

DOBA seniorů

Č. 8 / XXI. ROČNÍK SRPEN 2025 35 Kč

Cena v předplatném 31 Kč

18

ROZHOVOR

JOŽKA ŠMUKAŘ

Profesor Pirk mě
zachránil po telefonu

22

DS ZAJÍMAVOST

Seznamte se
s umělou inteligencí

04

SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ

Pohár získali senioři
Moravskoslezského kraje

NOVĚ
48 STRAN!



34

POHYBOVÉ AKTIVITY PRO SENIORY

Jízda na koloběžce je vhodná
také pro seniory

VÁŽENÍ A MILÍ SENIOŘI,

v aktuálním vydání časopisu Doba seniorů vám přinášíme reportáž z největší a nejvýznamnější sportovní události roku, kterou pořádá Rada seniorů ČR, Sportovních her seniorů s mezinárodní účastí. Letošní 8. ročník hostila hned dvě města v Karlovarském kraji, Sokolov a Karlovy Vary. Jak hry probíhaly, se dočtete na stranách 4 až 6. Rada seniorů ČR děkuje všem partnerům a sponzorům akce, kteří svou pomocí přispěli ke zdárnému průběhu her.

Opět se věnujeme aktuálním tématům, jež se

dotýkají také naší seniorské populace. Rozhovor nám v tomto čísle poskytl populární zpěvák cimbalové hudby Jožka Šmukař. V časopise se také dočtete, co je umělá inteligence a co umí.

Připravena je pro vás právní poradna a nově jsme do časopisu zařadili i notářskou poradnu. Také tentokrát na vás čeká výherní křížovka, sudoku i šachová a matematická hádanka.

Přejeme vám pohodové čtení srpnové Doby seniorů.

Jana Pištěková

OBSAH

03 SENIORKA MĚSÍCE – Stanislava Adamcová: Rodina je největší štěstí

04 SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ – Pohár získali senioři Moravskoslezského kraje

07 DS AKTUÁLNĚ – Pomáháme domácnostem s energiemi
12 Cílem je, aby se senioři nedostávali do problémů

08 Z RS ČR – Rada seniorů ČR reaguje na aktuální témata
11 Využijte bezplatného poradenství RS ČR

14 DS RÁDCE – Na syndrom suchých očí platí kapky a odpočinek
23 Proč je třeba pravidelně posilovat pánevní svaly

29 DS PŘEDPLATNÉ

24 ADRESÁŘ BEZPLATNÝCH PORADEN RS ČR

16 ZE ŽIVOTA KRAJŮ

18 ROZHOVOR – Jožka Šmukař

22 DS ZAJÍMAVOST – Seznamte se s umělou inteligencí

26 TIP NA VÝLET – Skanzen v přírodě ukazuje historii Valaška

28 BEZ ČEKÁRNY

28 Notářská poradna

30 Právní poradna

31 Kosmetika

32–33 Zdraví

34 POHYBOVÉ AKTIVITY PRO SENIORY

Jízda na koloběžce je vhodná také pro seniory

36 DS ZDRAVĚ – Zdravé tuky a oleje v teplé a studené kuchyni

38 Zeleninové saláty – pestré chutě na každý den

39 DS POVÍDKA

40 DS NA SLOVÍČKO – Irena Žantovská: Nejdu proti podstatě člověka

42 DS TRAPASY SLAVNÝCH

Waldemar Matuška – Příliš mnoho dortů

43 SOUTĚŽE A ZÁBAVA

43 Křížovka

44 Sudoku

45 Kvízy

46 DS HISTORIE – Srpnové střípky

47 DS NA KONEC

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



STANISLAVA ADAMCOVÁ

RODINA JE NEJVĚTŠÍ ŠTĚSTÍ

Západočeška Stanislava Adamcová z Krajské rady seniorů Plzeňského kraje patří mezi ty seniory, kterým není pohyb a aktivní způsob života cizí.

V roce 1963 maturovala na střední pedagogické škole v Chebu a od té doby pracovala s dětmi až do svých 79 let. Dříve bylo propojení se seniory pouze to, že pro ně s dětmi vyráběla dárky, v mateřské i základní škole, a později jako pedagog mimoškolní činnosti. S dětmi se věnovala dalším činnostem, tanci, divadlu i třeba cvičení. Protože jí byl pohyb blízký, působila jako cvičitelka pro rodiče s dětmi, cvičila junioraerobik a bodyform mix pro ženy. „Toto cvičení navštěvovalo i několik seniorek. Jedna z nich mě vyzvala, abych připravila samotné cvičení pro seniory. To jsem uskutečnila v Centru pro rodinu DoRa, což je Dobrovolnická regionální agentura, jako dobrovolnice v roce 2013. Pak jsem dostala nabídku připravit družstvo do krajského kola Sportovních her seniorů. Přihláška se odevzdávala Krajské radě seniorů Plzeňského kraje, se kterou jsem se tímto seznámila,“ vzpomínala Stanislava Adamcová.

Tehdy se také začaly více rozrůstat aktivity, seniorské cvičení se změnilo, vzhledem k neustále se rozšiřujícímu obsahu činnosti, jako byly turistika, kultura, vzdělávací projekty, na Klub aktivních seniorů, který se stal členem Krajské rady seniorů Plzeňského kraje. „V roce 2017 jsem

se stala členkou Krajské rady, později jsem byla zvolena do jejího předsednictva. Podílela jsem se na přípravě řady sportovních a kulturních akcí organizovaných Krajskou radou,“ říká Stanislava Adamcová.

Sama dobře ví, že senioři potřebují aktivní kontakt s okolím, důležité je pro ně mít možnost setkávání se se svými vrstevníky, nacházet si přátele, s nimiž navazují kontakt, chodit společně do divadla, na koncerty, vycházky, zkrátka spolu podnikat různé aktivity. „Spolupráce se seniory je individuální. Každý má jiné potřeby, zájmy, jinou kondici, zdraví i momentální nálady. Je navíc mezi nimi velký věkový rozdíl, ne jeden či pět let, ale mnohem více, například u nás je věkový rozdíl až dvatřicet let. Někteří nemají rádi sociální síť, digitální komunikaci, chytré telefony ani podobné moderní technologie, a to hlavně ze zdravotních důvodů. Často totiž špatně vidí, přístroje se jim špatně ovládají, neznají názvosloví. O to raději se účastní vycházek na zajímavá místa kolem Plzně či jiných měst v kraji, užívají si celoročně přírody, vždyť každé roční období má své kouzlo. A rádi si i zacvičí venku pod širákem,“ usmívá se Stanislava Adamcová a přiznává, že již od dětství má spoustu zájmů.

„Díky své babičce jsem od



mala měla ráda ruční práce, především šití. Šila jsem si oblečení podle svých návrhů, později i oblečení pro děti, to bylo tehdy velkou výhodou. Stejně tak mám ráda i různé pohybové aktivity, mezi nimi zvítězil tanec. Po zdravotních potížích poslední doby jsem ale musela vše zabrzdit. Mám úžasnou rodinu a hodného chápajícího manžela. Nejvíce na světě miluji své tři děti i s jejich rodinami. Mám šest vnuček, dva pravnučky, všichni jsou skvělí, veselí, pracovití, pohybově i hudebně nadaní. To je moje největší životní štěstí,“ dodává na závěr.

Jana Pištěková

Foto archiv Stanislavy Adamcové

POHÁR ZÍSKALI SENIOŘI MORAVSKOSLEZSKÉHO KRAJE

Osmý ročník Sportovních her seniorů s mezinárodní účastí se tentokrát uskutečnil v Karlovarském kraji a poprvé v historii her jej hostila dvě města, Sokolov a Karlovy Vary. Také tentokrát o vítězství soutěžily v desetiboji týmy z České republiky a z Polska.



Zajímavým zpestřením her byl bezesporu vlastní tým Karlovarského kraje, který poskládala jeho hejtmanka Jana Mračková Vildumetzová a stalo se tak prvně v historii her, kdy domácí hejtmán vyslal do boje vlastní družstvo. V jeho řadách

vzbuzoval velkou pozornost aktivní soutěžící, bývalý žokej Josef Váňa.

Letošní hry pořádala Krajská rada seniorů Karlovarského kraje. Tentokrát byly hry rozděleny na dvě místa – v Karlových

Varech byli účastníci ubytováni a na hřišti FK Baník Sokolov, kam soutěžící zavezly autobusy, pak probíhaly soutěže.

Na slavnostním zahájení Sportovních her seniorů přivítala všechny přítomné před-



sedkyně Rady seniorů ČR Lenka Desatová a také poděkovala hejtmance Janě Mračkové Vildumetzové za podporu tohoto aktivizačního programu pro seniory. Předsedkyně Krajské rady seniorů Karlovarského kraje Hana Střechová přivítala všech sedmnáct soutěžních týmů, osmnáctým byl tým paní hejtmanky, který ovšem startoval pod hlavičkou kraje mimo samotnou soutěž.



A pak už se začalo sportovat v tradičních disciplínách, kterými jsou bollo-ball, hod šípkami do terče, hod basketbalovým míčem na koš, střelba na florbalovou branku, chůze na 800 metrů, disc golf (frisbee), snack golf, hod kriketovým míčkem

na cíl, pétanque a lukostřelba. Pro soutěžící tyto disciplíny nejsou novinkou, řada z nich se jim totiž věnuje průběžně po celý rok ve svých seniorských klubech a organizacích a na výkonech to tedy bylo rozhodně znát. Jako obvykle se soutěžící

senioři snažili o co nejlepší výsledky, bylo vidět, že jim pohyb přináší radost a hnala je i snaha po co nejlepším umístění.

Večer se pak uskutečnilo slavnostní vyhlášení nejlepších týmů, a to v Městském domě kultury Sokolov. Slavnostní vyhlásování si nenechal ujít starosta města Sokolov Petr Kubis, který dopoledne startoval v týmu hejtmanky. Nejprve byli oceněni nejstarší účastníci her, kteří aktivně závodili. Byli jimi Zdeňka Spálová z týmu Ústeckého kraje a Viktor Szabo z družstva Odborového sdružení železničářů, členské organizace Rady seniorů ČR, a obdrželi vouchery na pobyt v Hotelu Brdy a poukaz od společnosti Anděl na drátě na zařízení a roční provoz asistenční služby.

V desetiboji družstev se na třetím místě umístil tým Krajské rady seniorů Plzeňského kraje, druží skončili senioři





z Olomouckého kraje a prvenství i s pohárem si odvezli seniorští sportovci z Moravskoslezského kraje. Zajímavostí byla letošní velká vyrovnanost týmů – mezi prvním a druhým týmem byl totiž rozdíl jen tři body a stříbrné družstvo před třetím zvítězilo jen o pouhé dva body.

Po převzetí pohárů, medailí, diplomů i dárek od partnerů her a také od Karlovarského kraje se již všichni přítomní těšili na oblíbenou zábavu s tancem, během níž ještě přišla seniory pozdravit místostarostka Sokolova Renata Oulehlová, jež se vracela ze služební cesty. Pak již autobusy odvezly všechny účastníky

do Karlových Varů, odkud se druhý den ráno vydali domů.

Finále 8. ročníku Sportovních her seniorů s mezinárodní účastí se zúčastnilo 119 sportovců a 25 členů organizačního týmu a rozhodčích. Příští Sportovní hry seniorů se zřejmě uskuteční v Pardubickém kraji.

Rada seniorů ČR děkuje Karlovarskému kraji, který financoval největší část her, a také všem dalším partnerům. Poděkování patří zástupcům médií – České televizi, CNN Prima News a Českému rozhlasu za pomoc s propagací seniorského sportování.

Foto Jaroslav Houha a Karel Moškoř

EXTRA INFO

► V rámci večerního vyhlášení výsledků Sportovních her seniorů byli také oceněni nejaktivnější organizace a jednotlivci, kteří se zúčastnili tradičního aktivizačního programu Rady seniorů ČR s názvem Pohybem ke zdraví a odnesli si diplomy a drobné dárky. Letos se vyhlášovali ti nejlepší v kategorii chůze, plavání a cyklistika.

Generální partner

Karlovarský kraj

Mediální partneři

Doba seniorů, Česká televize

Partneři akce

Rada seniorů ČR, město Sokolov, Krajská rada seniorů Karlovarského kraje, Makro, FK Baník Sokolov, Aktivní ČESKO, Hotel Brdy, Muzeum rekordů Pelhřimov, Be Active, Anděl na drátě, Rodinná konzervárna Via Delicia



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

POMÁHÁME DOMÁCNOSTEM S ENERGIEMI

Energie jsou základní součástí našeho každodenního života, mít je pod kontrolou je důležité pro pohodlí i klid v duši. Právě proto vznikl projekt **Prevence energetické chudoby**, který **Ministerstvo práce a sociálních věcí (MPSV)** připravilo s cílem nabídnout pomoc tam, kde je opravdu potřeba.

POMŮŽEME VÁM S ENERGIEMI

Pomáháme tam, kde je to nejvíce potřeba - přímo u vás doma



CO NABÍZÍME

- bezplatné poradenství s úsporou energií
- odhalení největších ztrát energie
- doporučení na úsporná opatření a technologie

PRO KOHO JE SLUŽBA URČENA

- pro seniory, rodiny s dětmi, osoby s nízkými příjmy
- pro každého, kdo má potíže s placením účtů za energie

KRUH ZÁCHRANY

tatiana.konradovala@mpsv.cz 775 466 175

www.energo-chudoba.cz

Spolufinancováno Evropskou unií

MP SV MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ

V projektu se věnujeme domácnostem, které čelí složité situaci, ať už kvůli vysokým zálohám, nedoplatkům, neefektivnímu vytápění, nebo obavám z dalšího vývoje cen. Nabízíme **konkrétní poradenství, pomoc v terénu i podporu v orientaci mezi úřady a dodavateli energií**. A především ke každému přistupujeme individuálně a s respektem.

CO ZNAMENÁ ENERGETICKÁ CHUDOBA?

Nejde jen o technický pojem. Energetická chudoba se v pra-

xi projevuje tím, že domácnosti nemají dostatek prostředků na vytápění, ohřev vody nebo provoz základních spotřebičů, nezvládají platit zálohy nebo mají nedoplatky. To může ovlivnit nejen kvalitu bydlení, ale i zdraví, vztahy a celkovou životní pohodu. Nejčastěji se týká samozivitelů, seniorů, lidí s hendikepem nebo těch, kdo žijí v obtížně dostupných lokalitách.

JAK POMÁHÁME?

Poradenství zdarma a přímo u vás doma

Naše terénní pracovníce navštěvují domácnosti a pomáhají zjistit, kde a jak je možné ušetřit. Analyzují spotřebu, sledují vyúčtování, pomáhají v jednání s dodavateli i úřady.

Vzdělávání a tipy k úsporám

Sdílíme praktické informace, jak správně používat spotřebiče, kde šetřit a jak rozumět vyúčtování. Pomáháme lidem získat větší jistotu a orientaci v tématu energií.

Úsporné spotřebiče a zařízení

Díky spolupráci s partnery zajišťujeme domácnostem měřáky, úsporné technologie i výměnu starých spotřebičů za nové, úsporné.

Hledáme i širší řešení

Kromě individuální pomoci se zaměřujeme i na systémové změny, které mohou přinést lepší podmínky všem, například úpravami zákonů nebo nastavením služeb.

MÁ TO SMYSL

Díky propojení terénní práce, poradenství i konkrétní pomoci jsme už pomohli desítkám domácností. Každý příběh je jiný, ale cíl je vždy stejný: Zajistit, aby lidé mohli žít doma bezpečně, důstojně a bez zbytečného stresu z energií.

Pokud máte pocit, že se vás téma dotýká, ozvěte se nám. Rádi navážeme spolupráci a pomůžeme vám.

KONTAKT:

Tatiana Konrádová

Vedoucí oddělení projektů inovací a sociálního začleňování

- e-mail: tatiana.konradovala@mpsv.cz
- Více informací o projektu najdete na: www.energo-chudoba.cz

RADA SENIORŮ ČR REAGUJE NA AKTUÁLNÍ TÉMATA



DOPIS MINISTRU VÁLKOVÍ

Rada seniorů ČR zorganizovala petici proti diskriminaci seniorských řidičů, a to zejména z důvodu množství se stížností seniorů, kdy se lékaři bez objektivních příčin, jen na základě věku seniora, rozhodli nevydat mu potřebné potvrzení ke způsobilosti řízení motorových vozidel.

Navíc neexistuje jednotná metodika ani cena této zdravotní prohlídky, od praktických lékařů jsou indicie, že by měli seniori více odesílat ke specialistům. Rada seniorů ČR se proto rozhodla dopisem obrátit na ministra zdravotnictví Vlastimila Válku, dopis stejného znění také odeslala jeho náměstkovi Václavu Pláteníkovi. Senior by měl mít přehled o tom, co ho v souvislosti s takovou prohlídkou čeká, a znát i částku, kterou za ni zaplatí. Rada seniorů ČR zaznamenala případy, kdy bylo seniorovi oznámeno s ročním předstihem, že mu potvrzení o způsobilosti řídit vydáno nebude, neboť mu už bude osmdesát let, takže nemá nárok... Známe i situaci, kdy senior čeká na potvrzení již několik měsíců, i když úspěšně absolvoval několik vyšetření u specialistů, potvrzení stále ne-

obdržel, protože mu je devadesát let...

Rada seniorů ČR se proto dotazuje ministra zdravotnictví, kam se může senior obrátit, pokud není spokojen s postupem svého praktického lékaře ohledně žádosti o potvrzení o způsobilosti řídit vozidlo, a jaké bude potřebovat podklady pro svou stížnost? Další dotazy na pana ministra se týkaly toho, jak je možné, že někteří lékaři vybírají za potvrzení 200 Kč a jiní 800 Kč, nebo proč praktický lékař neuzná zprávu specialisty o aktuálním zdravotním stavu seniora, která je stará přibližně dva týdny a kterou dostal v rámci pravidelné kontroly u svého specialisty, ale naopak jej musí navštívit na výzvu praktického lékaře znovu a tuto další prohlídku navíc uhradit? V praxi se stává, že pokud přinese senior potvrzení z očního a kardiologie

a obojí s výsledkem schopen, je poslán ještě k dalším specialistům, na internu, k diabetologovi, na ušní... Je to v pořádku?

Další dotazy, které Rada seniorů ČR směřovala na ministra zdravotnictví Válku, se týkaly nedostatečného vyšetření praktickým lékařem, kdy při zdravotních obtížích lékař sice provedl testy, ty byly negativní, a tak již dále seniora nevyšetřil, neposlechl ho kvůli případnému zápalu plic, který může u seniorů probíhat i bez teplot, jak často upozorňují specialisté. Seniorovi doporučil koupit volně prodejný lék a klidový režim. Jak si mají senioři počínat v případě, že se cítí být nedostatečně vyšetřeni, a jak lze v takových případech uplatnit právo na druhý názor? Je šance navštívit specialistu bez doporučení praktického lékaře?

RS ČR NA KONFERENCI ZAMĚSTNANCŮ ČESKÉ POŠTY

Česká pošta prochází v poslední době důležitou transformací a prezentuje se coby společnost poskytující služby veřejného zájmu. Rada seniorů ČR měla možnost zúčastnit se i další konference České pošty, tentokrát s názvem Role Pošty v české společnosti 2025+.

Na akci, kam byla pozvána i RS ČR se svým prezentačním stánkem, se přítomní mohli seznámit

se změnami v kontaktní síti, dozvěděli se také, jak se pobočková síť pošty otevírá novým partnerům i jaké nové produkty pošta právě chystá pro své zákazníky. Pošta totiž chce být i v dalším období otevřená všem. A jsou to právě také senioři, kteří služeb České pošty pravidelně využívají napříč celou Českou republikou a pro něž je zachování dostupnosti poboček pošty nezbytně důležité.

RS ČR SPOLUPRACUJE S NÁRODNÍ ASOCIACÍ PACIENTSKÝCH ORGANIZACÍ

Rada seniorů ČR uzavřela důležité memorandum o spolupráci s Národní asociací patientských organizací (NAPO).



Při setkání se předsedkyně Rady seniorů ČR Lenka Desatová a předseda NAPO Robert Hejzák vzájemně za své organizace ujistili, že budou vyvíjet činnost za účelem naplnění tohoto memoranda, a to jak v rámci setkávání na pracovní úrovni, tak i při spoluorganizování vzdělávacích akcí, přípravě pilotních projektů a také dalších aktivit, které podporují naplnění cílů tohoto memoranda.

Obě strany se dohodly na spolupráci, jejímž cílem je zlepšování patientského prostředí, zejména v těchto oblastech:

Spolupráce na zlepšování kvality a dostupnosti zdravotní péče pro seniory, zejména v oblasti prevence, dlouhodobé péče a podpory zdravého stárnutí.

Realizace a podpora vzdělávacích aktivit zaměřených na

prevenci onemocnění, podporu zdravého životního stylu a zvyšování zdravotní gramotnosti seniorů.

Spolupráce při sběru a sdílení podnětů od seniorů a jejich zástupců, které mohou přispět ke zlepšení organizace zdravotních a sociálních služeb.

Účast na společných kampaních a informačních aktivitách zaměřených na zvyšování povědomí o dostupných službách, právech pacientů a prevenci rizik specifických pro seniorskou populaci.

Podpora výměny zkušeností a příkladů dobré praxe mezi patientskými organizacemi a seniorskými spolky.

Spolupráce při zapojování zástupců seniorů do přípravy a připomínkování návrhů nových legislativních zdravotnických opatření nebo strategií, které se jich přímo týkají.

EXTRA INFO

CO JE NAPO

► Národní asociace patientských organizací je dobrovolným svazem patientských organizací v České republice, jehož účelem jsou advokační činnosti k prosazování kolektivních zájmů pacientů a jejich účasti na rozhodovacích procesech v oblasti zdravotních a návazných politik v Česku.

PREZENTACE RADY SENIORŮ ČR V LYSÉ NAD LABEM

Krajská rada seniorů Středočeského kraje a také Poradny pro seniory Rady seniorů ČR se prezentovaly na Výstavišti Lysá nad Labem, a to v rámci Lázeňského veletrhu 2025, jehož součástí byla již tradičně celostátní výstava uměleckých a rukodělných prací seniorů ze soutěže Šikovné ruce našich seniorů 2025.

Tuto spolupráci s veletrhem obnovila členka předsednictva Rady seniorů ČR a předsedkyně členské organizace RS

ČR Sdružení křesťanských seniorů Nina Nováková a svým úvodním projevem výstavu Šikovné ruce našich seniorů na



výstavišti slavnostně zahájila.

Na výstavišti se také prezentovaly Poradny pro seniory Rady seniorů ČR, s jejichž činností seznamovala zájem-

ce poradkyně Daniela Dolejší. Miloslav Červinka přítomným představoval činnost Krajské rady seniorů Středočeského kraje, a ještě stihl zájemcům

předvádět mezi seniory oblíbenou hru mňolky. Přítomná byla i Česká hiporehabilitační společnost a také Fakulta biomedicínského inženýrství ČVUT.

DISKRIMINACE SENIORŮ

Rada seniorů ČR se obrátila na Českou bankovní asociaci ohledně digitalizace v bankovním prostředí. Pro řadu seniorů je digitalizace v oblasti bankovníctví složitá, z řady důvodů, včetně ekonomických, které nelze opomíjet.

Nicméně banky i po svých klientech v seniorském věku často vyžadují aktivní využívání internetového bankovníctví nejen v počítači, ale posílají jim dokonce zprávy o nutnosti využívání aplikací banky v mo-

bilním telefonu s tím, že jim může být zrušen přístup do internetového bankovníctví. A to už může být pro řadu seniorů opravdu problém.

Pravdou také je, že se banky častěji věnují podrobné edukaci

mladší generace, ale na tu seniorskou v kontextu využívání svých bankovních produktů, jako jsou účty, spoření nebo možnosti investice, bohužel stále zapomínají.

DIGITALIZACE KOLEM NÁS



Na politické strany se obrátila Rada seniorů ČR v souvislosti se stále zmiňovanou digitalizací, která průběžně probíhá napříč obory a resorty a s níž má řada seniorů problém. A proto Rada seniorů ČR považuje za neakceptovatelné digitální vyloučení části občanů. Nejde totiž jen o seniory, ale například i o osoby s neurologickými diagnózami. Digitalizace proto nesmí znamenat ztrátu práv a pří-

stupu k informacím. A to se klidně může stát už vzhledem k tomu, že například 54 % osob ve věku 65+ stále používá tlačítkový telefon, internet na svém chytrém telefonu používá jen 32 % seniorů. Ty trápí v této souvislosti i vysoká cena dat, navíc v řadě malých obcí stále není pokrytí signálem. Řada seniorů argumentuje tím, že vzhledem k horšímu zraku i jemné motorice nemá internet v telefonu význam, protože malá obrazovka je nekomfortní. Roli hraje i cena internetového připojení a pořízení příslušné techniky, což jsou pro seniory další náklady navíc. Digitalizace se promítá i do nakupování, kdy obchody poskytují slevy pouze prostřednictvím mobilní aplikace, ve

zdravotních pojišťovnách, kde jsou některé benefity v rámci prevence nabízeny pouze v mobilní aplikaci, senioři narození po roce 1955 budou mít přístup k informacím o valorizaci své penze zdarma pouze on-line... Měla by se proto brát v potaz i ta nemalá část populace, která je off-line a na ni při plánování digitalizace pamatovat.

K tomuto apelu Rady seniorů ČR se postupně připojují i některé pacientské organizace, mezi nimi například Sdružení pro rehabilitaci osob po cévních mozkových příhodách, které taktéž upozorňuje na problém digitálního vyloučení části populace, zejména seniorů i osob s neurologickými diagnózami, pro něž je často prakticky nemožné či velmi omezené pracovat s chytrými telefony i s internetem. Proto by měl být každý digitální krok vyvážen dostupnou nedigitální alternativou.

VYUŽIJTE BEZPLATNÉHO PORADENSTVÍ RS ČR

Poradny Rady seniorů ČR jsou nyní dostupné na více místech a stále pomáhají těm, kteří se na ně s prosbou o radu či pomoc obrátí.

Poradny pro seniory Rady seniorů ČR poskytují komplexní bezplatné odborné sociálně-právní, občanské, rodinné i bytové poradenství. Na vyškolené poradce se tak mohou obrátit senioři i jejich rodinní příslušníci v řadě životních situací, s nimiž si aktuálně neví rady. Poradci každého ochotně vyslechnou a společně pak hledají konkrétní řešení daného problému tak, aby se seniorovi vždy dostalo cílené rady či pomoci.

Z právní oblasti se dotazy týkají nejčastěji závěti, řešení pozůstalosti, převodů majetku nebo například sousedských vztahů. Ze sociální problematiky pak k nejčastějším dotazům patří, jak správně podat žádost do domova seniorů či do domu s pečovatelskou službou, jak zažádat o příspěvek na péči, příspěvek na mobilitu nebo o příspěvek na bydlení nebo jak je to s možností zavedení pečovatelské služby. Rodinní příslušníci se na poradce Rady seniorů ČR obracují například i s dotazy, jak pomoci seniorovi při zhoršujícím se zdravotním stavu či jaké jsou možnosti aktivizačních programů pro seniory.

Poradny najdete napříč celou Českou republikou, nedávno byly navíc otevřené dvě nové, jedna z nich se nachází v Plzni a druhá v Lounech. Kompletní přehled všech bezplatných po-

raden Rady seniorů ČR včetně adres a kontaktů najdete v Době seniorů na stranách 24 a 25.

Na poradny se můžete obrátit i pro pomoc s energiemi v rámci projektu **Prevence energetické chudoby, o němž informujeme v tomto vydání na straně 7.**

Že poradny skutečně pomáhají, a mají tak smysl, dokládá také dopis, který na adresu Rady seniorů ČR zaslala jako poděkování za pomoc své babičce paní Kateřina Doležalová:

Vážená paní Dolejší, vážená paní Desatová,

chtěli bychom Vám a celé Radě seniorů ze srdce poděkovat za Vaši laskavou pomoc, podporu a vstřícnost, kterou jste věnovali naší babičce Vlastě Císařové v těžké životní situaci.

Vaše ochota pomoci, lidský přístup a trpělivost pro nás i pro naši rodinu znamenaly nesmírně mnoho. Díky Vám babička necítila, že je na všechno sama, a věděla, že má kolem sebe lidi, kterým na ní opravdu záleží. Pomohli jste jí nejen prakticky, ale především jste jí dali pocit důstojnosti, bezpečí a přijetí. A to jsou hodnoty, které mají v dnešní době nevyčíslitelnou cenu.

Vaše práce je nesmírně důležitá a zaslouží si hluboký respekt. Děkuje Vám, že jste tu byli, když jsme Vás nejvíc potřebovali.

*S úctou a vděčností
Kateřina Doležalová
s rodinou*

24 DS PORADNY

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 žádosti ohledně sociálních dávek, návrhů smluv i dalších úskalí, můžete bezplatně využít rad právníka například kvůli pozůstalosti, závěti, poradíme vám ale třeba i při řešení občanskoprávních sporů.

Poradny jsou spolufinancovány MPSV

Nadace ČEZ podporuje terénní poradenství v krajích: Zlínském, Olomouckém, Karlovarském, Libereckém

BRNO:
Dům odborových služeb, Malinovského nám. 4, 602 00 Brno – kancelář 414
nám. 4, 602 00 Brno – 725 575 610, 725 976 563
E-mail: poradna.brno@rs.cz
Vedoucí poradny je JUDr. Eliška Skuhrová – 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@rs.cz
Vedoucí poradny je Mgr. Hana Stechová – 702 119 567
Úřední hodiny:
Pondělí–úterý: 9–14 hod. objednání
Pondělí a úterý: 8–12 hod. online, 15–17 hod. objednání – 702 119 567
► Sociální pracovník: 602 718 744
► V poradně si lze objednat terénní poradu.

HRADEC KRÁLOVÉ:
Mánesova 780/11, 500 02 Hradec Králové
Telefon: 702 097 684, 601 329 806
E-mail: poradna.hk@rs.cz

KONICE:
Měsarykovo náměstí 66, 798 52 Konice
Telefon: Mgr. Ladislav Bílý – 725 367 604
E-mail: poradna.konice@rs.cz
Vedoucí poradny je Milena Hesová
Úřední hodiny:
Pondělí–úterý: 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@rs.cz
Vedoucí poradny je Miroslava Patečková – 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
► V poradně si lze objednat terénní poradu.

LOUNY:
SNP 2206, 440 01 Louny
Telefon: 605 214 704
E-mail: seniorlouny@seznam.cz
Vedoucí poradny je Vilemína Svobodová
Úřední hodiny:
Pondělí, úterý, středa, pátek: pouze konzultace telefonem
Čtvrtek: 13.30–15.30 hod., případně i konzultace telefonem
Poskytuje poradenství zejména z oblasti sociální.

OLOMOUČ:
Jeremenkova 54/3, 779 00 Olomouc, kancelář poradny: KRS v přízemí
Telefon: 602 618 073, 602 647 230, 774 345 670
E-mail: poradna.olomouc@rs.cz
Vedoucí poradny je Milena Hesová
Úřední hodiny:
Pondělí–úterý: 9–13 hod., od 13–16.30 jen objednaní
Čtvrtek a pátek: pouze konzultace telefonem
► V poradně si lze objednat terénní poradu.

OSTRAVA:
Dům odborových služeb, U Tiskárny 578/1, 702 00 Ostrava, 3. patro
Telefon: 596 104 222
E-mail: poradna.ostrava@rs.cz
Vedoucí poradny je Ing. Pavel Gluc – 607 502 507
Úřední hodiny:
► Sociální poradna: 725 096 880 – Daniela Dolejší, telefonické konzultace možno využít i pro právní poradu
Pondělí: 8–12 hod.
Úterý: 8–17 hod.
Středa a čtvrtek: 13–17 hod.
Pátek: 13–17 hod.
► Bytová poradna: 725 183 068
Úterý: 13–17 hod.
Čtvrtek: 13–17 hod.

PLZEŇ:
Tomanova 5, 301 00 Plzeň, 4. poschodí
– vytěh je k dispozici
Telefon: 377 421 619
E-mail: rscr-plzenskykraj@seznam.cz

PRAHA A STŘEDOČESKÝ KRAJ:
Politických vězňů 11, 110 00 Praha 1, 4. patro
Telefon: 222 560 136
E-mail: poradna.praha@rs.cz nebo rscr@rs.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 hod. – jen telefonické konzultace nebo objednání
► Právní poradna: 601 503 226
Pondělí a středa: 14–18 hod.
► Terénní pracovník: 725 375 582
Úterý: 8–12 hod.
Středa: 14–18 hod.
► Kontakt pro Středočeský kraj: nám. Sítná 3106, 272 01 Kladno – Sítná Miloslav Vajs – 702 098 482

ZLÍN:
Kvítková 43/3 (budova COOP Jednota), 760 01 Zlín
Telefon: 602 763 512
E-mail: rscr.zlin@seznam.cz
Vedoucí poradny je Libor Píka – 602 763 512
Úřední hodiny:
Pondělí a úterý: 8–12 hod.
Středa: 12–16 hod.
Čtvrtek: pouze telefonické konzultace
Pátek: 13–17 hod.
► V poradně si lze objednat terénní poradu.

TELEFONY JSOU V PORADNĚ DOSTUPNÉ V ÚŘEDNÍCH HODINÁCH
LEŽE SI NA NICH DO PORADY I OSOBNÍ SCHŮZKU.

► Kontakty na jednotlivé krajské rady seniorů na www.rscr.cz/kraj

DOBA SENIORŮ 08/2025

CÍLEM JE, ABY SE SENIOŘI NEDOSTÁVALI DO PROBLÉMŮ

Právě to říká člen Kolegia Rady seniorů ČR, podplukovník Petr Mrázek, který je dlouholetým předsedou Vojenského spolku rehabilitovaných a jemuž jsou právě problémy, které se týkají i seniorů, velmi blízké.



SLEDUJETE COBY SENIOR STÁLE AKTIVNĚ DĚNÍ V NAŠÍ ZEMI, VE SPOLEČNOSTI?

V této zemi žije něco málo přes 10 milionů našich občanů, z toho přes 2,5 milionu seniorů. Jsem hluboce přesvědčen, že je nás dost, že jsme pro tuto zemi a pro naše potomky a následovníky učinili vše, co bylo v našich silách, mnozí tak činíme i nadále a nebylo a není to jednoduché. Proto bychom měli mít svůj podíl na řízení věcí veřejných, proto bychom měli pracovat nejen v našich spolcích, ale i v obcích, ve všech institucích. Ne snad proto, že jsme něco učinili, ale především proto, že jsme se mnohému naučili, že mnohé známe, že při řešení problémů umíme věci posoudit ve všech souvislostech a se všemi dopady. Proto musíme i v takovém reprezentativním vzorku spoluobčanů,

jakým je Poslanecká sněmovna, mít své zástupce. Ale to je jen jedna stránka mince. Ono je to, jako když se skládá mozaika. Nacházíte různobarevné kamínky roztodivných tvarů a ony se vám najednou složí do nějakého obrázku. Člověk jde životem a lec-

cos poznává, někoho potkává, něco se naučí i něco zapomené a najednou si řekne – jestli chceš něčeho dosáhnout, musíš pro to něco i učinit. A pokud si myslíš, že dnešní stav naší země není takový, jaký si zasluhujeme a jaký potřebujeme, pak opravdu musíš něco udělat a udělat to tam, kde to má smysl. Kandiduji za hnutí ANO, pracuji v řadě spolků, pracuji u nás v zastupitelstvu, v životě jsem prošel řadou povolání a něco jsem se naučil.

Máme děti, vnuky, pravnučky. Pro ně jsme v minulosti svou prací vytvořili současnost a oni teď mají možnost volby další cesty. Budoucností je nepřehledné množství, minulost je jen jedna, tu lze sice všelijak vykládat, nelze ji nijak změnit. Důležitá je skutečnost, že jsme se pro své potomky snažili vytvořit pevný výchozí bod. Tím

bodem je především spokojená rodina, bezpečnost a stabilita vlastní země. To je zdánlivě jednoduché, jenže uchovat to jednoduché nebude. Především trendy dnešní politické reprezentace tomu nijak nepomáhají, spíše naopak. A to je moje vize do budoucnosti – potřebujeme normální vývoj, racionální evoluci, nepotřebujeme žádné revoluce, obzvláště ne revoluce diktované shora či zvenčí.

JSTE ČLEMEM KOLEGIA, NEJVYŠŠÍHO ORGÁNU RADY SENIORŮ ČR. JAKÉ BYLY VAŠE PŘEDSTAVY PO VSTUPU DO RS ČR, POTAŽMO DO KOLEGIA, A JAK SE NAPLNILY?

Do Rady seniorů ČR jsem vstupoval jako reprezentant Vojenského spolku rehabilitovaných. Smyslem vstupu našeho spolku do vaší – a dnes již i naší – organizace bylo najít spolehlivého, a především racionálně se chovajícího partnera pro náš budoucí život. Věkový průměr našich členů se blíží devadesátce, nové z podstaty věci mít nemůžeme. Ale máme pro své členy stejné cíle jako Rada seniorů ČR. Členství v Radě seniorů ČR bylo a je naše nejlepší rozhodnutí. Naše vztahy jak v pracovní, tak v osobní rovině jsou skvělé a zcela jistě jsou přínosem pro obě strany. Upřímnost, otevřenost, ochota, vstřícnost,

to jsou základní rysy myšlení a chování všech představitelů Rady seniorů ČR a to je základ skvělé perspektivy.

JISTĚ JSTE ČASTO V KONTAKTU SE SVÝMI VRSTEVNÍKY, CO PODLE VAŠICH ZKUŠENOSTÍ SENIORY V SOUČASNOSTI NEJVÍCE TRÁPÍ?

Kupodivu se dá říci, že naše trápení se většinou moc neliší od problémů těch mladších. Drahé bydlení, předražené energie, rostoucí ceny potravin, nedostupnost lékařské péče, vysoké doplatky za léky. Já však vidím ještě jeden velmi vážný a doposud nepojmenovaný problém, kterým je zklamání. My všichni jsme se v životě něco naučili, odvedli jsme nějakou práci. Vlastně vše, co dnes v této zemi máme, je výsledkem práce nejen našich otců a dědů, ale i naší, i my jsme k tomu něco přidali. Bohužel se dnes mnohým z nás zdá, že mladší generace tím vším jen pohrdají, chtějí vše zahodit, nemá to pro ně význam. Není tomu tak. Tyhle hloupé výkřiky sice leckde slyšíme, ale je to jen povyk trapné menšiny, která sama není schopna nic vytvořit. Nejenže to neumí, ale ani nechce a my jsme pro ně živým upozorněním na jejich vlastní nicotnost. Proto tolik křičí. Tihle lidé nám za špatné spaní nestojí. Bohužel ale na to naskakují mnozí politici a považují to za pokrok. Pojdme tedy řešit to, co umíme, bydlení, energie, potraviny. Nemůžeme to řešit nějakým nařizováním, regulacemi, dotazníky, dotacemi. Musíme jen nastavit pro všechny férové prostředky. Zní to jednoduše, bude to

spousta práce. Spousta práce je přesně to, co senioři odváděli celý život, tak se teď nemají čeho bát. Překonejme znechucení hrstkou neschopných politiků a vyberme si své vlastní.

CO BYSTE CHTĚL VE VZTAHU K SENIORŮM ZLEPŠIT?

Za svůj život jsem musel vystřídat mnoho profesí počínaje technikem radiolokátoru přes skladníka v železářství až po mnoho dalších. Největší rozhled jsem získal v oborech správy nemovitostí, patentového práva a v obraně a přesně to jsou oblasti, na které bych se rád soustředil. Obrana je dnes pro politiky jakýmsi klackem, který navíc zúžili jen na armádu. Stejně tak bydlení – je to, jako když hoří dům a oni běhají se skleničkami vody. I tady je volba jasná, buď budeme řešit podstatu problému, nebo budeme zbůhdarma někomu sypat peníze. A vzpomeňte si na feldkuráta Katze – to se nám to Švejkův hoduje, když to platěj jiný! Tohle prostě musí přestat. V zásadě je mým cílem nikoli seniorům pomáhat dostat se z problémů, ale vytvořit takové prostředí, aby se do problémů vůbec dostávat nemuseli. Cesta je jednoduchá – stát musí plnit své funkce počínaje stabilitou ekonomiky, bezpečností na ulicích, stabilizací zdravotního systému. K tomu je zapotřebí především zajistit přijímání jednoduchých a srozumitelných pra-

videl hry, tedy zákonů. A to je můj cíl.

JSTE BÝVALÝ VOJÁK S HODNOSTÍ PODPLUKOVNÍK, SLEDUJETE, JAK SI VEDE NAŠE ARMÁDA?

Tohle téma mne obzvlášť jako bývalého vojáka bolí. To, co jsme s naší armádou od listopadu 1989 provedli, to je trestuhodné. Nejdřív ale musím říci, že ti mladí lidé, ženy a muži, kteří dnes slouží jako vojáci z povolání nebo cvičí jako zálohy u bojových útvarů, to je naše pýcha. Horší je to směrem nahoru. Po odhození komunistického modelu jsme obranu, a zvláště armádu, považovali za podivný pozůstatek totality, vůbec nás nezajímala. S armádou a především s obranou se musí začít znovu a jinak. A nemusíme si na to kupovat ani ponorky, ani vzducholodě. Bude to bezpečnější a levnější než ten dnešní cirkus. A i to je přece náš cíl – dobré vztahy se sousedy, ochrana životů, zdraví a majetku nás a našich potomků. A to je i můj cíl.

Jana Pištěková



NA SYNDROM SUCHÝCH OČÍ PLATÍ KAPKY A ODPOČINEK

Právě suché oči jsou jedním z nejčastějších problémů, které v souvislosti se zrakem mohou člověka postihnout a jejichž příčinou bývá nejen nedostatek slz, ale také jejich nedostatečná kvalita. Je navíc zcela přirozené, že se s přibývajícím věkem snižuje tvorba slz a dochází i ke změnám v jejich složení. Právě senioři bývají k suchým očím více náchylní.

Suché oči bývají celkově citlivější. Nejčastěji se syndrom suchého oka projevuje pálením očí, svěděním, řezáním či štípáním, přidat se může i pocit cizího tělesa v oku, mohou být i zarudlé, unavené, a dokonce se při větší únavě očí může objevit rozostřené až rozmazané vidění nebo i jejich slzení. Častá bývá také světloplachost, to znamená, že očím vadí světlo.

Důvodů, proč jsou oči suché, může být celá řada. Nejrozšířenější příčinou je to, že se v očích tvoří méně slz anebo se také mohou rychleji odpařovat. Na vině může ale také být přetěžování očí, ať už je to častým sledováním televize, dlouhým díváním se do počítače, tabletu, chytrého telefonu, na vině ale může být i delší pobyt na slunci bez slunečních brýlí či v klimatizované místnosti, souviset mohou i s nošením kontaktních čoček nebo to může být také jeden z vedlejších účinků při pravidelném užívání některých léků.

Oči jsou v takových případech zkrátka unavené, mají nedostatek slz. Jenže právě slzy jsou pro oko velmi důležité, a to hned z několika důvodů. Především totiž zvlhčují a vyživují rohovku i spojivku, mají čistící schopnost, protože z něho odplavují nečistoty, a napomáha-

jí tak udržovat oko čisté, a také je chrání před infekcemi.

K léčbě syndromu suchého oka se nejčastěji používají zvlhčující oční kapky nebo speciální zvlhčující oční gely, kterým se říká umělé slzy. Ideálně by měly být bez konzervačních látek, které mohou oko dále dráždit. Tyto umělé slzy napomáhají zvlhčovat oči, zklidňují je, a zabraňují tak dalšímu vysychání i podráždění očí. Aplikují se do očí několikrát denně. Očím může prospět i cílené častější mrkání. Nejenže pomáhá rovnoměrně roztírat slzný film po povrchu oka, ale zároveň může nepřímo stimulovat tvorbu slz, a zmírnit tak příznaky suchých očí. Pomáhá i pravidelný pitný režim. Je vhodné oči celkově více šetřit a dopřát jim dostatek odpočinku v podobě spánku.

Zároveň je vhodné dodržovat i určitá režimová opatření, mezi něž patří nepřetěžování očí, při sledování televize nebo u počítače či tabletu si plánovat a dodržovat častější pauzy, očím prospívá také pohled do zeleně, příjemná je tedy pro ně



i procházka v zeleni. Studené obklady pomohou při podráždění očí, otocích nebo pálení očí, teplé obklady se naopak doporučují častěji, zejména při problémech se zadní blefaritidou, tedy zánětem zadní části víček. Teplo totiž pomáhá uvolnit maz z ucpaných žlázek, čímž zlepšuje kvalitu lipidové vrstvy slzného filmu, vhodná je i masáž očních víček.

Pokud máte se suchýma očima dlouhodobější problémy, je vhodná návštěva očního lékaře, který oči vyšetří, zjistí, zda se vám ve správné míře tvoří slzy, jaké je jejich složení i rychlost odpařování, a případně podle toho stanoví i další léčbu.

ŘEŠENÍ PRO VŠECHNY STUPNĚ ZÁVAŽNOSTI A FORMY SUCHÝCH OČÍ



- ✓ Rychlá a dlouhotrvající úleva od příznaků díky vysoce kvalitnímu složení
- ✓ Bez konzervačních látek a fosfátů
- ✓ Použitelnost 6 měsíců po prvním otevření

Oční kapky **HYLO FRESH®** (CE 0197), **HYLO CARE®** (CE 0197), **EvoTears®** (CE 0197), **HYLO COMOD®** (CE 0197), **HYLO GEL®** (CE 0197), **HYLO DUAL®** (CE 0197), **HYLO DUAL INTENSE®** (CE 0197), **HYLO PARIN®** (CE 0344) a oční masť **VITA-POS®** (CE 0344) jsou zdravotnické prostředky.

Použití zdravotnických prostředků v souladu s jejich určeným účelem je spojeno s určitými pravděpodobnými riziky – nejen z tohoto důvodu si před jejich použitím pozorně přečtěte návod k použití, který je přiložen ke každému balení. Návod k použití a další užitečné informace naleznete také na:

www.hylo.cz a **ursapharm.cz**

TURNAJ SENIORŮ V PÉTANQUE VE VELKÉ POLOMI

Krajská rada seniorů Moravskoslezského kraje a SK Velká Polom uspořádaly další ročník krajského turnaje seniorů v pétanque. V areálu fotbalového hřiště ve Velké Polomi se jej zúčastnilo dvaatřicet senierek a seniorů, a utvořili tak šestnáct soutěžních dvojic. Turnaj zahájil předseda Krajské rady Moravskoslezského kraje Pavel Gluc a hlavní rozhodčí turnaje, předseda SK Velká Polom Petr Zděblo. Zvítězil pár z Ludgeřovic, Karla Dinterová a František Teťák, druzí skončili Marie Kristková (Vítkov) s Karlem Kupkou (Háj ve Slezsku), třetí poražené páry ze semifinále, Vít Samek (Háj ve Slezsku) s Antonínem Bartošíkem (Bohumín) a Irena Foberová (Střítež) s Věrou Teťákovou (Ludgeřovice). Na přípravě a úspěšném průběhu turnaje se podílel Radim Holeček a také senioři z Velké Polomi.

Pavel Gluc



Foto Karel Moškoř

VZPOMÍNKA NA DŮLNÍ NEŠTĚSTÍ

V rámci Hornických tradic jsme si připomněli i své havířské kamarády, kteří položili životy při dobývání černého zlata – uhlí v červenci roku 1961, kdy při požáru v podzemí Dolu Dukla v Havířově zahynulo 108 horníků. Na městském hřbitově v Havířově-Šumbarku proběhl pietní akt k uctění památky obětí této důlní katastrofy. Akce se zúčastnili hejtmán Moravskoslezského kraje Josef Bělca, zástupci Magistrátu města Havířov, představitelé Hlavní báňské záchranné stanice, členové Klubu důchodců Dolu Dukla, Klubu důchodců Dolu František, Kroužku krojovaných horníků František, Kroužku krojovaných horníků Stonava, Klubu přátel hornického muzea Havířov a Ostrava i havířovská veřejnost.



Foto autor

Vilém Uher

LETNÍ SILVESTR

Již desátý ročník akce Letní silvestr prožili na chatě Jedlová v Orlických horách hendikepovaní a senioři z Tábora, Brna, Hořic a Dobrušky. Program odstartovala beseda s Josefem Lukáškem, autorem knížek povídek z Orlických hor. Nechybělo hudební posezení s harmonikou, houslemi a zpěvem. Vyslechli si i besedu o výrobě zdravých bujónů do polévek a také ochutnávali. Zašli do kostela sv. Matouše a navštívili areál Vesmír. Dočkali se i překvapení – navštívil je vládce Or-

lických hor, Rampušák s Kačenkou. Nechyběl ani tradiční půlnoční přípitek.

Členové spolku Dotecky naděje si užili i víkend na jižní Moravě v Šatově. Absolvovali několik výletů, mimo jiné do Znojma, a ochutnali víno z místního vinařství. Užili si i výlet do sousedního Rakouska a ujít si nenechali ani návštěvu sklepního labyrintu v Šatově.

Renata Moravcová

VÝLET DO HRUSIC I NA LIPNO

Odborový svaz školských seniorských pracovníků připravil zájezd do Hrusic za dílem Josefa Lady. V jeho památníku jsme vyslechli komentovanou prohlídku a zavítali do hrusické hospody plné Ladových obrazů a kreseb. Zajeli jsme i do hvězdárny v Ondřejově, která se zabývá pozorováním slunce a dalších hvězd, meziplanetární hmoty či vysokoenergetických objektů ve vesmíru. Vyslechli jsme výklad dvou průvodců a prohlédli si největší zrcadlový dalekohled v ČR. Děkujeme Krajské radě seniorů Královéhradeckého kraje, která nám na výlet přispěla finanční částkou. Absolvovali jsme i týdenní pobyt na Lipně ve



spolupráci s CK Martina Zemana. Navštívili jsme Jindřichův Hradec, Český Krumlov, Kájov, Vyšší Brod, zámek Kratochvíle i Hlubokou nad Vltavou, zámek Dub a projeli jsme se lodí po Lipenské přehradě. Při exkurzi v jaderné elektrárně Temelín nás zaujal digitální model, který simuluje uspořádání provozu elektrárny. Dva večery nám zpestřil hudební program. Polovinu členů našeho zájezdu tvořila děvčata starší osmdesáti let, nejstarší účastníci Květe bylo šestadevadesát let.

Hanka Žatečková

Foto autorka

RELAXAČNÍ POBYT VE VELKÉM MEDERU

Skupina třiceti seniorů z Ústí nad Labem se zúčastnila relaxačního pobytu ve Velkém Mederu. Ubytování jsme byli jen sto metrů od koupaliště a v penzionu György výborně vařili. Pobyt se vydařil, k čemuž přispělo i pěkné počasí. Děkujeme za organizaci zájezdu Jaroslavě Pernerové a Aleně Müllerové a také našemu řidiči za pohodlnou cestu tam i zpět.

Ludmila Šumová

Foto autorka



HAVÍŘOVŠTÍ POZNÁVALI RAJECKÉ TEPLICE

Na jednodenní výlet do lázeňského města Rajčské Teplice nedaleko Žiliny se vydali členové Klubu učitelů seniorů z Havířova. V lázních, které jsou pojmenované po řecké bohyni Afrodité, jsme vyzkoušeli termální prameny, prošli se po lázeňském parku, projeli se lázeňským vláčkem a navštívili místní rybí restauraci a pivovar. Děkujeme vedení Magistrátu města Havířov za autobusové kilometry, které věnuje na výlety svých seniorů.

Vilém Uher

Foto autor



Jožka ŠMUKAŘ

PROFESOR JAN PIRK MĚ ZACHRÁNIL PO TELEFONU

Zpěvák Jožka Šmukař patří mezi naše nejznámější interprety lidových písní. S jeho cimbálovou kapelou ho můžeme například pravidelně vídat každý Silvestr po půlnoci na televizních obrazovkách, kde zpívá a uvádí zábavný

pořad zhruba dvě desítky let. A právě natáčení tohoto pořadu se mu před lety stalo téměř osudným. Co se tenkrát přihodilo a jak se stal profesionálním zpěvákem, nám prozradil v následujícím rozhovoru.

JOŽKO, KDY VÁS POPRVÉ NAPADLO, ŽE BYSTE SE MOHL STÁT PROFESIONÁLNÍM ZPĚVÁKEM?

O tom jsem v mládí neuvažoval. Asi to bylo tím, že u nás doma se vždycky zpívalo, a že bych se měl někdy živit zpěvem, mě tenkrát vůbec nenapadlo. Byli jsme tři kluci a všichni jsme i s rodiči zpívali lidové písničky. Zkrátka u nás bylo veselo.

DOKÁZAL BYSTE SI JEŠTĚ VZPOMENOUT NA PRVNÍ PÍSNIČKU, KTEROU JSTE ZPÍVAL JAKO MALÝ KLUK?

Stoupl mi koníček na malíček, jouvej, jouvej, to to bolí.

JAK TEDY DOŠLO K TOMU, ŽE JSTE SE STAL POPULÁRNÍM INTERPRETEM LIDOVEK A ZNAJÍ VÁS POSLUCHAČI PO CELÉ REPUBLICE?

Začalo to už asi v mých pěti letech. Tenkrát fungovala taková osvětová beseda a já s tátou a s o čtyři roky starším bráchou Zdeňkem jsme to tam vždycky nějak zpestřili.

TAKŽE JSTE ZAČAL JIŽ JAKO MALÝ KLUK VEŘEJNĚ VYSTUPOVAT?

Dá se to tak říct. Pod jejich vedením jsem zpíval první hlas.

Otec nás doprovázel na harmoniku a jezdili jsme po různých oslavách, včetně MDŽ. Když později bratr s kamarádem založili cimbálovou kapelu, nebylo o čem přemýšlet.

PROFESIONÁLNÍM ZPĚVÁKEM JSTE SE PAK STAL KDYŽ?

Poté, co jsem zpíval s bratrem v cimbálovce, si mě všimli u dechovky a na stará kolena jsem se zase k cimbálové kapele vrátil. Abych odpověděl na vaši otázku, povoláním se mi zpívání stalo tuším od roku 1981, kdy jsem začal zpívat s Honzou Slabákem v Moravance. Procestovali jsme tenkrát skoro celou Evropu.

NĚKOLIK LET JSTE ZPÍVAL S TOUTO SLAVNOU KAPELOU, A CO BYLO PAK DÁL?

S Moravankou jsem účinkoval do roku 1986, potom jsme založili brněnskou Moravěnku. Tam jsem působil celkem devatenáct let. V současné době mám svoji cimbálovou muziku.

Z VAŠICH BRATRŮ JSTE V MUZICE NEJZNÁMĚJŠÍ. ČÍM TO?

Řekl bych, že o mně se spíš nejvíc píše a jsem více na očích. Jeden můj bratr vystudoval operní zpěv, zpíval v opeře a byl vedoucím katedry operního zpěvu. Byl pedagogem na Janáčkově akademii, asi před dvěma roky odešel do důchodu. Nejstarší Tonda vystudoval vojenskou školu a zpívá jen amatérsky.

PROČ MYSLÍTE, ŽE JSOU LIDOVÉ PÍSNĚ V TAK PESTRÉ NABÍDCE RŮZNÝCH HUDEBNÍCH STYLŮ STÁLE TAK ŽÁDANÉ?

Kromě krásných melodií z krajů mají i neméně krásné texty

s příběhy. Ti lidé zkrátka věděli, o čem zpívají.

JAKÝ JE DNES ZÁJEM O ŽÁNRY LIDOVÉK A CIMBÁLOVEK MEZI MLÁDEŽÍ?

Je to s podivem, ale v našem kraji veliký. Je to i díky uměleckým školám, které chrlí spousty žáků, kterým se tento druh muziky líbí.

MORAVSKÉ HITY, KTERÉ NESMĚJÍ CHYBĚT NA ŽÁDNÉM VAŠEM VYSTOUPENÍ, VÍNEČKO BÍLÉ A KDYŽ JSEM ŠEL Z HRADIŠŤA JSOU LIDOVKY?

Když jsem šel z Hradišťa ano, ale Vínečko ne. Tu napsal Fa-

nuš Mikulecký, který žil před více než sto lety. Jmenoval se Hřebačka, ale protože byl z Mikulčic, říkali mu Mikulecký.

POSLOUCHÁTE RÁD I JINOU MUZIKU NEŽ TU VAŠÍ?

Každou dobrou. Ať je to bigbít, nebo vážná hudba. Vychutnávám si, když za námi přijdou mladí a chtějí třeba něco od Kabátů.

NA CIMBÁL?

Na ten jde zahrát všechno, ale musí to být jen okrajově. Jen pro pobavení, ale jinak, jak se říká – ševče, drž se svého kopýta.



S KAPELOU ZPÍVÁTE VE SLUŠIVÉM KROJI. POŘIDIT SI V DNEŠNÍ DOBĚ TAKOVÝ VYŠÍVANÝ KROJ MUSÍ BÝT ASI DOST FINANČNĚ NÁROČNÉ?

„Jsou zde různé šičky, vyšivačky a dokonce jsou i firmy, které se tím zabývají. Jedná se o záležitost v desítkách tisíc, ženské kroje i kolem padesáti. Záleží, z kterého je krajce.“

OBRAŤME LIST OD MUZIKY, JAK TRÁVÍTE SVŮJ VOLNÝ ČAS?

Nejraději relaxuju doma nebo v blízkém okolí. Když nemám nic na práci, podívám se do nějakého zpěvníku nebo se mrknu na internet. A kdybych se měl někdy úplně nudit, tak si zajdu do sklepa zkontrolovat víno. Jestli se s ním nic nestalo. (smích)

CO TELEVIZE NEBO KINO?

Když dávají nějaký dobrý film, zajedu do Brna. V televizi většinou večer přepínám různé programy, seriály nesleduju.

PŘED DESETI LETY JSTE PRODĚLAL OPERACI SRDCE A MOC NECHYBĚLO, ABYSTE NEPŘEŽIL. CO SE VLASTNĚ TENKRÁT STALO?

Během říjnového natáčení silvestrovského pořadu ve Velké Bíteši se mi udělalo tak špatně, že jsem dostal strach, že natáčení nedokončím.

PŘIPOMÍNÁM, ŽE POSLEDNÍCH SNAD DVACET LET PATŘÍ NA SILVESTRA V TELEVIZI HODINA PO PŮLNOCI PRÁVĚ PÍSNÍČKÁM JOŽKY ŠMUKAŘE. JAK TO TEDY TENKRÁT BYLO?

Udělalo se mi tak špatně, že jsem zavolal profesoru Pirkovi, se kterým jsem byl již

krátce před tím domluvený na vyšetření srdce. Pálilo mě na prsou, přidalo se brnění v ruce, něco podobného jsem do té doby nezažil.

JAKÁ BYLA REAKCE PANA PROFESORA?

Ten chtěl, abych okamžitě všeho nechal a přijel do IKEM. To jsem ale kvůli natáčení nemohl udělat, abych nezkomplikoval práci ostatních účinkujících. Najít vhodný a vyhovující termín pro všechny není snadné.

CO VÁM NA TO ŘEKL?

Pohrozil mi, že můžu umřít, ale nakonec mi poradil, ať si dám panáka a acylpyrin. Rád jsem ho poslechl, dal jsem si i víno, a možná i proto jsem přežil.

A CO BYLO DÁL PO TÉTO NEZVYKLÉ PRVNÍ POMOCI?

Navštívil jsem IKEM a během dvou dnů jsem byl po operaci čtyřnásobného bypassu. Pan profesor Pirk také bývá jedním z mých hostů. Někdy je zkrátka dobré mít lékaře přímo na place.

CO VÁM NA PŘED-OPERAČNÍM VYŠETŘENÍ ZJISTILI?

Absolvoval jsem vyšetření krve, EKG a nic mi nezjistili. Až po zátěžovém kole následovala katetrizace a zjištění, že moje cévy jsou značně opotřebované. Protože můj otec i otec mamky měli tyto genetické problémy, rozhodl se pan profesor Pirk k okamžité operaci.

RENOMÉ PROFESORA PIRKA VÁS ZŘEJMĚ PSYCHICKY POVZBUDILO. PŘESTO, MĚL JSTE PŘED OPERACÍ STRACH?

Vůbec jsem neměl čas se bát. Bylo to tak rychlé, že jsem všechno podepsal, odkýval a věřil tomu, že už bude vše jenom pozitivní.

JAK DLOUHO PO OPERACI JSTE SE MOHL POHYBOVAT?

Hned druhý a třetí den za mnou přišla rehabilitační sestřička s tím, že musím chodit. Za týden jsem z nemocnice odešel a odjel na třítydenní léčbu do lázní Poděbrady.

JAK SE CÍTÍTE TEĎ, S ODSTUPEM NĚKOLIKA LET? MÁTE NĚJAKÁ OMEZENÍ?

Cítím se bezvadně. Zpívat mohu, jen si musím dávat pozor na fyzickou zátěž. Nejdůležitější byly první tři měsíce, pak už se to dalo nějak dohromady.

Jaroslav Benda

Foto archiv Jožky Šmukaře



AKTIVNÍ ZÁŘÍ 2025

zahájení Aktivního ZÁŘÍ

4. 9. 2025

Praha / Písecká brána

NF Aktivní ČESKO podporují



Partneři Aktivního ZÁŘÍ jsou



ČESKÝ
OLYMPIJSKÝ
VÝBOR

ČESKÁ KOMORA
FITNESS

aktivnicesko.cz

SEZNAMTE SE S UMĚLOU INTELIGENCÍ

Člověk se s ní setkává v běžném denním životě stále častěji a ani si to ve většině případů neuvědomuje. Víte, co je to umělá inteligence a kdy vznikla?

Umělá inteligence známá pod zkratkou AI, z anglického výrazu Artificial Intelligence, zaznamenala v poslední době obrovský rozmach a proniká do stále více oborů. Její historie je pochopitelně úzce spjata s vývojem lidstva, průmyslovou revolucí i s informační revolucí, nazývanou též digitální revolucí, kdy postupně docházelo k přechodu z analogových a mechanických technologií na technologie digitální. Významným zlomem v její historii byl objev tranzistoru v roce 1947, který později vedl k rozšíření domácích počítačů a dalších digitálních technologií. A právě tato informační revoluce, rozvoj programovacích jazyků a počítačů celkově měly významný podíl na vzniku umělé inteligence.

Umělá inteligence je způsoblost strojů díky svému softwaru napodobovat lidské schopnosti, jako je uvažování, myšlení, učení se, plánování nebo kreativita. Umělá inteligence umožňuje technickým systémům reagovat na podněty z jejich prostředí, řešit problémy a dosahovat stanovených cílů. Uplatnění nachází ve stále širším okruhu oborů, a využívá ji tak stále více lidí po celém světě. Umělá inteligence si osvojuje proces učení, při kterém program přijímá nové znalosti, dovednosti, postoj a hodnoty prostřednictvím

zkušeností a interakce s prostředím.

Setkat se s ní můžete například ve svém chytrém mobilním telefonu v celé řadě různých aplikací, pomáhá i při vyhledávání informací na internetu, bývá nedílnou součástí moderní digitální domácnosti, stále více se využívá například při online nakupování v e-shopech, kdy zákazníkovi dokáže na základě jeho předchozích nákupů nabízet stejné či obdobné zboží, také reklamy na internetu jsou díky umělé inteligenci generovány a přizpůsobovány podle toho, jaké informace člověk v poslední době nejčastěji vyhledával.

UMĚLÁ INTELIGENCE MŮŽE:

- pomoci vynalézat nové léky a léčebné postupy;
- předvídat vývoj akcí;
- překládat;
- rozpoznávat znaky;
- rozpoznávat tváře, například pro odemknutí mobilního telefonu;
- stanovovat vhodnou výši cen;
- třídit poštu, rozpoznávat spam neboli nevyžádané obvykle hromadně rozesílané e-maily;
- předvídat poruchy strojů.

Bohumír Štědroň

EXTRA INFO

KDY VZNIKLA UMĚLÁ INTELIGENCE

► Za počátek nově se rozvíjejícího vědního oboru umělá inteligence je považován rok 1956, kdy se ve Spojených státech amerických na univerzitě Dartmouth College v Hanoveru ve státě New Hampshire uskutečnila konference, na níž se vědci zabývali problematikou strojového myšlení. Setkání zorganizoval matematik John McCarthy, který pro označení systémů vyznačujících se inteligencí použil sousloví umělá inteligence, a to bylo přijato jako název nového oboru.

► Ale již v roce 1943 profesor Warren McCulloch se svým studentem Walterem Pittsem na univerzitě v Chicagu představili matematický model nervové buňky neuronu.

► O sedm let později pak britský matematik, který se věnoval i základům moderní informatiky, Alan Turing vyzkoušel test, který porovnával schopnost odpovídat na otázky u člověka a stroje, tedy počítače.

PROČ JE TŘEBA PRAVIDELNĚ POSILOVAT PÁNEVNÍ SVALY

Za inkontinenci není vůbec třeba se stydět. Je to poměrně častá zdravotní potíž, která se vyskytuje zejména v seniorském věku a více se objevuje u žen než u mužů.

Inkontinence je zjednodušeně řečeno náhlý a nechtěný samovolný únik moči, kterou nelze vůlí zadržet. Typů nechtěného úniku moči je několik. Mezi nejčastější patří tak zvaná stresová inkontinence, která se projevuje při určitých podnětech, jako jsou kýčání, kašláni, při sportovních aktivitách, zejména pak při běhu, doskoku, při zvedání těžších předmětů nebo při smíchu. Inkontinence se může projevit u žen po menopauze nebo i v důsledku oslabení svalů močového mě-

chýře a svalů pánevního dna, na vině mohou být i psychické obtíže, strach či panika, nebo při některých onemocněních, jako jsou například cukrovka, zbytnělá prostata, obezita, některá degenerativní onemocnění nebo záněty močových cest. Na vině ale může být také genetická predispozice.

Při inkontinenci je důležité snažit se pravidelně posilovat svaly pánevního dna, dodržovat pravidelný pitný režim a spíše se vyhýbat nadměrné fyzické zátěži. Je vhodné ome-

zit častější pití kávy, alkoholu i kyselých nápojů (například ovocné šťávy), protože ty dráždí močový měchýř. Stejně tak se doporučuje konzumovat spíše výjimečně kořeněná a pálivá jídla, protože i ta mohou dráždit močový měchýř. Naopak je třeba zařadit do jídelníčku více vlákniny, a snažit se tak předcházet zácpě.

Při inkontinenci se pro lepší komfort doporučuje věnovat pozornost výběru vhodné pomůcky, která člověka neomezuje v běžném denním životě.

ABENA Light

Inkontinenční vložky pro ženy



www.abena.cz



- nový superabsorbent pro maximální bezpečnost,
- **ODOUR SYSTEM** – odstranění nežádoucích pachů,
- fólie **AIR PLUS** – umožňuje pokožce dýchat,
- vyrobeno z dlouhovláknité skandinávské buničiny.

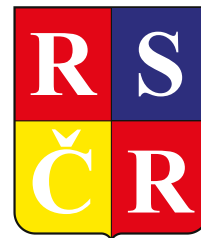
ABENA Light – špičkový poměr kvality a množství.
Chtějte pro sebe jen to nejlepší!



Možnost pořízení v lékárnách a prodejnách zdravotnických potřeb nebo na

www.abena.cz/e-shop.

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.



Poradny jsou spolufinancovány MPSV

Nadace ČEZ podporuje terénní poradenství v krajích:
Zlínském, Olomouckém, Karlovarském, Libereckém



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 poradny 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 poradny 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

► **V poradně si lze objednat terénního
poradce.**

HRADEC KRÁLOVÉ:

Mánesova 780/11, 500 02 Hradec Králové

Telefon: 702 097 684, 601329 806

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

poradna.hradec.kr@rscr.cz

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

Úřední hodiny:

Pondělí až středa: 13–17 hodin

Čtvrtek: 9–13 hodin

KONICE:

Masarykovo náměstí 66, 798 52 Konice

Telefon: Mgr. Ladislav Bílý – 725 367 604

E-mail: poradna.konice@rscr.cz

Vedoucí poradny je Milena Hesová

Úřední hodiny:

Pondělí: 8–16.30 hod.

Úterý a středa: pouze konzultace
telefonem

LIBEREC:

Mlýnská 611, 460 01 Liberec

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

E-mail: poradna.liberec@rscr.cz

Vedoucí poradny 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

► **V poradně si lze objednat terénního
poradce.**

LOUNY:

SNP 2206, 440 01 Louny

Telefon: 605 214 704

E-mail: senior.louny@seznam.cz

Vedoucí poradny je Vilemína Svobodová

Úřední hodiny:

Pondělí, úterý, středa, pátek: pouze konzultace telefonem

Čtvrtek: 13.30 - 15.30 hod., případně i konzultace telefonem

Poskytuje poradenství zejména z oblasti sociální.

OLOMOUČ:

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

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

E-mail: poradna.olomouc@rscr.cz

Vedoucí poradny je Milena Hesová

Úřední hodiny:

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

Čtvrtek a pátek: pouze konzultace telefonem

► **V poradně si lze objednat terénního poradce.**

OSTRAVA:

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

Telefon: 596 104 222

E-mail: poradna.ostrava@rscr.cz

Vedoucí poradny 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

Vedoucí poradny je JUDr. Miloslav Hora

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. Sítná 3106, 272 01 Kladno - Sítná 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 poradny 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

► **V poradně si lze objednat terénního poradce.**

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

► **Kontakty na jednotlivé Krajské rady seniorů najdete na www.rscr.cz/krajske-rady.**

SKANZEN V PŘÍRODĚ UKAZUJE HISTORII VALAŠSKA

Největší skanzen ve střední Evropě najdete v Rožnově pod Radhoštěm v podhůří Beskyd a jmenuje se Valašské muzeum v přírodě. Skanzen provází bohatá historie a letos slaví jubilejní sté výročí svého založení.



Rozlehlý areál skanzenu v Rožnově pod Radhoštěm je místem, které návštěvníky vrátí nejméně o 100 let zpět, a přiblíží jim tak reálný život na Valašsku v dobách dávno minulých. Patří k nejstarším skanzenům ve střední Evropě. Založen byl již v roce 1925 sourozenci Aloisem a Bohumilem Jaroňovými, kteří coby členové rožnovského muzejního spolku realizovali přesun několika roubených stavení do městského parku, a tím tak položili základ budoucímu areálu Dřevěné městečko.

Areál s lidovými i technickými stavbami je rozdělen do tří částí – Dřevěného městečka, Mlýnské doliny a Valašské dědiny. Dosud posledním, čtvrtým areálem se staly Pustevny se

Zvoničkou a objekty Maměnka a Libušín, které byly vystaveny na konci 19. století. Jsou národní kulturní památkou a nacházejí se dvacet kilometrů od Valašského muzea v přírodě. Skanzen se navíc stále rozrůstá o další historické budovy, aby mohl svým návštěvníkům co nejreálněji přibližovat dřívější život na Valašsku.

Při procházce muzeem máte možnost se seznámit i s tradičními řemesly a zemědělstvím, s bohatou lidovou tvorbou a místním dobovým folklorem. V tomto muzeu v přírodě je realisticky přibližován tehdejší každodenní běžný život lidí, a tak zde nechybí ani domácí zvířata, protože tenkrát byla samozřejmou součástí snad každého stavení ve vsi.

DŘEVĚNÉ MĚSTEČKO

Tato část Valašského muzea v přírodě patří k nejstaršímu místu celého areálu. Bylo založeno roku 1925 a přibližuje tehdejší život obyvatel menších měst od poloviny 19. století do první čtvrtiny 20. století. K vidění je zde historické náměstí s originálními dřevěnými stavbami, jež sem byly přeneseny z rožnovského náměstí a širšího okolí. Některé stavby byly nově postaveny podle dobových předloh. Nachází se zde i expozice poštovního úřadu, a dokonce lze využít i jeho poštovních služeb. V městečku

EXTRA INFO

VALAŠSKÉ MUZEUM SE DÁLE ROZRŮSTÁ

► V současné době se již buduje pátý areál, nazvaný Kolibiska. Do krajiny se připravují různé valašské koliby, seníky a další stavby. Již nyní je ale k vidění hájovna a chlěvy z Bylnice a Nového Hrozenkova, v plánu je převoz i dalších dochovaných historických staveb. Hotov by měl být přibližně za dva roky, a návštěvníkům by tak měl autenticky přiblížit další část z bohaté historie Valašska.



pravidelně probíhají různé programy zaměřené na valašský folklor a řemesla.

MLÝNSKÁ DOLINA

Tak jako je Dřevěné městečko nejstarší částí Valašského muzea, tak Mlýnská dolina je naopak nejmladším areálem, návštěvníkům se otevřela roku 1983. V tomto technickém areálu jsou k vidění dodnes funkční historické technické stavby, které jsou často poháněny vodní silou.

Valcha, mlýn a pila patří k těm exponátům, které se zachovaly až do dnešní doby, a tak si můžete prohlédnout, jak fungovaly ještě v první polovině 19. století. Funkční lisovna oleje pochází dokonce ze 17. století. Ve starém hamru jsou k vidění prostory, v nichž svoji činnost vykonával kovář.

Ve vozovně z Ostravice se nachází výstava starých dochovaných dopravních prostředků, které byly používány na konci 19. a v první polovině 20. století v zemědělství, lesnictví, ale i v obchodní činnosti, nebo sloužily k přepravě osob. V letech 2008 až 2009 se navíc

tento areál ještě rozšířil o obytný dům z Trojanovic, kovárnu z Horní Lidče i o stodolu z Velkých Karlovic. Hamerní část Mlýnské doliny byla doplněna o roubenou zvonici přivezenou z Dolní Bečvy.

VALAŠSKÁ DĚDINA

Jedná se o nejrozsáhlejší část celého Valašského muzea. Hospodářské usedlosti, salašnická stavení, stejně jako kovárna a větrný mlýn, jsou začleněny do krajiny přesně tak, aby kopírovaly původní vesnice na Va-

lašsku v členité krajině Beskyd. Dědina se začala stavět v roce 1962 a pro veřejnost byl areál zpřístupněn o deset let později. Velká část staveb je původních, převezených z okolních míst Valašska, některé jsou postavené podle historických předloh. Interiéry obytných staveb návštěvníkům přibližují život různých sociálních vrstev od konce 18. století do 50. let 20. století. Zajímavostí

je, že v řadě případů dokonce představují opravdové příběhy konkrétních rodin pocházejících z Valašska.

Během roku probíhají v této části skanzenu různé programy zaměřené především na hospodaření v dřívějších dobách. Historickou autenticitu dědiny dodávají malá políčka i zahrádky, na nichž se pěstují různé plodiny, a také chov domácích zvířat.

Renata Moravcová

Foto Národní muzeum v přírodě



PŘÍSTUP K PENĚZŮM V PŘÍPADĚ ÚMRTÍ MANŽELA ČI MANŽELKY

Jaká nastane situace, pokud manželé užívají stejný bankovní účet a jeden z nich zemře? Na ztrátu blízkého, jakkoliv je sama o sobě skličující, může navázat i situace, kdy nebudete mít přístup k penězům na účtu v bance. V současné době klesá počet důchodců, kteří si nechávají vyplácet své důchody na poště v hotovosti, a roste počet těch, kterým chodí peníze na účet. Situace se tak může týkat velkého množství z nich.

Protože o založení bankovního účtu někteří senioři uvažují až nyní, v souvislosti s výhodnějším zasíláním důchodu, pojďme si vysvětlit výhody a rizika těchto možností.

1. Pokud si každý z páru založí **svůj vlastní účet, tedy na své jméno**, má právo s penězi nakládat, a to i v případě úmrtí partnera.

2. Když si manželé zvolí **možnost společného účtu**,

mají k penězům přístup oba (i když jeden jako jeho vlastník a druhý jako disponent), ale jedná se o určitou ztrátu soukromí a jeden z nich může z účtu vybrat vše, aniž by to musel druhému říkat či mít jeho souhlas.

3. Vůbec nejhorší variantou ale je, pokud si necháte důchod zasílat na **účet psaný na někoho jiného**, obvykle manžela či partnera. Bez toho, aniž

byste vy sami měli k tomuto účtu tzv. dispoziční právo.

Proč se **třetí situace** může obrátit proti vám? V případě úmrtí toho, kdo účet vlastní, tedy má jej založený na své jméno a má jako jediný k účtu dispoziční právo, **z něj nikdo jiný až do ukončení pozůstalostního řízení peníze vybrat nesmí**. Manžel zemřelého tedy nesmí vybrat ani to, co mu tam přišlo jako



jeho důchod – účet totiž není jeho a úmrtím majitele se stává předmětem dědictví. Notář tedy v matrice dohledá okruh dědiců a to, zda a jaký případný nárok mají tito lidé na peníze z účtu zemřelého.

Přístup ke všem prostředkům na účtu, ať už byly zaslané odkudkoliv (tedy i cizí důchod), se totiž vždy řídí smlouvou mezi majitelem účtu a bankou. Pouze majitel účtu rozhoduje, komu udělí dispoziční oprávnění, případně zda toto dispoziční oprávnění zanikne s jeho smrtí, nebo zda trvá i po jeho smrti. Pokud tedy druhý z páru dispoziční oprávnění k účtu nemá, nebo majitel účtu určil, že toto právo zaniká jeho smrtí, pak banka účet zablokuje, **a to hned, jak se o úmrtí majitele účtu dozví – z registru obyvatel, případně jinak.** Protože ke dni úmrtí se stav účtu stává položkou pozůstalostního řízení, a jak je

zmíněno výše, zjišťuje se, kdo všechno a na jakou část bude mít právo.

JAK JE TO S POZŮSTALOSTNÍM (DĚDICKÝM) ŘÍZENÍM U NOTÁŘE?

Zhruba do měsíce po úmrtí svolá notář předběžné šetření, kam obvykle zve osobu, která vypravila pohřeb. Následně notář ověří zůstatky na účtech, výpisy z katastru nemovitostí, zda zemřelý zanechal závěť, případně kdo připadá v úvahu jako dědic ze zákona. Po shromáždění podkladů nařizuje jednání, kam tyto osoby a manžel zve. Tam může vydat konečné rozhodnutí o pozůstalosti. Dědicové pak prostředky získají, ale **do té doby (pokud nevykonávají správu pozůstalosti) nemají právo s účtem manipulovat**, i kdyby se například dostali do situace, kdy už peníze v hotovosti nemají,

a vědí, kde měl zemřelý kartu do bankomatu a znají její PIN.

Jak tedy situaci řešit? Pokud nechcete mít každý svůj vlastní účet, nechte si od majitele účtu (manžela či partnera), kam si důchod necháte posílat, přidělit dispoziční práva. S tím, že nezaniknou ani smrtí majitele účtu, tedy toho, na jehož účet je důchod zasílán. A pokud jste majitel účtu, na který chodí důchod například manžela či manželky, a rozhodnete se dispoziční práva manželovi přidělit, mějte na paměti, že ta se budou týkat nejen důchodu, který mu na váš účet každý měsíc přijde, ale úplně všech peněz, které na tom konkrétním účtu máte.

Základní běžné účty jsou obvykle zdarma, neplatí se ani za jejich založení, ani žádné měsíční poplatky za jejich provoz.

Článek vznikl ve spolupráci s Notářskou komorou ČR

DOBA
seniorů

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

OSOBNÍ ÚDAJE

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

ZPŮSOB PLATBY

složenkou ☐ bank. převodem, č. ú.:

fakturou: SIPO
 IČO/DIČ spoj. č. :

Objednávkový kupón vystříhnete nebo okopírujete 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 složenke, a jako váš variabilní symbol (VS) uveďte ten, který rovněž najdete na složenke. 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.

SMLOUVA O SPOTŘEBITELSKÉM ÚVĚRU A JEJÍ NEPLATNOST

Před půl rokem jsem si vzala spotřebitelský úvěr na nákup pračky. Stačilo naklikat na internetu výši mého důchodu a peníze mi dorazily na účet. E-mailem mi pak přišla smlouva. V kombinaci s dalšími splátkami úvěrů jsem bohužel měla každý měsíc problém splátku zaplatit. Proto jsem se několikrát opozdila o pár dní se splátkou, za což jsem měla podle všeobecných obchodních podmínek zaplatit další pokutu. Nyní už úvěrující společnosti místo půjčených 15 000 Kč dlužím 30 000 Kč. A to už jsem skoro 15 000 Kč zaplatila. Dá se s tím něco dělat? Na soudy nemám peníze.



Pro úplné posouzení věci by bylo třeba se seznámit s uzavřenou smlouvou. Nicméně už z toho, co píšete, se zdá, že s úvěrem není vše tak úplně v pořádku.

Co mne zaujalo jako první, je skutečnost, že poskytovatel úvěru zjišťoval pouze vaše příjmy a nezajímaly ho vaše výdaje, včetně splátek úvěrů. Už to samo o sobě může dost pravděpodobně znamenat, že je smlouva neplatná. Poskytovatel totiž musí posuzovat úvěruschopnost, tedy to, nakolik

budete schopna úvěr splácet. K tomu samozřejmě potřebuje znát nejen příjmy, ale i vaše výdaje. Důsledkem porušení této povinnosti je podle § 86 zákona o spotřebitelském úvěru to, že je smlouva neplatná. V praxi pak musíte vrátit pouze částku, která vám byla půjčena, bez úroků i všech dalších poplatků. Navíc tak můžete učinit i ve splátkách, které vám dovoluje vaše situace. V případě, že by byl spor o to, jak mají být takové splátky vysoké, tak je může určit soud.

Další pochybnost samozřejmě vyvstává ohledně úroků, poplatků či smluvních pokut. Například smluvní pokuty by měly být uvedeny přímo ve smlouvě, a nikoli ve všeobecných obchodních podmínkách, jak tomu mělo být ve vašem případě. Tedy takové ustanovení by mohlo být rovněž neplatné. U dalších poplatků by bylo potřeba seznámit se s jejich výší a způsobem sjednání.

Otázkou je, co v tuto chvíli dělat. Úvěr splácíte podle smlouvy, která je dost pravděpodobně

neplatná. Dobrou alternativou k soudnímu řízení, v němž by soud posuzoval neplatnost smlouvy, je úřad Finančního arbitra, kde můžete zdarma zažádat o posouzení otázky neplatnosti úvěrové smlouvy. Finanční arbitr osloví poskytovatele úvěru a snaží se docílit smírného řešení. Pokud se to nepodaří, tak vydá rozhodnutí, které je závazné a vykonatelné podobně jako rozhodnutí soudu. Přitom v případě neúspěchu neriskujete, že budete platit náklady řízení, jako je tomu u soudu.

Více informací o řízení před Finančním arbitrem lze získat na webových stránkách: <https://finarbitr.cz> nebo na telefonu úřadu Finančního arbitra 257 042 094.

Mgr. Jan Vobořil, Ph.D.
advokát

Článek byl zpracován pro Iuridicum Remedium, z. s., a vznikl za přispění prostředků státního rozpočtu ČR z programu Ministerstva práce a sociálních věcí.

NOHY JAKO V BAVLNCE

Přesně tak se budou cítit, pokud o ně budete pravidelně pečovat. A patří k tomu třeba i pedikúra, která nohám velmi prospívá.

Po pedikúře se totiž nohy vždy cítí mnohem lehčí, svěžejší, kůže je hebká. Nejvhodnější je zajít na pedikúru přímo do salonu. A to proto, že se vám o nohy postará vyškolená pedikérka, která bude vědět, jaká metoda je pro vaše nohy nejvhodnější, zbaví chodidla nejen suché zrohovatělé kůže, ale případně i tvrdých otlaků, mozolů nebo kuřích ok a zároveň i správně ostříhá nehty na nohou. Právě to řadě seniorů již činí obtíže. Nehty se totiž na nohou zastřihávají vždy do rovna jako prevence před jejich nepříjemným zarůstáním, což může být například dáno právě stříháním do nesprávného tvaru nehtu, genetickou predispozicí nebo i častým nošením úzké obuvi.

MOKRÁ PEDIKÚRA

Na výběr bývá ze dvou typů pedikérského ošetření, a to mokré a suché pedikúry, které

se od sebe liší stylem ošetření. Při mokré pedikúře je nejprve nutné nechat změkčit kůži na ploskách ve vodní lázni, teprve pak přichází na řadu odstranění přebytečné suché kůže především z pat, zastřížení a úprava nehtů včetně odstranění suché kůže kolem nehtového lůžka, případně může následovat lakování nehtů, a pak ještě závěrečné ošetření hydratačním krémem, v některých případech spojené i s lehkou masáží plosek nohou.

SUCHÁ PEDIKÚRA

Tomuto typu pedikúry se někdy také říká přístrojová pedikúra. Bývá rychlejší a šetrnější, je vhodná i při velmi popraskaných patách. Je prováděna pomocí speciální elektrické frézky s různě hrubými pilníky, která do hladka odstraňuje přebytečnou suchou kůži, pomůže i stříhat nehty, zbavit je přebytečné nehtové kůžičky



nebo ošetřit kuří oka či otlaky. Také po suché pedikúře si můžete vybrat ještě lakování nehtů a na řadu přichází i aplikace hydratačního krému.

Pedikúra by se měla provádět ideálně jednou za měsíc až za šest týdnů. Ovšem během té doby můžete něco pro svá chodidla udělat i sami doma – pravidelně používejte hydratační krém na nohy – ten ideálně vždy večer po koupeli dobře vmasírujte do plosek nohou, případně ještě na chvilku natáhněte bavlněné ponožky, než se krém vstřebá do pokožky. Nebude se vám tolik tvořit suchá kůže na patách ani mozoly. Kůže naopak bude dobře hydratovaná.

EXTRA INFO

MOKRÁ, NEBO SUCHÁ?

► Přemýšlíte, jestli si vybrat mokrou, nebo raději suchou pedikúru? Leccos v tomto ohledu může napovědět váš aktuální zdravotní stav, a ovlivnit tak vaše rozhodování. Suchá pedikúra totiž bývá preciznější a zároveň také šetrnější a je doporučována diabetikům, protože je při ní eliminováno poranění kůže, které naopak může vzniknout při práci s ostrými nástroji během mokré pedikúry. Z toho důvodu je suchá pedikúra vhodnější i pro lidi užívající léky na ředění krve a také pro ty, kteří mívají ekzémy, případně mají hodně tenkou kůži, léčí se s vysokým krevním tlakem nebo s křečovými žilami.

Jana Pištěková

REVMATOIDNÍ ARTRITIDA ZASAHUJE ZEJMÉNA KLOUBY

Jde o chronickou chorobu, které se říká také revmatická artritida. Časem se zhoršuje a způsobuje nejen bolesti, ale také omezení pohybu. Jak se jí vyhnout a co dělat, pokud se u vás objeví, vysvětluje ředitel Revmatologického ústavu Karel Pavelka.

KDE JSOU PŘÍČINY TOHOTO ONEMOCNĚNÍ?

Příčiny tohoto onemocnění nejsou plně objasněny. Existuje určitá genetická příčina, takže u revmatoidní artritidy je častější rodinný výskyt. Ze zevních faktorů se nejvíce hovoří o kouření a zánětu dásní nebo zánětu v plicích.

REVMATICKÁ ARTRITIDA POSTIHUJE SPÍŠ ŽENY, NEBO MUŽE? A VÍ SE PROČ?

Revmatoidní artritida postihuje v poměru 2:1 ženy a muže. Příčina není do této doby vysvětlena. U žen je nejčastější výskyt kolem třicátého roku a druhý nejčastější po padesátém roku věku, což může souviset s určitými hormonálními změnami u žen. Jasná interakce hormo-

nálního stavu a imunologické intolerance však není jasná.

JAK SE NEMOC PROJEVUJE? KDY UŽ JE TŘEBA JÍT K LÉKAŘI?

Nemoc se projevuje bolestmi a otoky kloubů. Nejčastěji jsou postiženy drobné klouby na ruce a zápěstí, mohou však být postiženy i velké klouby nebo klouby na nohou. Klouby mohou být oteklé, největší bolesti jsou vždy po ránu a pak se bolest pomalu snižuje. Bývá také spojena s ranní ztuhlostí. Způsobuje také zhoršenou funkci například ruky při činnostech běžného života nebo nohou při chůzi. Mohou být také přítomny celkové příznaky, jako jsou zvýšené teploty, hubnutí, nechut k jídlu a celkové zhoršení



kvality života. K lékaři je nutné jít již při postižení tří a více kloubů a dalších výše vyjmenovaných příznacích. Je také nutno zvážit přítomnost zánětlivého onemocnění u prvostupňových příbuzných.

EXTRA INFO

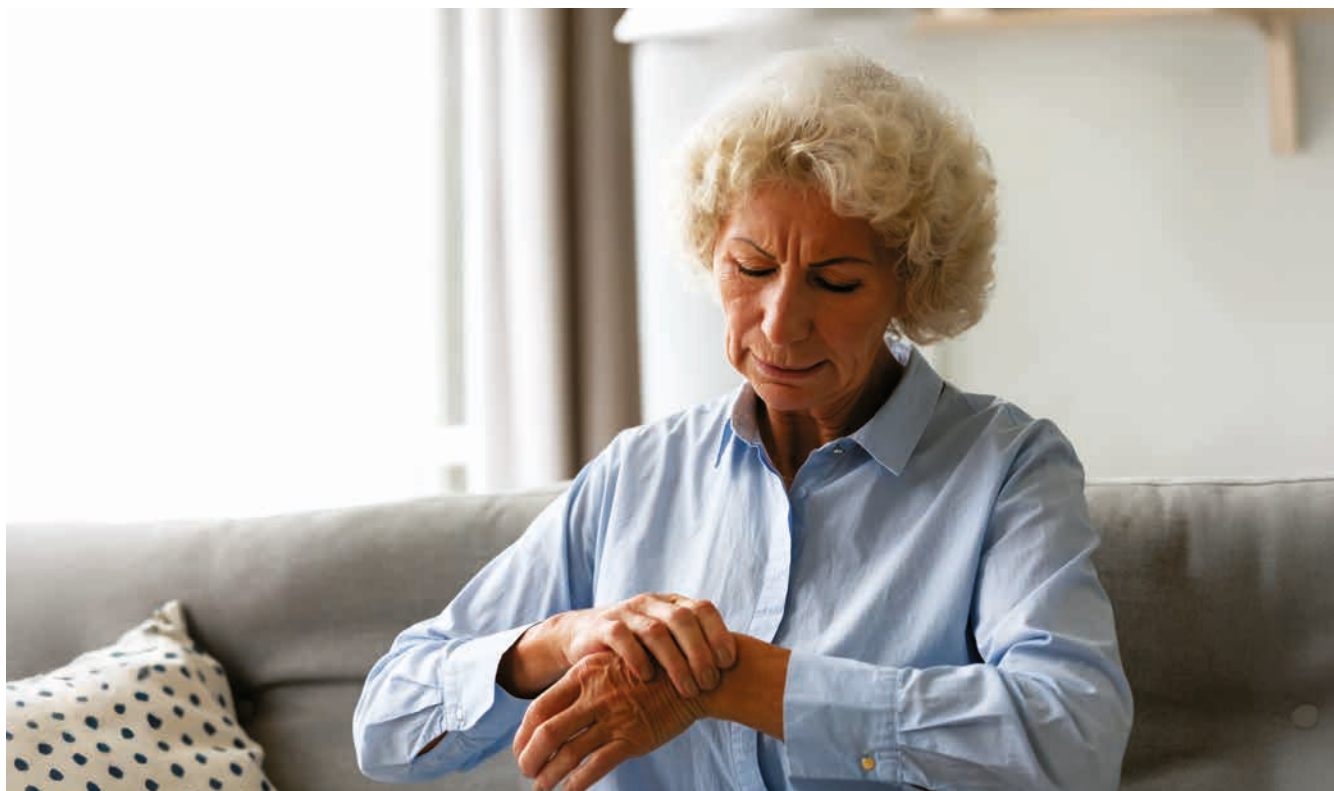
CO JÍST PŘI REVMATOIDNÍ ARTRITIDĚ

- Také v tomto případě má význam zdravý a vyvážený jídelníček, bohatý na ovoce, zeleninu (především je vhodná zelená listová nebo rajčata), prospěšné jsou i žitné a celozrnné výrobky, potraviny bohaté na vápník (mléko, jogurty, tvaroh, luštěniny), tučnější ryby, jako jsou třeba losos, tuňák nebo makrela, nebo olivový olej. Naopak se nedoporučuje příliš častá konzumace červeného masa, nevhodné jsou i sýry s vysokým obsahem tuku, uzeniny, smažené pokrmy, stejně tak i přemíra soli.



JAKÉ MÁ DŮSLEDKY REVMATICKÁ ARTRITIDA PRO ŽIVOT SENIORA?

Revmatoidní artritida je chronické systémové onemocnění. Rizika jsou jak v oblasti kloubů, tak i postižení dalších systémů. Co se týče kloubů, mohou vznikat deformity, zhoršení funkce, pokles kvality života a ztráta schopnosti sebeobsluhy. Mimokloubní projevy mohou ohrožovat pacienta například formou plicního postižení a následného selhání dýchání, postižením srdce, ledvin a roz-



vojem kožních vředů. Senior bude nucen brát řadu imunopresivních léků, které mohou vyvolávat nežádoucí účinky. Zvyšuje se kardiovaskulární riziko, je zvýšené riziko infekcí a nádorů. Zkracuje se střední délka života.

LZE SE TÉTO NEMOCI VYVAROVAT, NEBO PŘÍCHÁZÍ S VĚKEM ČI S ŽIVOTNÍM STYLEM?

Jediný známý vyvolávající faktor je kouření, takže logicky vyvarovat se kouření. U pacientů s rodinnou anamnézou je vhodné včas rozpoznat příznaky a dostavit se k lékaři. Jiná preventivní opatření bohužel nejsou známa.

KDYŽ UŽ SE TOTO ONEMOCNĚNÍ PLNĚ ROZVINE, JAK SE DÁ ZMÍRNIT, PŘÍPADNĚ ZPOMALIT?

Revmatoidní artritidu neumíme vyléčit, ale umíme ji velmi účinně léčit. Cílem léčby je dosažení remise, což je stav, kdy

má pacient minimum příznaků a většinou ani nemusí užívat léky proti bolesti. Nové léky také zpomalují strukturální zhoršování kloubů.

JAKÁ JE SOUČASNÁ MODERNÍ LÉČBA?

Léčba revmatoidní artritidy se v posledních třiceti letech velmi změnila. Paleta účinných léků se velmi rozšířila. V první linii se většinou používá metotrexát, který u většiny pacientů dostatečně snižuje aktivitu onemocnění. Někdy se podává s malými dávkami glukokortikoidů, ale tato léčba by neměla být delší než šest měsíců. Pokud v tomto prvním kroku není dosaženo cíle léčby, jsou k dispozici tzv. biologické, chorobu modifikující léky, biologické DMARDs a cílené syntetické léky. Tyto dvě skupiny léků se podávají v centrech biologické léčby. Pro jejich indikaci existují jasná indikační kritéria. Součástí těchto kritérií je selhávání klasické léčby

a přetrvávající aktivita podle daných kritérií.

KDY NEJČASTĚJI LÉKAŘI PŘISTOUPÍ K CHIRURGICKÉ LÉČBĚ?

Přes úspěchy moderní farmakoterapie dochází u části pacientů k destrukci kloubů. Dnes je možné nahradit prakticky každý kloub. Nejčastější jsou ale zákroky na kyčelních a kolenních kloubech, ale přibývá i operací kloubů ramenních, loketních, malých kloubů rukou a kloubů na noze. V případě nemožnosti řešit to náhradou nového kloubu, je stále ještě možné provést tzv. artrodézu (znehynění). Operuje se rovněž páteř. Při indikaci ortopedického zákroku je důležitá spolupráce revmatologa s ortopedem. Je vhodné doporučit pracoviště a ortopeda se zkušeností operativy pacientů se zánětlivým onemocněním, která je bezpochyby složitější než u pacientů s artrózou.

Táňa Pikartová

JÍZDA NA KOLOBĚŽCE JE VHDONÁ TAKÉ PRO SENIORY

Pro seniory je celá řada vhodných pohybových aktivit. Není to pouze chůze, cyklistika, turistika nebo plavání, ale třeba také jízda na koloběžce. Svě o tom ví fyzioterapeutka Lenka Fasnerová, která se seniory z Krajské rady seniorů Olomouckého kraje již několik let pravidelně provozuje vyjížd'ky na koloběžkách.

Koloběžky jsou vhodné i pro lidi s onemocněním pohybového aparátu, které je u seniorů poměrně časté. „Ač by se to mohlo zdát nepravděpodobné, nebo dokonce kontraproduktivní, opak je pravdou a vhodně zvolená terapie na koloběžce může ulevit od bolesti zad, kyčlí i kolen. Jízda aktivuje, posiluje a protahuje všechny velké skupiny svalů kolem kyčlí, kolen, ale i svaly zad a břicha a zapojuje také hluboké svaly, které jsou potřeba k funkčnímu a aktivnímu držení těla. Pohyb na koloběžce tak pomáhá aktivovat svaly celého těla, nejen dolních končetin,“ vysvětluje Lenka Fasnerová a dodává, že jízda na koloběžce je vhodná i při jiných onemocněních, která se objevují častěji v seniorském věku. Která to jsou? Fyzioterapeutka Fasnerová vyjmenovává: „Například diabetes, vysoký krevní tlak, nadváha, problémy s lymfatickým systémem. Pohyb jako takový je nejen prevencí, pomáhá i s léčbou spousty onemocnění. Bohužel mu ale nevěnujeme dostatečnou pozornost. Hodně mých klientů se často nachází v začarovaném kruhu bolesti, ale i s tím se dá pracovat. Pohyb rozhodně nemusí být vždy o výkonech. A s přibý-



vajíím věkem jde rozhodně spíše o funkčnost než výkony. Koloběžka tak může být správným nakopnutím se pro něco nového, funkčního, co tělu pomáhá.“

KOLOBĚŽKA PODPORUJE ROVNOVÁHU

Aby byla jízda na koloběžce skutečně účinná a zároveň i bezpečná, je třeba zvolit správnou velikost koloběžky

EXTRA INFO

ČÍM PROSPÍVÁ JÍZDA NA KOLOBĚŽCE

- Zlepšuje fyzickou kondici.
- Při stožení na jedné noze se zapojují hluboké vrstvy svalů a zároveň se zlepšuje rovnováha.
- Účinně se posilují svaly zad, ramen, dolních končetin, hýždí i břicha.
- Při zanožování se protahuje kyčelní kloub, posilují se i svaly kolem kyčlí.
- Jízda na koloběžce je vhodná i pro lidi s nadváhou a může přispět také k redukci hmotnosti.

a naučit se technice jízdy, alespoň tedy jejím základům. „Koloběžka má výhodu, že se jednou nohou nacházíme nízko nad zemí, tudíž z ní lze pohodlně, lehce sestoupit. Existují i tak zvané REHA koloběžky, které mají sedátko stejně jako kolo, a na takové koloběžce lze jezdit podobně jako na odrážedle. Koloběžky rozvíjejí koordinaci a rovnováhu. Díky jízdě na koloběžce lze zlepšit také chůzi. Je ale potřeba trénink,“ uvádí Lenka Fasnerová. Zároveň doporučuje, že před nákupem koloběžky je nejvhodnější si ji osobně nejprve vyzkoušet. „Rozhodně by to měla být koloběžka určená pro dospělého, ne pro děti.

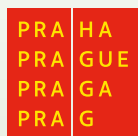
Důležité jsou velikost rámu a výška řídítek, která by měla být asi v úrovni pasu. Roli hraje také výška nášlapu, aby při jízdě nebyla přetěžována kolena. I to je důvod, proč si koloběžku před nákupem skutečně zkusit, jestli svou výškou dobře vyhovuje. Na jízdu na koloběžce patří pohodlné sportovnější oblečení, pohodlná, pevná obuv a také přilba, stejně jako na kolo.“

PRAVIDELNÁ JÍZDA POMÁHÁ

Ten, kdo na koloběžce třeba nikdy nestál, může mít obavy, jestli se mu na ní podaří při jízdě udržet rovnováhu. Ale obavy nejsou třeba, pozvol-

ným tréninkem se dá i toto spolehlivě naučit. „Jízda na koloběžce podporuje trénink rovnováhy. Stojíme na jedné noze a vždy zjistíme, že nám to jde na jednu nohu lépe. To je zcela přirozená dominance jedné končetiny. Ale právě jízdou na koloběžce a pravidelným střídáním nohou se tato nerovnováha může napravit. Je potřeba začít pomalu, v malé rychlosti, naučit se střídát nohy. Je to jen o tréninku, trpělivosti a pravidelnosti a právě koloběžka nás v tomto může podpořit,“ podporuje nerozhodné Lenka Fasnerová.

Jana Pištěková

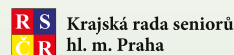


KONEC LÉTA V TROJI

**Rodinné setkání na zámku v Troji můžete navštívit
na konci prázdnin, v sobotu 30. srpna 2025
Dopolední hvězdicový pochod (9.00–11.00)**



Faculty of
Physical Education
and Sport



Místa startů:

- › na trase A ve stanici Dejvická východ E1 (do parku před vysokými školami) A1 - 6 km (kočárková a para turistická), A2 - 11 km, A3 - 19 km
- › na trase B ve stanici Palmovka východ E6 (směrem na Libeňský most) B1 - 6 km (kočárková a para turistická), B2 - 11 km, B3 - 18 km
- › na trase C ve stanici Ládví východ E6 (u fontány), C1a - 5 km (kočárková a para turistická), C1b - 6 km, C2 - 11 km, C3 - 16 km

Cíl: zahrady zámku Troja (11.00–15.00)

Odpolední hudební program na pódiu pro všechny věkové kategorie od 12.00 do 17.00:

- › Budou hrát a zpívat skupiny Gangsters a Senior fitness band a o přestávkách zatančí soubor lidových tanců
- › Prohlídka zámku, soutěže pro děti, dospělé i seniory
- › Prezentace KČT a dalších partnerů

G HMP
Galerie hlavního
města Prahy



ZDRAVÉ TUKY A OLEJE V TEPLÉ A STUDENÉ KUCHYNI

Existují vůbec zdravé tuky a oleje? Ano, jsou to ty, které obsahují zejména nenasycené mastné kyseliny, antioxidanty a další bioaktivní látky. Některé jsou ideální pro tepelné zpracování, jiné jsou vhodné více pro studenou kuchyni.

Zdravé tuky a oleje jsou důležitou součástí vyvážené stravy a mají řadu pozitivních účinků na zdraví člověka. Rozdíl mezi tukem a olejem spočívá hlavně v jejich fyzikálním stavu při pokojové teplotě – tuk je v pevném skupenství, olej v kapalném.

OLEJE PRO STUDENOU KUCHYNI

Využívají se především k ochucení zeleninových salátů, jako přísada do dresinků, studených omáček nebo dipů a také k dochucení pokrmů za studena. Používat by se měly v tomto případě oleje, které jsou lehce stravitelné, nemají nepříjemný olejovitý zápach, a protože takové typy olejů mají nízký bod přepálení, nejsou vhodné pro tepelnou úpravu, jako je smažení či pečení. Bod přepálení, neboli tak zvaný kouřový bod, znamená, kdy se po zahřátí začnou oleje a tuky přepalovat. Čím je nižší, tím je méně vhodný pro teplou kuchyni. Mezi oleje vhodné právě pro studenou kuchyni patří například lněný olej, který je bohatý na omega-3 mastné kyseliny a podporuje zdraví srdce a mozku. Konopný olej obsahuje ideální poměr omega-3 a omega-6 mastných kyselin, napomáhá udržovat správnou činnost srdce a mozkové tkáně. Dýňový olej je silným antioxidantem

a také se hodí pro přípravu salátů a polévek. Jemnou ořechovou chuť obohatí zeleninový či ovocný salát nebo dresink olej z vlašských ořechů, který je bohatý na polynenasycené tuky, obsahuje tedy polynenasycené mastné kyseliny, a tudíž je zdraví prospěšný. V naší kuchyni si poměrně rychle našel místo panenský i extra panenský olivový olej. Tento druh oleje se lisuje za studena, nezahřívá se na vyšší teploty, a proto si zachovává vysoký obsah přírodních látek. Označení extra panenský znamená, že se jedná o nejkvalitnější olej, u něhož se dbá nejen na výběr kvalitní suroviny, ale celý proces lisování je obzvláště šetrný.

OLEJE PRO TEPLOU KUCHYNI

Pro teplou kuchyni jsou určeny oleje s vyšším bodem přepálení, a jsou tak stabilní při vyšších teplotách. Mezi vhodné a zdravé prospěšné patří například avokádový olej, který je podobný olivovému oleji, s bodem přepálení 200–250 °C. Avokádový olej obsahuje celou řadu prospěšných látek jako například kyselinu olejovou, lecitin, vitamíny, minerální látky. Má příznivé účinky na snižování hladiny cholesterolu, čistí cévy a chrání srdce. Zabraňuje vypadávání vlasů, dobře hydratuje a vyživuje pokožku. Podporuje



hojení ran, příznivě působí proti vzniku křečových žil, pomáhá při problémech s prostatou a při léčbě cukrovky. Tepelně stabilní je nerafinovaný kokosový olej, který však obsahuje hodně nasycených tuků, a proto je třeba jej používat s mírou. Naopak řepkový olej lze označit jako olej univerzální, s dobrým poměrem omega-3 a omega-6 mastných kyselin. Za jeho nej-

větší klad lze považovat vysoký obsah kyseliny alfa-linolenové, kterou si lidské tělo nedokáže samo vyrobit. Působí příznivě na zdraví srdce a cév i na imunitní systém. Pro smažení je vhodný rafinovaný slunečnicový olej, ale je méně výživný než panenské oleje. Olivový olej lisovaný za studena je vhodný

mi nemocemi, jako jsou mimo jiné artritida, cukrovka, Alzheimerova choroba, obezita nebo cévní mozková příhoda. Pomáhá snižovat krevní tlak, brání oxidaci LDL cholesterolu (a tím napomáhá předcházet vzniku aterosklerózy neboli kornatění tepen) a pozitivně ovlivňuje činnost srdce.



jak pro studenou, tak i pro teplou kuchyni. Má bod přepálení 190–230 °C. Extra panenský olivový olej obsahuje 75 % prospěšných omega-6 nenasycených mastných kyselin a omega-3 nenasycených mastných kyselin. Obsahuje kyselinu olejovou, která zmírňuje zánět a má pozitivní účinky v boji proti rakovině. Kyselina olejová pomáhá v prevenci před různými

JAK JE TO S MÁSLEM A SÁDLEM?

V naší kuchyni je tradičně s oblibou používáno máslo jako tuk s příjemnou máslovou chutí a vůní, stejně jako vepřové sádlo pro jeho typickou vůni. Máslo má vysoký obsah mléčného tuku (až 80 %) a jeho využití ve studené kuchyni je zejména ve formě namazání na pečivo, do pomazánek nebo

v podobě máslového krému. V teplé kuchyni je využíváno pro restování, pečení, zahušťování omáček nebo pro jemné tepelné úpravy například ryb a zeleniny. Má nízký bod zakouření (kolem 150–170 °C), a proto je nevhodné pro smažení při vysokých teplotách.

Sádlo je svým složením téměř čistý živočišný tuk (přibližně 99 %). Jeho využití ve studené kuchyni je velmi omezené, používá se například ve formě škvarkové pomazánky, oblíbené je tradičně s cibulí nebo ke konzervaci masa. Jeho použití v teplé kuchyni je dáno vysokým bodem zakouření (kolem 190–200 °C), takže je vhodné pro fritování, smažení i pečení, například bramboráků, řízků, husí či vepřové pečeně. Svým vyšším obsahem nasyčených tuků je méně vhodné při dietním stravování. Pro konzumaci másla i sádla ale v každém případě platí – všeho s mírou.

Blanka Jankásková

EXTRA INFO

- Pro zachování co nejvíce živin obsažených v olejích preferujte spíše oleje lisované za studena.
- Oleje je vhodné skladovat ve tmě a chladu, neboť světlo a teplo urychlují oxidaci, a tím snižují jejich kvalitu, tuky uchovávejte vždy v lednici.
- Protože každý z olejů má jiné výživové přínosy, je doporučováno různé druhy olejů střídat.

ZELENINOVÉ SALÁTY – PESTRÉ CHUTĚ NA KAŽDÝ DEN

Jsou šťavnaté, křupavé, zelené a také zdravé. Na první pohled často vypadají téměř stejně, přesto každý chutná trochu jinak. Dají se pestrě kombinovat s dalšími druhy zeleniny, s ovocem, masem, těstovinami, vejci, tuňákem nebo sýry, a vytvoříte si tak rychlý plnohodnotný oběd či večeři.



Z listových salátů připravíte podle své fantazie, preferencí i chutí spoustu chuťových variant. Můžete je navíc využít jako samostatné hlavní jídlo anebo v menším množství přidat třeba k hlavnímu jídlu, například k masu a bramborám. Listové saláty se dobře kombinují s rajčaty, paprikou, salátovou okurkou, mrkví či cuketou. Zeleninový salát můžete podávat s různými zálivkami, případně jen lehce ochucený extra panenským olivovým olejem, přidat lze i pár kapek čerstvé citronové nebo pomerančové šťávy, lze jej posypat i oříšky, zrnky granátového jablka nebo jen lehce osolit.

Saláty mají málo kalorií, zato jsou bohaté na vitamíny, minerály a také vlákninu. Existuje dokonce přes dvě stě druhů různých listových salátů, ovšem

v obchodech se nejčastěji setkáte s těmito odrůdami:

Hlávkový salát – asi nejznámější salát u nás je často pěstovaný na zahrádkách. Má velké rozvinuté listy, nejlépe chutná jeho křupavý střed, tak zvané srdíčko.

Ledový salát – větší kulatý salát s tenkými, pevně zavinitými křupavými listy. Jeho výhodou je, že je poměrně odolný a v lednici vydrží i několik dní.

Rukola – menší a užší střapaté lístky mají nahořklou chuť. Přidává se do míchaných zeleninových salátů, zdobí se s ní pomazánky, sendviče či pizza. Hodí se i k rychlé tepelné úpravě.

Římský salát – jeho větší tmavě zelené křupavé listy jsou základem salátu Caesar, používá se i do míchaných salátů.

Dubáček – má křehké listy s lehce oříškovou chutí. Hodí se

k pěstování na zahrádce, jeho výhodou je, že mu stále dorůstají listy, takže o přísun čerstvého salátu máte na zahrádce postaráno celé léto.

Lollo Rosso, Lollo Biondo – saláty s velkými střapatými listy. Lollo rosso vyniká tmavě červenou barvou a je mírně nahořklý. V kombinaci s jinými druhy ozvláštňují salátový talíř.

Little Gem – prodává se balený po dvou až třech kusech. Má křupavé šťavnaté listy, které se jedí samostatně, například se sendvičem s tvarohovou pomazánkou, nebo smíchané s dalšími druhy salátů a zeleninou.

Polníček – vytváří drobné trsy lístků, má jemnou chuť, dobře chutná i rozmixovaný s okurkou a jogurtem.

Špenát – jeho čerstvé lístky se dobře kombinují s dalšími druhy salátů, zdobí se s nimi pomazánky a hodí se i k tepelné úpravě.

Jana Pištěková

EXTRA INFO

SALÁT JEDINĚ ČERSTVÝ

► Protože se jedná o poměrně křehkou zeleninu, je důležité sledovat její vzhled a čerstvost. Jak poznat čerstvý salát? Neměl by být povadlý ani mít nažloutlé či hnědé okraje. Jakmile seříznete košťál, měl by mít zelenou barvu, hnědá je již známka toho, že salát není úplně ve svěží kondici. Saláty by se neměly dlouho skladovat, je lepší je spotřebovat co nejdříve po jejich nákupu či utržení na zahrádce.

MODERNÍ STOLOVÁNÍ

Ještě pořád je pravidlem, že se pozve celá rodina na oběd nebo večeři při příležitosti narozenin, svátků nebo jiných výročí. Rodina se tedy sejde, včetně babičky, dědečka, staré tety a vzdáleného bratrance.

Než se však sedne ke stolu, musí se čekat, až se omladina utrhne od svých počítačů, televize atd. a uvolí se posadit ke stolu. Jsme trochu udiveni, protože kromě příborů jsou vedle talířů vzorně seřazeny telefony celé rodiny. Jenom ty naše, malé, ubohé, máme vypnuté a uložené v kabelkách nebo v kapsách, aby nerušily.

Obdivujeme ty jejich chytré mobily, jak jsou vypracované a krásné. Čekáme na přípitek, abychom se přivítali s oslavencem a blahopřáli mu. Při přípitku zašteká tak silně pes, že se vzdálený bratranec lekne, přípitkem se poleje a začíná hledat psa. Až později zjistí, že to jenom jeho mladý příbuzný má takto nastavené upozornění telefonu, že mu někdo volá.

Čekáme tedy na ukončení hovoru, při kterém se dozvídáme, že s tou kácou vedle ze třídy už nechodí a má rozdělanou jinou. Jak ji rozdělal, to my starší nevíme. Konečně si sedneme k hlavnímu chodu a začínáme jíst. Zakuká kukačka a my ze zvyku počítáme, kolik roků se ještě dožijeme, než nám dojde, že žádná kukačka v místnosti není. Je to totiž zvuk dalšího telefonu. Vnouček do něj něco zařve a začne se hlučně smát. Babička se tak lekne, že jí zaskočí kousek knedlíku a začíná se dusit. Dědeček ji zuřivě mlátí do zad, protože se bojí, že o babičku přijde.

Jenom nahluchlá teta je v klidu, loví na talíři jídlo a hlasitě mlaská. Už nám ale žádné zvuky tolik nevadí a začneme se těšit, co se z telefonů ještě dozvíme. Zvoní totiž naší snáš a ta začne nějaké kamarádce vyprávět, jaký je ten její hrozný blbec. V zaujetí hovorem nezjistí, že ten její blbec právě také hovoří a stěžuje si na tu

svoji slepici a domlouvá si setkání se svojí novou milenkou.

Vnučka už začíná být znechucená a odchází se svým telefonem a zbytkem jídla na talíři do svého pokoje, aby její holčičí starosti nikdo neslyšel.

Jak je to stolování vlastně vzrušující. Už si začínáme zvykat. Rodina nás staré ale vůbec nevnímá, protože oni mají život úplně jiný a naše malicherné starosti je nezajímají. Sedíme tedy u stolu úplně zapomenutí, protože tam sedíme už sami. Všichni mladí se totiž se svými telefony vzdálili do svých místností a vesele se baví.

Neslyšně a nepozorovaně tedy odcházíme do svých domovů, zapneme si svoje telefony a sdělujeme zážitky svým vrstevníkům. Mezi tím nás rozbolí žaludek, protože jsme si právě zadělali na žaludeční vředy.

Hana Šimková,
Karlovarský kraj



IRENA ŽANTOVSKÁ: NEJDU PROTI PODSTATĚ ČLOVĚKA

Původní profesí je inženýrkou ekonomie, vystudovala i divadelní režii, obhájila dizertační práci z oboru sociologie médií a habilitační práci v oboru masmediální studia. Režirovala řadu divadelních i rozhlasových představení, hostovala na scéně Národního divadla v Praze, léta působila na několika vysokých školách coby vyučující. Před dvěma lety vstoupila do neprobádaných vod a začala se věnovat teatroterapii, formě léčebné terapie pro lidi s psychickými potížemi. To je Irena Žantovská.



VÁŠ PESTRÝ PROFESNÍ ŽIVOTOPIS PŘIPOMÍNÁ TAK TROCHU RENESANČNÍHO ČLOVĚKA. MÁTE ŠIROKÝ PŘEHLED A VĚNUJETE SE ČINNOSTEM V ŘADĚ RŮZNÝCH OBORŮ. CÍTÍTE TO TAKÉ TAK?

Právě že jen zdánlivě. Vždyť přece, pane docente, sám dobře víte ze své praxe, jak blízko k sobě mohou mít přírodní

vědy, společenské vědy a umění. Já jsem začala ekonomikou, protože v té době, v polovině 80. let, jsem jako osoba z rodiny stojící na tehdejší politickém okraji neměla mnoho na výběr. Ale vůbec toho nelituji, naučilo mě to systematicky a strukturovaně myslet a to se mi pak hodilo ve všech dalších působících, počínaje režii studiového monodramatu po řízení stočlenného regionálního divadla. V umění jsem dokázala většinu toho, co jsem si přála, jistě bych ještě nějaký ten dloužek či sen našla, ale věřím, že i na ně dojde ve správný čas. A v určitém okamžiku zralosti, řeklo by se před čtyřicátkou, jsem se začala naplno věnovat vysokoškolské výuce, zejména oborům spjatým s komunikací, rétorikou a podobně. Vždyť

přece i v tom je kus divadla: Jak na sebe mluvíme, jaké hrajeme role a v jakých situacích.

S DIVADLEM MÁTE BOHATÉ ZKUŠENOSTI, BYLA JSTE UMĚLECKOU VEDOUČÍ V INTIMNÍM DIVADLE BLÁHOVÉ DÁŠI, V NĚMŽ JSTE REŽIROVALA HRU MONOLOGY VAGÍNY, JEŽ MĚLA PŘES 1000 UVEDENÍ, BOŘÍCÍ LETITÁ TABU A OTEVÍRAJÍCÍ DVEŘE NOVÝM TÉMATŮM I POHLEDŮM NA NĚ. HRA MĚLA PREMIÉRU V ROCE 2002 A HRÁLA SE VÍCE NEŽ DVACET LET. CO VÁS K TÉTO HŘE PŘIVEDLO?

Monology nejsou vyloženě feministické divadlo. Je to soubor příběhů žen v různých situacích – od 50. let v USA po oběti znásilňování v balkánské válce. Skrze tyto příběhy je vyprávěna nikoli teze, ale pocit z toho, co je ženství. Není to tedy příběh o fanatismu, nýbrž o spravedlnosti.

ČEHO SI NA SVÉ DIVADELNÍ DRÁZE NEJVÍCE VÁŽÍTE?

Určitě nemohu minout ta úžasná a inspirativní setkání s velkými umělci – herci, výtvarníky, hudebníky, tanečníky.

Kdybych jmenovala a vypíchla jen některé, byla by to vůči všem ostatním křivda. Měla jsem to štěstí, že jsem režírovala všechny žánry – činohru, muzikál, operu i balet – a vesměs se špičkovými kolegy. Ale, a to vám možná potvrdí většina divadelníků, k nejkrásnějším patřily vždy ty zdánlivě nenápadné okamžiky setkání s lidmi „okolo“. Když vás na repríze vítá paní uvaděčka a říká: „Paní režisérko, to máte dneska zase narváno, to bude krásný.“ Ta paní to neříká proto, aby se mi zavděčila, ale proto, že si to opravdu myslí. Na takové chvíle se nezapomíná.

ČASTO SLÝCHÁM OD AKADEMICKÝCH ČINITELŮ NÁŘKY, ŽE JE DNEŠNÍ MLÁDEŽ NEVZDĚLANÁ A JAK JSME MY NA TOM BYLI LÉPE. JE TO I VÁŠ NÁZOR?

Ne, už proto, že každá taková paušalizace je lichá. O nás si taky generace našich rodičů a prarodičů musela myslet kdovíco, jen proto, že jsme na-

čerpávali jiné, třeba kulturní podněty než oni. Ale to je normální. Já si na svých studentech cením jednu věc, kterou považuji za hlavní a nejdůležitější: Když mají zájem se dozvědět. Nevadí, že něco nevědí třeba z gymnázia. Vadilo by, kdyby se bránili se to dozvědět nadále. Je to podle toho Sókratova „vím, že nic nevím“. Čím jste vzdělanější, tím větší máte úctu před věděním, protože lépe víte, co všechno ještě nevíte. A to je jediná cesta k rozvoji osobnosti. Jen je dobré těm dnešním dvacetiletým tu a tam připomenout, že za pár let budou oni nést odpovědnost za naši zemi, už to nebudeme my, a proto by si té odpovědnosti měli být vědomi. Všechno ostatní už přijde pak samo.

DO VÝČTU VAŠICH PROFESÍ PATŘÍ I TEATROTERAPIE. MŮŽETE TENTO OBOR ČTENÁŘŮM VÍCE PŘIBLIŽIT?

Teatroterapie jako jedna z možných podob arteterapeutické práce, velice zjednodušeně řečeno, spočívá v tom, že si psychotherapeutičtí pacienti s určitou nadsázkou „hrají na divadlo“. Procházejí postupně všechny etapy divadelní práce a nacvičují speciálně upravený dramatický repertoár – od klasiky, Goldoni, Shakespeare, Molière, Wilde, až po moderní autory. Velmi se ujal třeba bajky Jiřího Žáčka, dvakrát už jsme také nazkoušeli barokní vánoční Komedii o hvězdě. Tím, jak vstupují do cizích postav a umělých situací, v ideálním případě zároveň odkládají pro ten okamžik svá vlastní trápení, traumata a pocity z nemoci. Často se také podaří, že to přinese i jistou du-

ševní relaxaci a neopakovatelný zážitek. A nemyslete si, duševní nemoci a poruchy si nevybírají: Mnoho z mých pacientů, s nimiž pracuji, jsou vysokoškoláci, řada z nich je neuvěřitelně kreativní a někteří z nich mají prokazatelný herecký talent, dokonce i profesní umělecké zkušenosti.

DÁ SE ZÁŽITEK Z REALIZOVANÉ REŽIE V KLASICKÉM DIVADLE SROVNAT S TOUTO PRACÍ?

Budete se divit, ale docela často ano. A to po všech stránkách – světla, zvuk, multifunkční sál s jevištěm. Předvedeme s klienty nazkoušené představení, samozřejmě ne pro veřejnost, ale pro ošetřující personál a ostatní spolupacienty. A když pak za vámi chodí například sestřičky a další pracovníci a vyzařuje z nich potěšení ze zhlédnutí, přináší vám to stejnou radost jako dříve vyjádření jiných divadelních diváků. Ale vůbec nejsilnější jsou okamžiky, když po „premiéře“ vyzařuje nefalšovaná radost ze samotných pacientů. Jednou mi jedna z klientek řekla: Cítím to jako zázrak – při tomhle našem divadelním setkávání jsem se znovu naučila se smát. To jsem vůbec nečekala.

JAK TO DĚLÁTE?

Co na to mohu říci? Nic zvláštního. Snažím se do lidí, s nimiž pracuji, ať je to divadlo, nebo podobné zařízení, vcítit, poznat je zevnitř a nejít proti jejich podstatě. Tedy jít jim vstříc. Jak prosté, že? Ale dá to někdy pořádnou fušku 😊.

Bohumír Štědroň

Foto archiv Ireny Žantovské



WALDEMAR MATUŠKA PŘÍLIŠ MNOHO DORTŮ

V době před sametovou revolucí, kdy populární zpěvák Waldemar Matuška zpíval ještě se skupinou KTO, navštívila kapela krajany v USA. Waldemarovy jazykové schopnosti nebyly tenkrát zrovna na výši a angličtina příliš nepatřila k silným stránkám tohoto ryze českého zpěváka.



Na zájezdu však exceloval jeden z techniků skupiny, který si s cizími jazyky hlavu nikdy příliš nelámал. Používal zásadně své ruce a směs českých slov kombinoval s několika výrazy v němčině nebo angličtině. Kupodivu mu tato chaotická komunikace vždy vycházela, a to bez ohledu na to, jakou zemi právě navštívil. Od svých zaběhnutých zásad neustoupil ani na turné Waldemara Matušky za velkou louží.

Tehdy navštívili členové kapely v jednom americkém městě místní cukrárnu. Vidina dobré kávy a zákusku zaujala

i zmíněného technika, který si, jak bylo jeho zvykem, s objednávkou dortů v angličtině příliš starostí nedělal. Zvědavě si přes skleněnou vitrínu prohlížel lákavě vyhlížející dezerty a sliny se mu sbíhaly hned při pohledu na čtyři druhy čokoládových exemplářů.

Na dotaz a úsměv mladé prodavačky reagoval po svém. „Helou, krásko, dám si kávu a nějaké dortíky,“ začal

česky a v mateřštině kombinované s angličtinou pokračoval: „Please, dej mi ten, ten, ten a ten!“ Prstem ukázal na zmíněné zákusky a elegantně odkráčel ke stolku, kde se usadil ve společnosti svých kolegů.

„Neodolal jsem a dal jsem si hned čtyři,“ pochlubil se muzikantům a nedočkavě čekal, až mu půvabná prodavačka dortíky přinese. „Jsem zvědavý, jací jsou ti Amíci cukráři,“ dodal s úsměvem, který mu však po chvíli z tváře nenávratně vymizel.

Stalo se tak v okamžiku, kdy prodavačka postavila na sto-

lek před šokovaného lingvistu velkou krabici a odkráčela pro kávu. Oči přítomných se stočily na objemnou krabici a nad stolem se vznášel velký otazník. Co to je?

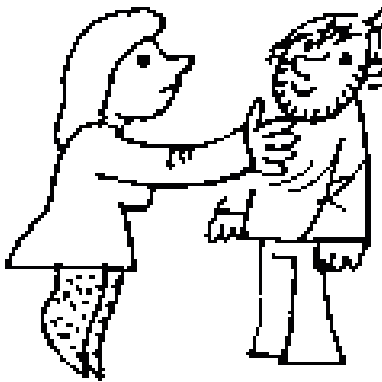
To už i zvědavý technik krabicí otevřel a nestačil se divit. Byla plná dortů, které si objednal, jen v obrovském množství. Zaskočení muzikanti včetně Olgy Blechové a Waldemara Matušky jich napočítali rovných čtyřicet.

„Co to je? Co to má znamenat? Objednal jsem si čtyři,“ reptal technik a vyčítavě se obrátil na z jeho reakcí překvapenou prodavačku. „Why? Co já s tím? Tolik jsem si toho neobjednal!“

Zaražená dívka mezitím položila na stolek i objednanou kávu a nastalá konverzace pomohla k objasnění celého nedorozumění. Jak si rozčilený technik vzápětí připomněl, slovo ten znamená v angličtině deset, a z tohoto prostého důvodu byla matematika prodavačky naprosto jednoduchá. Jelikož zákazník ukázal na celkem čtyři druhy dortů a svůj požadavek doplnil důrazným slovem ten, sešlo se jich na stole celkem logicky rovných čtyřicet.

Jaroslav Benda

Foto autor

	INTOXIKACE	1	ZÁRMUTEK bás.	POTULNÝ KAVKAZSKÝ PĚVEC	M	AMBALÁŽ	PŘEDLOŽKA	ŽIVOTNÍ ÚDĚL	M	UZAVŘENÁ VEJČITÁ KŘIVKA	PŘEDLOŽKA	ZPĚVNÝ HLAS	DRUH POKRMU	POHONNÁ SMĚS
OSMIČKA					OSOBNÍ ZÁJMENO				PŘILEŽITOSTNÁ KOUPE					
HOKEJOVÝ KOTOUČ					ZPĚVNÝ HLAS NIKOLI				MÍT VELENÍ HLÁŠKA V MARIÁŠI					
ZRUČNOST							BOJOVÝ POKŘIK				PRKENNÝ STROP náf. NEJVYŠŠÍ KARTA			
SNÍŽENÝ TÓN A			SLONÍ ŠPIČÁK POLEPŠIT SE				DELŠÍ DOBU					NÁZEV ŘÍM. 50 ZÁTOPKOVÝ INIC.		
PRYČ										PŘELUD				SLITINA MĚDI A ZINKU
ADÉLA dom.										OBILÍ SETĚ NA PODZIM				
M	ZNAČKA KILOPONDŮ UMĚLECKÝ TANEC									M	SLUCHOVÁ KÚSTKA třmínek	NUŽE 2		
LIKÉRNÍK										NÁVRAT DOLŮ				
ŠPANĚLSKÁ VYCHOVATELKA										INDICKÁ REKA				
KRÁL ZVÍŘAT				Muž v noci vstane, natáhne před sebe obě ruce a kráčí ke dveřím ložnice. Žena se probudí a povídá: Jako náměsíčník dneska neuspěješ.						BEDRNÍK IN. KRÁŠNOHORSKÉ				
JM. HER. ROMANČÍKA				PŘÍPRAVEK NA ČIST. SKLA	SEVERŠTÍ PAROHÁČI	JENŽ kniž.	M	PŘEDLOŽKA	EPOPEJ HLAVA OPATSTVÍ					DÁMSKÝ KLOBOUČEK
BĚLOKVĚTÝ PARKOVÝ KEŘ								POČÁKAT ob.						
M	PŘIPOJIT NA NULOVÝ VODIČ	DRUH HEDVÁBÍ ZAKOŮŘITI						OPICE kniž. CHEMICKÝ PRVEK Zn		VÝPLŇ OKNA ČÁST ŮST				
ZÁPISNÍK						ÚSPĚCH STAROINDICKÁ BRÁNA					OLEJNATÁ ROSTLINA USPOŘÁDANOST			
PROVÉSTI								MLÁDATA SKOTU PAZNEHT-NIK						
POMŮCKY HONÁKŮ					OSOBNÍ ZÁJMENO ČÁSTEČKA MOLEKULY				NA TOM MÍSTĚ SYMBOL LÁSKY				TLUMOK	EPOCHA
PŘEDLOŽKA				VÝCHODOINDICKÁ PALMA ALOU						NEZKRO-CENÉ PLATIDLO MACAA				
ŘÍM. 6			JIHOAMER. POUŠŤ OSOBNÍ ZÁJMENO							VELBLODÍ KRÍŽENEC IN. HER. JANŽUROVÉ				
OSTRŮVEK V ATOLU							ČEKATELKA ŘEHOLNIHO STAVU							
AMERICKÁ KOROPTEV							DRUHOVÁ ČÍSLOVKA						OKAZE TAVOLA TAVA, RÉ AKON, NAR	TINAMA AŠIK, TLO TORANA AKANT STAPES

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

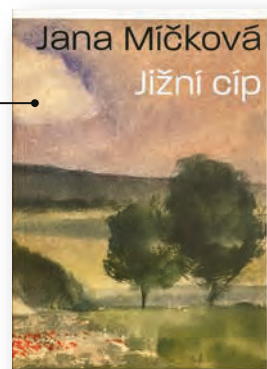
► **Správné řešení tajenky z červencového vydání DS:**
CO POSLOUCHÁTE KAŽDÝ VEČER? SVOU ŽENU.

Na výhry se mohou těšit: Helena Šnáblová z Velkého Přítočna, Pavel Včelák z Kladna, Naděžda Záleská z Ostrova, Vladislav Vaňha z Třebíče a Alexandra Hauzrová z Rumburku.

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 13) – Miroslav Horský**

Dostane publikaci Jany Míčkové **Jižní cíp**, kterou věnovala Jihočeská krajská organizace České unie sportu.



SUDOKU

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

► Tajenku, řešení sudoku a odpovědi na otázky z oblasti šachu a matematiky z dnešního čísla posílejte na adresu či e-mail redakce do **15. srpna 2025**.

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

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

VÝHERNÍ ŠACHOVÉ A MATEMATICKÉ HÁDANKY

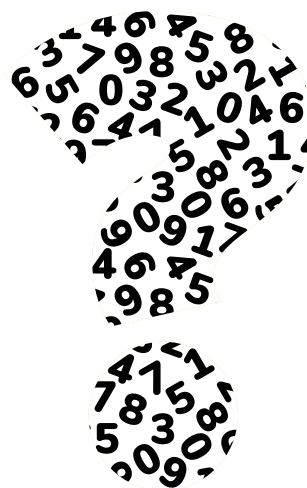
Matematik, prognostik a velký příznivec šachu Bohumír Štědroň pro čtenáře Doby seniorů tentokrát připravil zajímavé hádanky týkající se nejen historie šachů, ale také matematiky. Znáte odpovědi na všechny tři hádanky?

1. JAK SE JMENOVAL PRVNÍ
MISTR SVĚTA V ŠACHU?



2. UVEĎTE JMÉNA DVOU
ZAKLADATELŮ TAKZVANÉ VYŠŠÍ
MATEMATIKY.

3. KDY A JAK VZNIKLO SLOVO
ALGORITMUS (TEDY POSTUP)?



► ŘEŠENÍ ŠACHOVÉHO KVÍZU A HÁDANEK Z MINULÉHO ČÍSLA

1. 5. Sxf7 + Ke7 6. Jd5 mat

2. S = 2

3. A=2, B=1

Stanislava Sigmundová z Kroměříže získává knihu Bohumíra Štědroň *Úvod do šachu a umělé inteligence pro mládež*. Kniha je určena zejména začínajícím šachistům, seznámí čtenáře s vynálezem šachu a jeho pravidly. Kniha se věnuje i umělé inteligenci a prognózám jejího dalšího vývoje včetně postupu, jak ji porazit v šachu.



SRPNOVÉ STŘÍPKY

Také osmý měsíc v roce je bohatý na zajímavé historické okamžiky, ať už jsou spojené s naší zemí, nebo se týkají světových dějin. Pojďme si některé z nich připomenout.



6. srpna si křesťané připomínají Proměnu Páně. Tento den roku 1945 byla svržena atomová bomba na Hirošimu. Poté dostalo Japonsko další ránu – vyhlásil mu podle závazku z Jaltské konference válku Sovětský svaz.

9. srpna 1945 dopadla atomová bomba na Nagasaki, což je epilog 2. světové války.

10. srpna 955 došlo v Bavorsku k důležité bitvě evropských dějin. Přinesla porážku kočovných maďarských nájezdníků, kteří přes 50 let sužovali neustálými přepady řadu evropských zemí, spojeneckým vojskem římsko-německého krále a později císaře Oty I. s pomocí asi 1000 českých jezdců českého knížete Boleslava I. Právě na jejich kolonu Maďaři nenadále zaútočili, ale spojeným úsilím se je podařilo rozhodně rozdrtit. Pokoušeli se pak uprchnout přes řeku Lech, ale mnoho se jich utopilo, další byli zajati. Tři maďarští náčelníci byli v Řezně veřejně oběšeni. Maďarů prý vytáhlo do boje na 100 000, ale vrátilo se jich jen málo. Další velká skupina se na zpáteční cestě

sili se s tamním obyvatelstvem a přizpůsobili se Evropě, jejíž se stali součástí.

11. srpna slaví svátek Zuzany, jejich vzor sv. Zuzana „Římská“ pocházející z nejvyšších vrstev římské společnosti blízké císaři, jehož syna prý odmítla. Při pronásledování křesťanů byla roku 295 štata ve vlastním domě. Sama byla pojmenována podle starozákonních postav ctnostné Židovky z Babylonu. Církevní svátek má i svatá Klára z Assisi, přítelkyně sv. Anežky České, se kterou si dopisovala. Klára vedla přísnou komunitu sester „klarisek“, ač byla od roku 1224 upoutána na lůžko. Kvůli svým vizím je ochránkyní slepých, patronkou sklenářů a televize.

12. srpna pak mají Kláry občanský svátek.

18. srpna má svátek Helena – ta původní se narodila přibližně 255 př. n. l. v Drepanu (dnešním Turecku), údajně v pohostinství. Do číšníce se zamiloval později římský důstojník, který si ji roku 270 vzal. Jednalo se o Konstantina Chlora, jenž se roku 292 stal císařem. Krátce na

to se s Helenou rozvedl. Když se stal císařem, křesťanství „Ediktem milánským“ s ostatními kulty zrovnoprávnil. Popudem k tomu byla i jeho vize kříže na nebi před rozhodující bitvou u Milvijského mostu u Říma, kterou vyhrál 12. 10. 312. Tento den roku 1765 zemřel manžel Marie-Terezie, císař říše římské František Štěpán Lotrinský. Od svatby s tehdy princeznou-následnicí v roce 1736 ji byl oddaným partnerem, šlo o šťastné manželství, měli spolu 16 dětí. U císařského dvora byl pověstný tím, že tradičně přísnou etiketu v chování a oblečení dodržoval jen nedbale. Zato byl schopným šlechtickým podnikatelem zakládajícím různé manufaktury a společnosti a od roku 1763 dokonce převzal finanční správu Habsburské říše.

20. srpna roku 1845 dorazil do Prahy první parní vlak po nově vybudované železnici vedoucí z Vídně přes Olomouc až do Prahy.

21. srpna si připomínáme vpád vojsk SSSR a dalších států Varšavské smlouvy v roce 1968 na naše území.

29. srpna si věřící připomínají Umučení Jana Křtitele a je to i výročí počátku Slovenského národního povstání v roce 1944. Tento den roku 1885 vyrobil německý vynálezce Gottlieb Daimler první funkční motocykl na světě, byť ještě s dřevěnými koly.

Jaroslav Melichar

OLOMOUČTÍ SENIOŘI RAFTOVALI NA HRONU



Celkem pětapadesát seniorů vyjelo s Krajskou radou seniorů Olomouckého kraje a CK Pivoňka na rekondiční a zážitkový pobyt do slovenského Krpáčova. A týden to byl vskutku nezapomenutelný. Užili si procházky podtatranskou krajinou, koupání v jezeře, navštívili Lupčianský hrad, Bystrianskou jeskyni a svezili se i parním vláčkem Čiernohronska železnice.

Vyjeli také lanovkou na Chopok a vystoupali až na jeho vrchol, odměnou jim byl výhled na Ďumbier, Jasnou i Vysoké Tatry. Adrenalinovým zážitkem pro seniory bylo raftování na Hronu. Relaxovali i v hotelovém wellness, finské sauně, vířivých kádích pod širým nebem a zacvičili si jógu. Uspořádali tatranský turnaj v mölkky, pod vedením lektorky vyráběli keltský šperk a na závěr si zatancovali čardáš s místní kapelou.

Pokud chcete zažít podobný aktivní týden, přihlaste se na termín od 10. do 15. října 2025, cena 8900 Kč s plnou penzí, další informace získáte na e-mailu info@krsol.cz.

Milena Hesová

Foto autorka

DALŠÍ ČÍSLO
DS VYCHÁZÍ
28. SRPNA

POHYBOVÉ AKTIVIZAČNÍ PROGRAMY STÁLE POKRAČUJÍ

Rada seniorů ČR klade na aktivní pohyb seniorů dlouhodobě velký důraz, protože je dokázáno, že pohyb seniorům velmi prospívá, a to jak v udržení fyzické kondice, tak i po psychické stránce, a napomáhá i k tomu, že senioři mají mož-

nost se pohybovat mezi svými vrstevníky, což omezuje jejich sociální vyloučení. Stále probíhá aktivizační program Rady seniorů ČR Pohybem ke zdraví, jehož cílem je, ať už mezi jednotlivci, či organizacemi, nachodit co nejvíce kilomet-

rů. Zapojit se ale můžete i do dalších programů, jako jsou cyklistika nebo plavání. Evidenční listy k zapisování zdolávaných kilometrů najdete na www.rscr.cz v sekci celostátní akce Rady seniorů ČR – pohybové aktivizační programy.

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.

Krajská rada seniorů Olomouckého kraje pořádá **VII. ROČNÍK**

Babička roku 2025 FINÁLE



BABIČKA ROKU
celorepublikové finále

pondělí 27. 10. 2025
od 13:00

výstaviště Flora, pavilon A, Olomouc

Moderují: **MILENA HESOVÁ**
TOMÁŠ MAGNUSEK

A čeká Vás bohatý doprovodný program s překvapením!



www.krsol.cz

Akce se koná pod záštitou hejtmána Olomouckého kraje Ladislava Oklešťka a ministra práce a sociálních věcí Ing. Mariana Jurečky

