely na umrznuté vozovce, nasměrovaly muzikantův vůz zadní částí do příkopu a dílo zkázy bylo dovršeno.

„Zkusím ti zatlačit,“ nabídla se iniciativně rockerova přítelkyně a opatrně, aby se příliš neumazala, se snažila zadek túrovaneho vozu popostrčit. Marně. Kola se zběsile protáčela dál a nezdálo se, že by její snaha pomohla. Petr Janda brzy pochopil, že tudy cesta nevede, a doufal, že se časem objeví nějaký vůz, pokud možno nákladák se závozníkem. Situace byla vážná a sychravé počasí na klidu rozhodně nepřidávalo. Mrzutý řidič pohlédl na hodinky a v duchu přemýšlel, co dál. „Chvilí počkáme, jestli někdo nepojede kolem, a při nejhorším dojdou do vesnice. Musím se dostat k telefonu a od někoho zavolat pro pomoc,“ rozhodl zpěvák a s nadějí v hlase se rozhlédl po silnici.

Náhle se na obzoru objevila paní, připomínající kouzelnou babičku z pohádky. Na hlavě šátek, v každé ruce tašku a na tváři vlídný úsměv, který ještě o stupeň zesílil, když poznala promrzlého Petra Jandu.

„Aááá, koukám, že jste uvízl v příkopu, pane Jando,“ odvětila na pozdrav a tašky s nákupem postavila na kraj vozovky. Pozorně se zahleděla na zadní kola auta a na zdrceného řidiče. „To zvládneme,“ ohodnotila

situaci a zvědavé dvojici vysvětlila, že jí ujel autobus, a tak jde z města do sousední vesnice pěšky. „Tak se do toho pustíme, ne?“ navrhla odhodlaně a ukázala na auto. Potom vyzvala rockerovu přítelkyni ke spolupráci a obě ženy se vehementně opřely do zadku protáčejícího se vozu. Petr Janda šlapal na plynový pedál jak zběsilý a několikrát se již zdálo, že se jim podaří společným úsilím zapadlý automobil vyprostit. Motor vrčel, kola hrabala a hrabala do kluzkého povrchu, ale v poslední a rozhodující fázi se vůz vždy opět zvrátil zpět do příkopu. S přibývajícimi minutami již propadal rocker panice a stále doufal, že se na obzoru objeví nějaký automobil. Již se rozhodl snaživé babce poděkovat (chvilími měl totiž obavu, aby z nadměrné námahy nedostala infarkt), když vozidlo náhle s vítězným zacukáním překonalo kritický bod a prudce vyjelo na silnici.

Šťastný kapelník vystoupil z auta, aby neznámé pomocnici osobně poděkoval, ale při pohledu na ni moc nechybělo, aby pro změnu neranila mrtvice jeho. Obrázek, který se mu právě naskytl, rozhodně neočekával. Před ním stála postava obalená od hlavy až po paty

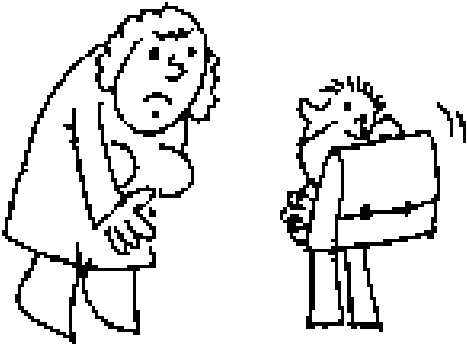


blátem, ze které svítily pouze šťastné oči. Petr Janda pohlédl na svou určenou společnici, která byla sněhovou břechkou téměř netknutá, a nevěřícně zakroutil hlavou.

„Moc vám děkuji, paní,“ vykotal provinile a horečně přemýšlel, jak na nastalou situaci reagovat. Také rockerova přítelkyně byla zjevem ochotné pomocnice zaskočena a tázavě pohlédla na Petra Jandu. Ten se chvilí ošíval a pak nabídl obětavé ženě alespoň odvoz do vesnice. „To je dobrý,“ poděkovala blátem obalená babička, sebrala své tašky, a jak se nečekaně objevila, tak i samozřejmě zmizela.

Jaroslav Benda

Foto autor

	SVOBODNÝ SEVERSKÝ STATEK	SOUKROMÁ OPATROVNICE DĚTÍ	1	CELNÍ KÓD ETIOPIE	ŠIJE	STAROVĚKÝ ITAL	SÍDLO KNĚŽNY LUDMILY	OBRAZ KRISTA	 Babička se ptá tří vnoučků, jak jim to jde ve škole. Já jsem první v matice, já zase první v chemii! Ale já jsem z vás nejlepších...											
NALÉZTI																				
HOJNOST																				
UMÍNĚNÝ ZÁPOR				MÍSTO TOHO AUTO-MOBIL ob.																
JIHOAM. PREŽVÝ-KAVEC					KAPROVITÁ RYBA SEVER.MUŽ. JMÉNO															
M	MALÁ JIHOAM. OPIČKA	DRUH ŽEMLE nář. STUPĚŇ VÝVOJE																		
KŮŇ PRZE-WALSKÉHO							STAŘEC kniž.	ŠKODLIVÝ MOTYLEK												
DÍRA						ZNAČKA KILOMETRU PTÁCI zool.			RADOSTNO	NÁZEV KRÁTERU NA MĚSÍCI	ZNOVU	M	USAZENINA Z MÁSLA zast.	VLHKÉ						
ČÍNSKÁ JEDNOTKA OBJEMU				ŽACÍ VAZAČ ST. SOU-BOJOVÁ ZBRÁN								ZNAČKA CENTI-METRU								
VAMPÝR					CHVÁLA expr. 365 DNÍ							SPZ MOST 2								
POLNÍ VOJEN. NEMOCNICE							SKOK DOLŮ LESNÍ SOVY													
M	HROMADĚ-NÍ	EPOPEJ ROTAČNÍ KYPRÍČ				SLONÍ ŠPIČÁK PEVNÉ PALIVO					TVRDÁ TÓNINA STUPĚŇ VELIKOSTI PÍSMO									
MALÝ ARCH SE ZNÁMKAMI						SEDLINA SBOHEM				KAŠE IN. HER. BAAROVÉ										
KOKR-ŠPANĚL slang.					ČÁSTEČNÁ LEŽ SKALISKO								HRÁTI NA DUDY	HORNINA PSAMIT						
UZLOVÝ TELEFONNÍ OBYVOD zkr.				KRÁTKÝ KABÁT OZNAČ. NEZNÁMÉ					BRZDICÍ ZAŘÍZENÍ ZNAČKA PLATINY											
INDO-NESKÝ POLITIK Adam						DRAVÝ PTÁK ROZTAVENÁ HMOTA				VAVŘÍN bás. OPOJENÁ ALKOHOLEM										
ZVYKAT						ZÁKLADNÍ ČÍSLOVKA CISTERNA					TADY OLDŘICH dom.									
SLABIKA POPEVKU			RAŠELI-NISTÉ PRIMÁTI						SLABÝ VÍTR CITOSL. TIŠENÍ											
A SICE				JM. HER. JANŽUROVÉ JESTLIŽE sloven.				LETCI CITOSL. BOLESTI												
VELKÝ COP expr.						NAPUSTIT SLINAMI														
ŽENSKÉ JMÉNO 2.4.						PRÁCE KUTÉŘE							PULINA KERTAK TAN, MALIK ODAL KOTUL	LARS ITALIK AVES, ABEL CMOUR ARENIT						

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.

VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ

► **Správné řešení tajenky z březnového vydání DS:**
...VYPRANÉ A VYŽEHLENÉ OBLEČENÍ ZDARMA.

Na výhry se mohou těšit: Marie Valošková z Ostravy, Milan Čerych z Ledců, Marie Jurová ze Znojma, Helena Pravá z Nové Paky a Jiří Kratochvíl z Veltrus.

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) – Zlatuška Benešová**

Dostane od sponzora rubriky vydavatelství Portál publikaci **Síla nicnedělání.**

► **SOUTĚŽ SE SPOLEČNOSTÍ FAJNSPÁNEK.CZ**

Správná odpověď: B) přistýlková matrace

Na výhry se mohou těšit: 1. cena – Růžena Vopátková z Třeboně, 2. cena – Helena Reinerová z Prahy, 3. cena – Alena Poláková z Benátek nad Jizerou.

SUDOKU

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

► Tajenku, řešení sudoku a odpovědi do soutěže se společností FajnSpánek.cz z dnešního čísla pošlete na adresu či e-mail redakce **do 11. dubna 2025.**

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

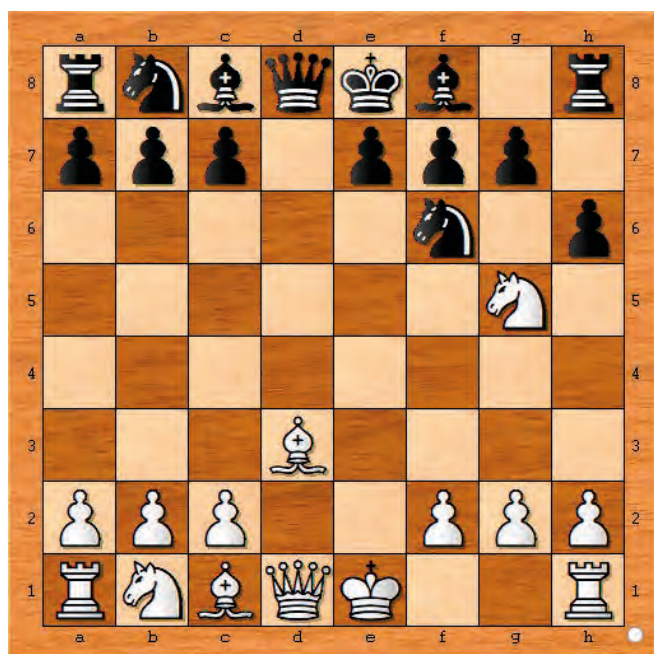
8	7		1			2		
				3		4		1
3				9				
	1	3						
7		9		2		3		4
						9	6	
				7				3
2		8		1				
		7			6		9	8

VÝHERNÍ ŠACHOVÉ A MATEMATICKÉ HÁDANKY

Matematik, prognostik a velký příznivec šachu Bohumír Štědroň pro čtenáře Doby seniorů připravil zajímavé hádanky nejen na šachovnici, ale také hru s čísly. Víte, jaké jsou správné výsledky těchto hádanek?

1. ŠACHOVÁ HÁDANKA: PO TAZÍCH

1. e4 d5 2. Jf3 dxe4 3. Jg5 Jf6 4. d3 exd3 5. Sxd3 h6? A nyní může bílý získat obětí materiální převahu nebo i dámu černého (diagram). **Jak?**



2.

Auto jede z Prahy do Brna průměrnou rychlostí 60 km za hodinu a zpět Brno – Praha průměrnou rychlostí 40 km za hodinu.

Jaká je průměrná rychlost na trase Praha-Brno-Praha?

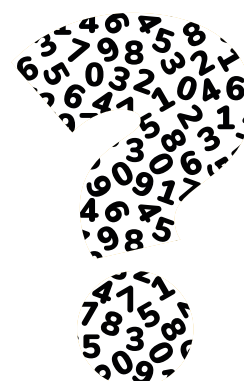


3.

Některá čísla s lichým počtem číslic mají velmi zajímavou vlastnost: Když uděláte ciferný součet, to znamená, že sečtete všechny číslice a znovu, výsledkem je právě prostřední číslice původního čísla: Například **415** a sečtete čísla, tedy 10, a 1+0 je 1 a to je prostřední číslice.

Nebo **257** – ciferný součet je 14 a 1+4 je 5, tedy opět prostřední číslice.

Jak je třeba číslo sestavit, aby mělo vždy tuto vlastnost?



Správnou odpověď šachové a matematických hádanek zasílejte do 11. dubna 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. Jednoho z vás, který správně zodpoví všechny tři hádanky, odměníme výhrou.

ZLATÝ DÉŠŤ A SPOL.

Mají drobné, výrazně žluté květy, které jsou od jara ozdobou zahrad, parků i lesoparků. Štědřenec a zlatice jsou si svými květy podobné. A oběma se říká zlatý déšť...



ZLATICE

Nižší hustě kvetoucí keříky často oznamují již z dálky plný příchod jara. Kvetou skutečně výrazně ještě před tím, než na nich vyrostou zelené listy. Keře, z nichž se často tvoří živé ploty, se jmenují zlatice nebo-li forzýtie a existuje jí několik druhů. U nás je nejrozšířenější zlatice evropská. Na půdu i na péči je nenáročná, typické jsou pro ni dlouhé, štíhlé, rychle rostoucí větve. Je proto třeba ji každoročně hodně zastříhávat a prořezávat. A právě pro své výrazně žluté květy se jí také lidově říká zlatý déšť.

ŠTĚDŘENEC

Za zlatý déšť je častěji považován zcela jiný okrasný keř, který ovšem není se zlaticí botanicky příbuzný, ani si s ní není příliš podobný a jmenu-

je se štědřenec. Má také žluté květy, ovšem ne tak výrazné jako zlatice. A proč se mu říká zlatý déšť? Protože květen-

ství je v převislých, až 50 cm dlouhých provazcích (hrozních) připomínajících proud deště. Převislé jsou i větve štědřence. Na rozdíl od zlatice kvete až později, obvykle na přelomu dubna a května. Součástí štědřence jsou lusky se semeny, která jsou prudce jedovatá. Jedovaté jsou i květy. Také štědřenec poměrně rychle roste a je třeba jej pravidelným řezem udržovat,

jinak může dorůst až do výšky několika metrů.

Jana Pištěková





VYRAZTE NA KOLO NEBO KOLOBĚŽKU

Také letos v rámci pohybových aktivit Rady seniorů ČR se můžete do programu aktivně zapojit třeba jízdou na kole nebo na koloběžce. Také toto jsou aktivity, které Rada seniorů ČR podporuje, a navíc řadu seniorů baví. Soutěž je vyhlášena pro jednotlivce a je třeba si na evidenčním listě vést počet ujetých kilometrů, a to do 31. 10. 2025. Ti, kteří najedou nejvíce kilometrů, se mohou těšit na ceny. Evidenční list včetně přihlášky je možné vyplnit on-line, jsou ke stažení na adrese www.rscr.cz v sekci Celostátní akce Rady seniorů ČR nebo je možné si je vyzvednout na kterékoli Krajské radě seniorů.

KURZY PRO SENIORY NA PRAŽSKÉM ŽIŽKOVĚ

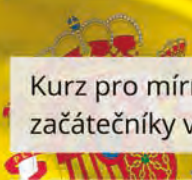
Klub Remedium, členská organizace Rady seniorů ČR, nabízí vzdělávací a pohybové kurzy pro seniory. Nyní probíhá do konce května jarní semestr kurzů zaměřených na pohyb, jazyky, trénování paměti či digitální technologie. Do kurzů je možné se stále připojit a lze vyzkoušet ukázkové lekce. Cena lekcí je 95 Kč/60 minut a 85 Kč/45 minut výuky.

Kromě nabídky různých pokročilosti jazykových kurzů angličtiny, němčiny a francouzštiny, se mohou senioři učit španělštinu a italštinu. Kurz španělské konverzace s rodilou mluvčí, která zároveň mluví česky, je určený pro mírně a středně pokročilou úroveň A2-B1. Lekci lze zdarma vyzkoušet každý čtvrtek od 16.15 hodin. V dalším kurzu španělského jazyka si pokročilejší začátečníci a mírně pokročilí upevní základy španělštiny. Ukázkové lekce vždy ve středu od 11.30 hodin. Navštěvovat lze i kurz Umění komunikace zaměřený na otevřenou, asertivní a autentickou komunikaci – schopnost vyjádřit s klidem své pocity a potřeby a dosáhnout co nejsnáze domluvy. Kurz je v úterý od 16.30 hodin.

Klub Remedium najdete v Táboritské 22 (zadní trakt domu), Praha 3, tel. 222 712 940, e-mail: senior@remedium.cz, www.vstupujte.cz.

POZVÁNKA PRO SENIORY

JARNÍ KURZY ŠPANĚLŠTINY



Kurz pro mírně pokročilé a pokročilé začátečníky ve středu 11.30–12.30

Konverzace s rodilou mluvčí pro středně pokročilé ve čtvrtek 16.15–17.15

MOŽNOST UKÁZKOVÉ LEKCE ZDARMA

KLUB REMEDIUM, TÁBORITSKÁ 22, TEL. 222 712 940, E-MAIL: senior@remedium.cz

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 popsaných 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 Žlíbku 1800/77, hala A3, 193 00 Praha 9, tel.: 225 985 225. Registrace MK E 16412, ISSN 1801-5859. Články vyjadřují názory autorů a nemusejí být totožné s názorem redakce. Nevyžádané texty a fotografie se nevracejí.



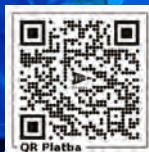
SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ

V KARLOVARSKÉM KRAJI

červenec 2025



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



QR Platba