

DOBA seniorů

Č. 9 / XXI. ROČNÍK ZÁŘÍ 2025 35 Kč

Cena v předplatném 31 Kč

04

Z RS ČR

Poradny Rady seniorů ČR
pomohou vyřídit
valorizační oznámení

29

NOTÁŘSKÁ PORADNA

Předmanželské smlouvy
pro seniory?

18

ROZHOVOR
KVÍZOVÁ DÁMA

**DAGMAR
JANDOVÁ**

NOVĚ
48 STRAN!



03

SENIOR MĚSÍCE

Vilém Uher – bývalý havíř
s pečlivostí učitele

VÁŽENÍ A MILÍ SENIOŘI,

také tentokrát se v úvodu tohoto vydání věnujeme aktuálním tématům, která se dotýkají seniorů a která Rada seniorů ČR pečlivě sleduje.

V rozhovoru jsme si popovídali s Dagmar Jandovou, meteoroložkou, kterou milovníci soutěží znají z televizních obrazovek jako Kvízovou dámu. V tipu na výlet vás pozveme do jižních Čech, konkrétně na ojedinělou a netradiční divadelní scénu v přírodě, která se nachází v Českém Krumlově.

Také tentokrát jsme pro vás připravili poradny – právní, notářskou a také Sdružení českých spotřebitelů.

A opět pro vás máme výherní křížovku, sudoku a samozřejmě i šachovou a matematické hádanky.

Přejeme vám pohodové čtení u zářijové Doby seniorů.

Jana Pištěková

OBSAH

03 SENIOR MĚSÍCE – Vilém Uher
– Bývalý havíř s pečlivostí učitele

04 Z RS ČR – Rada seniorů ČR reaguje
na aktuální témata

06 DS AKTUÁLNĚ – Rychlejší pomoc pro
nemocné: nejnovější změny u příspěvků
na péči

08 Chci podpořit respekt vůči seniorům

14 Digitální kurzy seniorů

12 DS RÁDCE – Péče o dásně
se zubní náhradou

22 6 tipů, jak si užít lázně

09 DS PŘEDPLATNÉ

24 ADRESÁŘ BEZPLATNÝCH PORADEN RS ČR

16 ZE ŽIVOTA KRAJŮ

18 ROZHOVOR – Dagmar Jandová

26 TIP NA VÝLET – Světový divadelní unikát
v Českém Krumlově

28 BEZ ČEKÁRNY

28 Právní poradna

29 Notářská poradna

30 Poradna Sdružení českých spotřebitelů

31 Kosmetika

32 Zdraví

34 DS ZDRAVĚ – Význam probiotik
a prebiotik pro zdraví

36 POHYBOVÉ AKTIVITY SENIORŮ
Zdravotní cvičení – přijďte mezi nás

38 DS POVÍDKA

40 DS NA SLOVÍČKO – Richard Hindls:
Kontakt s lidmi je životabudič

42 DS TRAPASY SLAVNÝCH
Jan Nedvěd: Autogram na hranici
života a smrti

43 SOUTĚŽE A ZÁBAVA

43 Křížovka

44 Sudoku

45 Kvízy

46 DS HISTORIE – Zářijové střípky

47 DS NA KONEC

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



VILÉM UHER – BÝVALÝ HAVÍŘ S PEČLIVOSTÍ UČITELE

Je nejdéle sloužícím předsedou Klubu učitelů seniorů města Havířova, členské organizace Rady seniorů ČR. Nezapomíná ani na svou havířskou minulost, roky působil na šachtě a v současné době je i předsedou Koordinačního výboru hornických důchodců OKD, další členské organizace RS ČR.

Vilém Uher je absolventem ČVUT Praha, Fakulty elektrotechnické. Po promoci v roce 1966 nastoupil na šachtu Václav Dolu Čs. pionýr v Orlové-Porubě, později působil na Dole Fučík. Po vyřazení z důlního pracoviště překročením povoleného limitu směn v dole v rámci tak zvané prašné expozice plic odešel učit na Střední odbornou školu elektrotechnickou v Havířově-Šumbarku.

Od roku 2003 je sice ve starobním důchodu, ovšem stále má napilno. Ihned po odchodu do důchodu začal pracovat v Klubu učitelů seniorů města Havířova. Klub byl založen v roce 1994 a věnoval se zejména cestování a poznávání krás naší země. V roce 2008 byl Vilém Uher zvolen předsedou klubu a nyní je jeho nejdéle sloužícím předsedou. Z pozice své předsednické funkce se zaměřil na další vzdělávání členů, organizoval i řadu zdravotnických, zeměpisných a historických přednášek. Hlavními projekty seniorského Klubu učitelů jsou spolupráce s patronátní Mateřskou školou Emila Holuba v Havířově-Podlesí, kde se pravidelně konají mezigenerační setkání dětí se seniory, projekt Počteníčko s babičkou a dědečkem, v jehož rámci četli senioři nemocným dětem v havířovské nemocnici pohádky, českou, řeckou a ev-

ropskou historii a podíleli se na doučování dospívajících pacientů. Pro první baby box v nemocnici Havířov pletly členky klubu výbavičky pro odložené děti. V klubu také organizačně zajišťovali Křížovkářské soutěže pro seniory z celého Havířova. Za podpory Nadace Martina Romana jezdí každý rok na rekondičně-ozdravné pobyty v Tatranské Štrbě, Tatranské Lomnici, ve Starém Smokovci, Tatranských Pieninách a na léčebné pobyty v Lázních Darkov, Piešťanech, termálech Podhájská a Velkém Mederu. Loni klub oslavil třicet let svého trvání a patří k nejstarším volnočasovým sdružením v Havířově.

Aktivita Viléma Uhra jsou ale coby bývalého havíře ještě pestřejší. V roce 2017 jej oslovili členové Koordinačního výboru hornických důchodců OKD a záhy jej zvolili předsedou. Pod jeho vedením v Koordinačním výboru hornických důchodců spolupracují s hornickými odbory a společně řeší situaci důchodců OKD. Ve spolupráci s Nadací OKD, která je každý rok finančně podporuje, se zasazují o udržování hornických tradic a zvyků v tomto hornickém regionu. Podařilo se také oživit v září tradiční Den horníků, slaví své patrony, ostravská část slaví v červenci sv. Prokopa a karvinská část v prosinci sv. Barborku.



Vilém Uher využil toho, že vede obě organizace, tedy Klub učitelů seniorů i Koordinační výbor hornických důchodců OKD, a podařilo se mu oba kluby spojit zejména ve volnočasových aktivitách, a postupně tak vznikl kolektiv, ve kterém realizuje společně ozdravné i rehabilitační pobyty. A řeší také společné problémy jak havířských, tak i učitelských seniorů.

Naplně se věnuje práci v obou organizacích a úzce spolupracuje s Krajskou radou seniorů Moravskoslezského kraje, v níž jsou obě organizace členy. V roce 2024 byl Krajskou radou seniorů Moravskoslezského kraje oceněn za umístění v kampani Senior kraje roku 2024.

Pavel Gluc

RADA SENIORŮ ČR REAGUJE NA AKTUÁLNÍ TÉMATA

DO 30. ZÁŘÍ LZE ŽÁDAT O ZASLÁNÍ ZPRÁVY
O VALORIZACI POŠTOU! **POMŮŽEME VÁM**

Chcete i nadále dostávat informaci o valorizaci své penze poštou? Jde to. Poradny Rady seniorů ČR vám pomohou!

Poměrně značný rozruch vzbudila mezi seniory zpráva, že od začátku roku 2026 již nebudou dostávat poštou informaci o valorizaci své penze. Vzhledem k tomu, že zdaleka ne všichni senioři zvládají digitální komunikaci se státem, obraceli se na Radu seniorů ČR s tím, že chtějí i nadále dostávat oznámení o výši důchodu klasickou poštou. Po debatě s politickou reprezentací napříč spektrem dospěla Rada seniorů ČR k přesvědčení, že vzhledem k výši finančních prostředků, které byly vyhrazeny na poštovné, se zřejmě nikdo nebude chtít k tomuto systému vrátit. A i kdyby politická reprezentace přistoupila ke změnám, nestihne počátek roku 2026.

Aktuální stav tedy je, že informaci o valorizaci můžete získat následovně:

a) Můžete ji dostávat do datové schránky, pokud ji máte zřízenou.

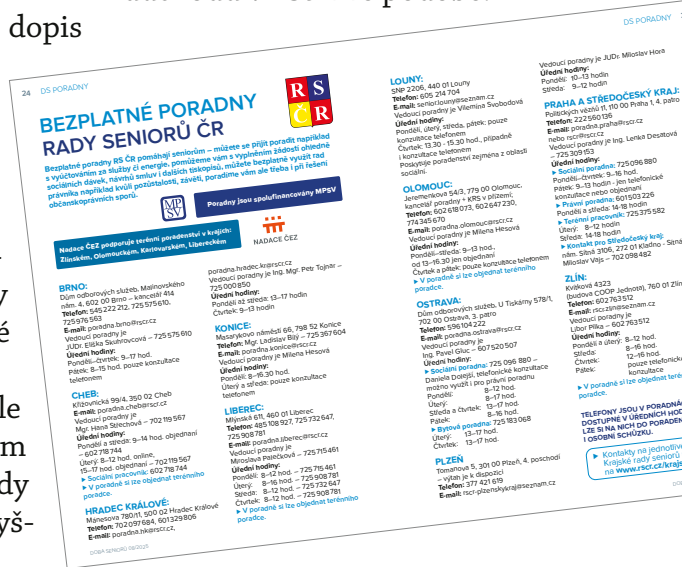
b) Získáte ji online na ePortálu ČSSZ.

c) Zajdete si osobně na správu sociálního zabezpečení, kde vám bude zdarma vytištěna.

d) Podáte si žádost, aby vám i nadále chodila poštou. Pokud jste se narodili před rokem 1954, bude pro vás dopis nadále zdarma. Jestliže jste se narodili po roce 1954, pak počítejte s tím, že si za tuto službu (dopis) zaplatíte. Náklady na poštovní vám budou odečteny vždy z první valorizované splátky důchodu.

V každém případě ale platí, že pokud máte zájem o poslední variantu – tedy zaslání poštou, je nejvyš-

ší čas jednat! Musíte totiž na správu sociálního zabezpečení zaslat speciální žádost a čas máte jen do 30. září! Právě s touto variantou mohou všem zájemcům pomoci i v Poradnách Rady seniorů ČR, kde vám poradci pomohou vyplnit speciální tiskopis – Žádost o zasílání oznámení o zvýšení důchodu v listinné podobě.



PŘÍSPĚVEK NA BYDLENÍ | PRO OBYVATELE DOMOVŮ PRO SENIORY

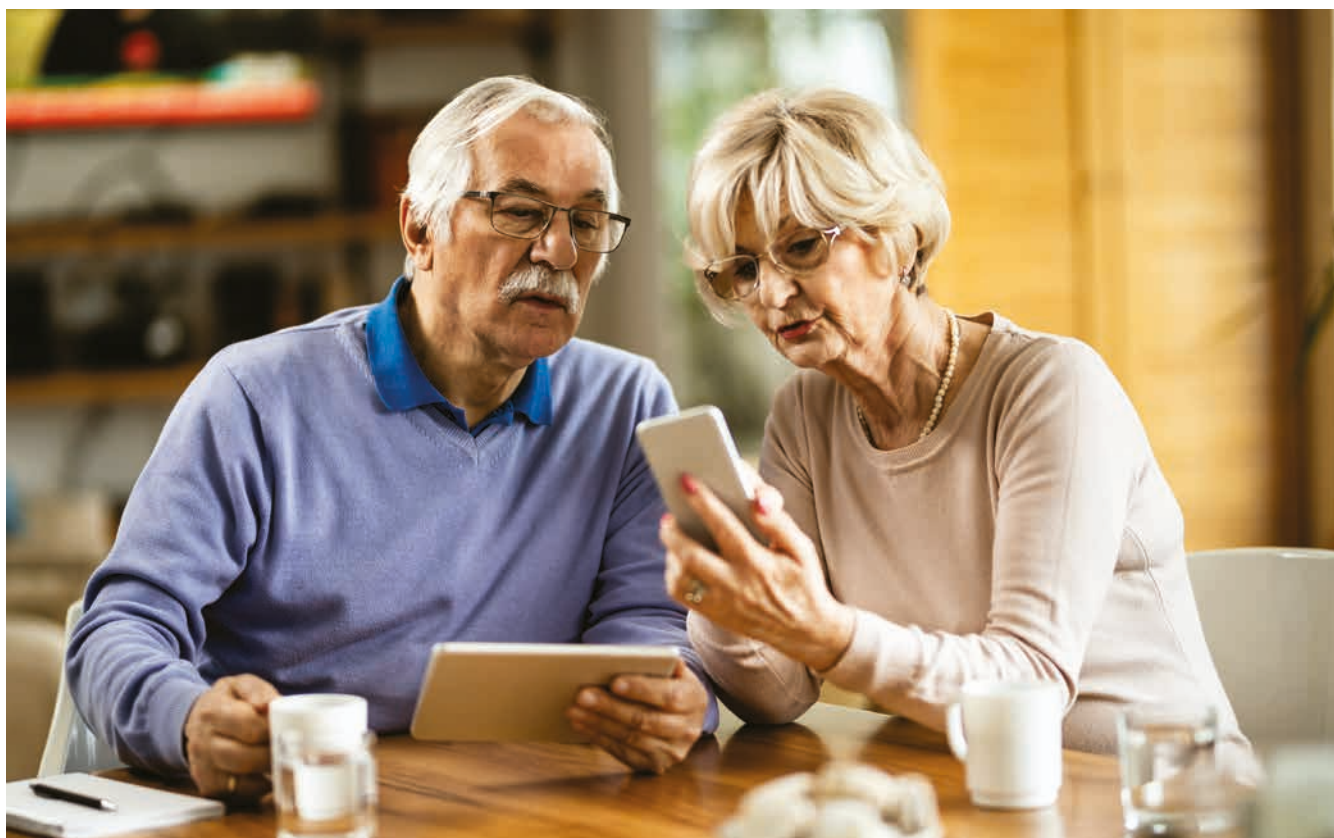
V Poradnách pro seniory pomáhají poradci Rady seniorů ČR i s vyplněním žádosti o příspěvek na bydlení. Až dosud se řídili tím, že o tuto dávku

mohou žádat pouze senioři, kteří mají vlastní bydlení nebo nájemní smlouvu. Ale Nejvyšší správní soud rozhodl, že o něj mohou žádat i osoby bydlící

v domovech pro seniory či domovech se zvláštním režimem. Proto se neváhejte obrátit na poradce Rady seniorů ČR, aby vám se žádostí pomohli!

ODPOVĚDI POLITICKÝCH STRAN NA APEL RADY SENIORŮ ČR

Před časem se Rada seniorů ČR obrátila na politické strany se svým apelem, který se týkal rychlé digitalizace a jejího zásahu do běžného života nejen seniorů, ale třeba i osob s neurologickými diagnózami. Dosud Radě seniorů ČR odpověděly dvě politické strany.



V rámci aktuální digitalizace, která v současné době probíhá napříč obory a resorty, by se totiž mělo také přihlídnout k poměrně velké části naší populace, která je stále off-line, a to z celé řady důvodů. Mimo jiné například proto, že stále není kompletně celá Česká republika pokryta internetovým připojením či mobilním signálem, nebo proto, že stále spousta seniorů používá tlačítkový telefon nebo že internet na svém chytrém telefonu používá stále pouze kolem 30 % seniorů. A vysoká cena mobilních dat u nás? Ta je pochopitelně také nezanedbatelná a v případě seniorů může

i významně zasahovat do jejich měsíčního rozpočtu.

A právě s tím vším by se mělo při projektech týkajících se digitalizace počítat, a měla by tak být i pro tuto skupinu obyvatel v rámci digitalizace připravena varianta. Jinak totiž může dojít k digitálnímu vyloučení části občanů a to rozhodně považuje Rada seniorů ČR za neakceptovatelné. Digitalizace by proto v žádném případě neměla znamenat ztrátu práv ani přístupu k informacím.

Na apel Rady seniorů ČR dosud odpověděly dvě politické strany. Předsdkyně poslaneckého klubu hnutí ANO Alena Schillerová

se ve své odpovědi Radě seniorů ČR mimo jiné zmínila, že seniori by měli mít zajištěn důstojný a rovnoprávný přístup ke všem základním službám.

Svou reakci zaslala Radě seniorů ČR také KSČM, a to prostřednictvím své předsdkyně Kateřiny Konečné, která ve svém dopise mimo jiné uvedla, že případná úplná digitalizace by znemožnila přístup k bankovním a poštovním službám lidem, kteří nemají přístup k internetu nebo nepoužívají chytrý telefon.

Plné znění obou odpovědí najdete na webu Rady seniorů ČR www.rscr.cz.

RYCHLEJŠÍ POMOC PRO NEMOCNÉ: NEJNOVĚJŠÍ ZMĚNY U PŘÍSPĚVKŮ NA PÉČI

Když do života zasáhne vážná nemoc, pomoc musí přijít rychle, a to nejen lékařská, ale i finanční. Protože v tomto případě platí: Kdo rychle dává, dvakrát dává. Od září 2025 se díky změnám zákona výrazně zjednoduší a zrychlí vyřizování příspěvku na péči. Ministerstvo práce a sociálních věcí tak reaguje na potřeby lidí v nejtěžších životních situacích – a to bez zbytečného čekání.



POMOC BEZ PRŮTAHŮ PRO LIDI V TERMINÁLNÍM STÁDIU

Největší novinkou je zavedení **zrychleného řízení** pro žadatele, kteří jsou v tzv. terminálním stavu – tedy v konečné fázi nevyléčitelné nemoci. Po předložení potvrzení o terminálním stavu vydaného ošetřujícím lékařem bude žadateli **automaticky přiznán příspěvek na péči ve stupni III**

(těžká závislost), a to na dobu 12 kalendářních měsíců ode dne podání žádosti. Nebude se tedy čekat na sociální šetření ani posudek o zdravotním stavu, jak je tomu v obvyklých případech.

Tím se výrazně zkrátí doba, kdy těžce nemocný čeká na pomoc, a podpora dorazí včas – když je nejvíce potřeba. „Umírající člověk opravdu nemá čas absolvovat kolečko

posuzování, které může trvat dva měsíce. Jeho rodina potřebuje finanční pomoc hned, aby pro něj mohla zabezpečit nezbytnou péči v závěrečné fázi života a zajistit mu důstojné dožití,“ vysvětluje ministr práce a sociálních věcí Marian Jurečka.

Potvrzení o terminálním stavu může vydat ošetřující lékař se specializací v oboru paliativní medicína, klinická onkologie, gynekologie, urologie, ortopedie, interní lékařství, diabetologie, endokrinologie, gastroenterologie a hepatologie, geriatric, medicína dlouhodobé péče, kardiologie, nefrologie, revmatologie, hematologie, pneumologie a ftiologie, neurologie, dětská neurologie nebo dětská kardiologie.

RYCHLEJŠÍ POSUZOVÁNÍ ZDRAVOTNÍHO STAVU

Další změna se týká posuzování stupně závislosti. Nově budou moci posudky vydávat odborní nelékařští zdravotničtí pracovníci samostatně, tzn., že posudek již nebude muset podepisovat lékař, což pomůže zkrátit čekací lhůty. Lékařská posudková služba

totiž dlouhodobě naráží na své omezené personální kapacitu. „Věkový průměr lékařů posudkové služby je kolem 66 let a mladých nepřibývá. Jedná se o velmi náročnou disciplínu zahrnující hluboké

odborné znalosti a zároveň znalost příslušných právních předpisů. O tento obor není bohužel mezi mladými lékaři dlouhodobě zájem,“ říká Iva Merhautová, vrchní ředitelka sekce sociálního pojištění

a nepojistných dávek MPSV. Kvůli obrovskému nepoměru mezi počtem lékařů a nemocných žádajících o dávky docházelo v posledních letech ke zpoždování rozhodnutí. Právě to se nyní změní.

Stupeň závislosti	Osoba do 18 let	Osoba nad 18 let
I – lehká	3 300 Kč	880 Kč
II – středně těžká	7 400 Kč	4 900 Kč
III – těžká	16 100 Kč	14 800 Kč
IV – úplná	23 000 / 27 000 Kč	23 000 / 27 000 Kč

tabulka: **Výše příspěvků na péči podle věku a stupně závislosti**

PRŮKAZY OZP BEZ NÁVŠTĚVY ÚŘADU

Od července 2026 se agenda příspěvku na péči, příspěvku na zvláštní pomůcku, průkazu osoby se zdravotním postižením a příspěvku na mobilitu přesune z Úřadu práce na Českou správu sociálního zabezpečení. Zároveň dojde k upuštění

od některých administrativních kroků a k úpravám, které povedou k efektivnějšímu a rychlejšímu vyřizování žádostí. To přinese další zjednodušení – například žádosti bude možné podávat elektronicky, sociální šetření proběhne rychleji a průkaz osoby se zdravotním postižením bude zasílán poš-

tou bez nutnosti osobní návštěvy úřadu, podpisu nebo dokládání fotografie.

Změny v zákoně přinášejí nemocným dobrou zprávu – pomoc bude dostupná rychleji, jednodušeji a bez zbytečné byrokracie.

MPSV



CHCI PODPOŘIT RESPEKT VŮČI SENIORŮM

Je členkou předsednictva Rady seniorů ČR, předsedkyní Sdružení křesťanských seniorů, členské organizace Rady seniorů ČR, a poslankyní Parlamentu ČR. Nina Nováková se dlouhodobě věnuje sociální problematice, zejména seniorů a dětí. O tom, jací jsou dnešní senioři i proč je důležité propojování generací, jsme si s ní povídali v aktuálním rozhovoru.



DRUHÝM ROKEM PŮSOBÍTE V RADĚ SENIORŮ ČR, NA JEJÍM LETOŠNÍM SJEZDU JSTE BYLA ZVOLENÁ ČLENKOU PŘEDSEDNICTVA. KDYŽ JSTE VSTUPOVALA DO RADY SENIORŮ ČR, MĚLA JSTE JISTĚ URČITÉ PŘEDSTAVY. JAK SE ZA TU DOBU NAPLNILY A PŘEKVAPILO VÁS NĚCO?

S Radou seniorů ČR jsem se setkávala jako poslankyně na různých debatách už v letech 2013-2017. Po volbách 2021 jsem na svůj první pracovní oběd pozvala současnou předsedkyni Lenku Desatovou. Měla jsem jasno, čemu se budu následující čtyři roky věnovat.

Chtěla jsem a stále chci podpořit respekt vůči seniorům tím, že je ukážu v jiném světle než jako příjemce důchodů. To nejde bez trpělivé debaty napříč generacemi. Další věc, kterou jsem měla v plánu, bylo připomenout blahodárny účinek kontaktu s přírodou. Reakce mnohých kolegů byla: Co máš pořád s tím pěstelstvím a chovatelstvím?

Trochu nepohodlná jsem celé čtyři roky také s připomínáním pozitivního vlivu obyčejné práce na zdravý vývoj a podporu sebevědomí našich dětí. Tehdy ještě nebylo zřejmé, v jak složité situaci se ocitneme díky dění ve světě, ale věděla jsem, že

základní výzva pro společnost v ČR je, držet pohromadě a nechat se vzájemně proti sobě rozeštvát.

Je pro mě opravdu čest, že jsem byla na letošním sjezdu zvolena do předsednictva. Věděla jsem, co mohu čekat, protože jsme už čtyři roky v intenzivním kontaktu na kulatých stolech Senioři aktuálně, které pořádám ve Sněmovně. Teprve na sjezdu jsem si ale uvědomila, jak velkou sílu můžeme mít díky tomu, že zastupujeme různé názory, žijeme v různých životních situacích a nejsme filiálka jedné politické strany. To je opravdu skvělé.

SENIORŮ MAJÍ SPOUSTU CENNÝCH ŽIVOTNÍCH ZKUŠENOSTÍ, PŘESTO ČASTO POSTRÁDAJÍ SEBEVĚDOMÍ. JAK JIM S TÍM LZE POMOCI?

Na podzim 2024 jsme na Pražském setkání seniorů v Poslanecké sněmovně zveřejnili návrh Deklarace seniorů a od začátku roku 2025 na výjezdech diskutuji o deseti bodech této deklarace se seniory v terénu. K mému překvapení se nad tím zamýšlejí i „náhodně přítomní“ lidé mladší. Organizátor jedné debaty v Praze mi na závěr řekl: „Přišli senioři a odcházeli hrdí občané.“

Zajímavou odezvu měl návrh deklarace také u dětí na mezigenerační debatě, kterou jsem pořádala letos v červnu a která pokračuje letos v září. Udělám všechno pro to – a věřím, že s podporou Rady seniorů ČR – aby příští vláda zahrнула Deklaraci seniorů do své agendy.

**JSTE PŘEDSEDKYNÍ
STŘEDOČESKÉHO KLUBU
SDRUŽENÍ KŘESŤANSKÝCH
SENIORŮ BRANDÝSKO, KDE
PATNÁCT LET POŘÁDÁTE
CYKLUS NESTÁRNEME –
ZRAJEME K MOUDROSTI.
SENIORI NAVŠTĚVUJÍ
VZDĚLÁVACÍ SEMINÁŘE,
VYUČOVACÍ HODINY NA
ŠKOLÁCH, SETKÁVAJÍ
SE S DĚTI A DOCHÁZÍ
K PROPOJOVÁNÍ GENERACÍ.
JAKÝ JE MEZI SENIORY NA
TENTO CYKLUS OHLAS A JAK
ŽÁCI A STUDENTI VNÍMAJÍ
SENIORY?**

Vzdělávací cyklus Nestárne-me – zrajeme k moudrosti je

postaven regionálně nebo spíš lokálně. Vyšla jsem z toho, že v každém městě nebo obci jsou lidé, kteří patří ke špičkám svého oboru, ať už jsou vědci nebo odborníci z praxe. Ráda dodávám, že tihle lidé nejezdí v luxusních autech, ani jich nejsou plné noviny. Účastníci Zrajeme k moudrosti jsou často překvapeni, jak zajímavé spoluobčany mají.

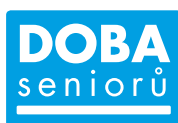
Od přednášek jsme přešli k seminářům, takže se „studenti seniorů“ musí zapojit. Novinkou letošního běhu je turné po školách. V Brandýse nad Labem-Staré Boleslavi jsme absolvovali projektové odpoledne. Třídíme odpad na ZŠ Na Výsluní, hodinu chemických pokusů na ZŠ Palachova a hodinu informačních technologií na Gymnázium J. S. Machara. V září pokračujeme sborovým zpěvem v základní umělecké škole a těším se, co pro nás vymyslí ZŠ Jungmannova a Střední zemědělská škola. Moc ráda po-

mohu se startem všude tam, kde by o program měli zájem. Pak už to záleží na těch, kteří svou obec znají.

JAK SI PŘEDSTAVUJETE SVOU DALŠÍ ČINNOST V OBLASTI PRÁCE PRO SENIORY?

Mým úkolem v rámci předsednictva Rady seniorů ČR je zaměřovat se na vzdělávání a na kontakt seniorů s přírodou. V obojím bychom měli otevřít novou kapitolu. Často se mluví o celoživotním učení, zejména v souvislosti se zlepšením kvalifikace nebo se získáním nové. Když se vzdělávají seniori, nejčastěji je to vnímáno z těchto úhlů pohledu: Seniori se zabaví, cvičí si paměť a nebudou trapně zaostávat v ovládání technologií.

Po třiceti pěti letech ve školství chci upozornit na jednu věc. Seniori jsou úplné hvězdy v oblasti strategie učení. Když se senior postaví k nové věci, snaží se zasadit ji do šir-



PŘEDPLATNÉ ČASOPISU DOBA SENIORŮ

OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

Roční předplatné 372 Kč / Cena za kus jen 31 Kč

Objednávací ☐

Předplatné formou dárku ☐

DOBU SENIORŮ objednávám od čísla (včetně) ☐

složenkou odeslat na adresu odesílatele objednávky

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

složenkou ☐ bank. převodem, č. ú.:

fakturou:
IČO/DIČ:

SIPO
spoj. č.:

Objednávkový kupón vystřihněte nebo okopírujte a zašlete na adresu SEND Předplatné, spol. s r. o., Ve Žlíbku 1800/77, hala A3, 193 00 Praha 9. Pokud budete objednávku posílat v obálce, připište pod adresu příjemce heslo „Předplatné Doby seniorů“. Obratem dostanete složenku, kterou předplatné uhradíte. Můžete využít i bankovní převod – peníze v takovém případě odešlete na konto, které je uvedeno na 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.



ších souvislostí tak, že si klade otázky: Jakou oblast lidského poznání to posune dopředu? Čemu a komu to pomůže? Jak bych využil toho, co už znám? Co je důležité, co méně, co si odvodím? Učitelé dětí o tomhle jen sní, pro seniora je to automatické.

Někdy mají senioři trochu komplex, že jim nejde tak rychle ovládat chytré telefony, že nad každým krokem musí přemýšlet a nedělají to, jak se módně říká, intuitivně. Zkusili jste se někdy podívat, jak zoufale se mnoho dětí potýká s jehlou a nití, s kladivem a hřebíky nebo s tím, jak přelézt plot? To zase děláme intuitivně my. Naprosto nadšená a zároveň trochu smutná jsem byla po semináři o využití umělé inteligence. Seniorům se to líbilo, ale naprosto přesně označili výhody a různá rizika: Umělá inteligence mi může pomoci, zvláště užitečné jsou například kvalitní jazykové překlady, zkrátka technika nám pomůže, ale pořád víme, že je to věc. Děti úplně zapomínají, že na druhé straně dorozumívacího kanálu není člověk, a už vůbec ne kamarád. Necháávají se nebezpečně ovlivnit. A teď plány: Už dlouho nosím v hlavě projekt „Platforma mistrů“. Ráda bych postupně propojila špičkové lidi z velmi odlišných oborů. Naše společnost potřebuje, aby o jednotlivých oblastech práce promluvili lidé s velkou zkušeností, lidé, kteří si nepotřebují budovat kariéru, proto mohou mluvit velmi otevřeně. Další plán se týká tématu člověk a příroda, člověk a zvíře a zapojení zvířat do potřebných lidských činností. Mezi seniory je hodně

vynikajících pěstitelů a chovatelů. Mají velmi rozumný vztah k tomu, co dělají, a potřebují teoretickou podporu v některých méně známých oblastech. Uvedu třeba invazní druhy. V tom výrazně tápou i učitelé ve školách. Jsem ráda, že špičkoví vědci slyšeli na mou výzvu a vytvořili nejen metodiku pro učitele, ale zábavné vzdělávací hry. Jako patronka těchto her budu mít možnost poskytnout je také našim seniorským organizacím. Zájmové chovatelství je opakovaně ohrožováno nesmyslnými nápady aktivistů. Mezi chovateli už koluje Memorandum chovatele, které vzniklo na mých kulatých stolech „Budoucnost zájmových chovů“. Přímá pomoc ze strany zapojení zvířat se týká léčby, zejména duševních problémů, rehabilitace, sociální péče a prevence osamělosti.

Je to jako se vším: Aby byl pozitivní účinek maximální, musíme znát teorii, opírat se o zkušené praktiky a nebát se. Pak můžeme my senioři být vyslanci přirozených a dostupných cest k posílení těla i duše. Úplně stejně to potřebuje naše nejmladší generace, takže nás to může zase pěkně propojit.

**PROČ JE
PODLE VÁS
PROPOJOVÁNÍ
GENERACÍ
DŮLEŽITÉ A DAŘÍ
SE TO V NAŠÍ
SPOLEČNOSTI?**

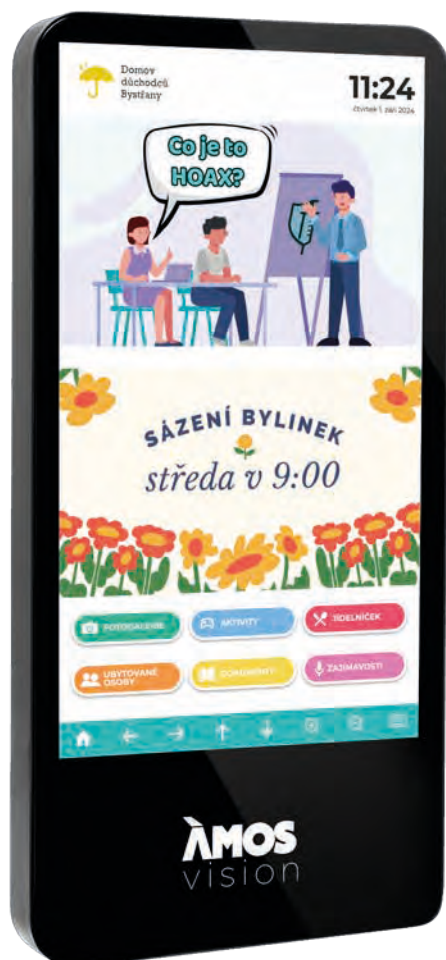
Mezigenerační diskuse je, jak jsem si ověřila, náročná disciplína. V naší společnosti dnes nežijí děti, dospělí a staří. Každá z těchto skupin má ještě velmi složitou strukturu. Učitelé mi jistě dají za pravdu, když řeknu, že generace dětí se proměňuje po čtyřech pěti letech. Seniorský věk, který běžně trvá dvacet pět let, zahrnuje aktuálně historii od druhé světové války přes osmašedesátý rok k sametové revoluci a naději i zklamání dalších desetiletí. Zkrátka ke společnému stolu zasednou lidé s různou osobní historií a s různými představami o těch druhých. Červnová debata lidí od 12 do 85 let, kterou jsem sezvala do Sněmovny a která pokračuje v září, mě naplnila velkou nadějí. V závěrečných slovech zaznělo: „Ti mladí jsou vlastně chytrí a je s nimi legrace.“ A také: „V září určitě přijdu a mezitím budu často telefonovat babičce.“

Jana Pištěková





INFOCENTRUM PRO MODERNÍ DOMOVY SENIORŮ



- Pomocník pro **aktivizaci**
- Moderní forma **komunikace**
- Užitečný **obsah pro seniory**
- Vlastní **akce a novinky**
- **Informace** pro návštěvníky

DOMOV PRO
SENIORY HÁJE

Barbora Jakešová, asistentka ředitelky, Domov pro seniory Háje, Praha 4

V našem Domově máme dva tyto panely, a to u vstupní recepce a vedle společenského sálu. Obsah do těchto panelů nahrává aktivizace a zejména se jedná o fotografie, aktualizaci jídelního lístku, kulturní program, rozpis týdenních aktivit a popis služeb, které Domov poskytuje. **Přijde mi také přínosné, že je zde možnost propojení generací, kdy vnoučata mohou učit svoji babičku, jak ovládat chytré technologie.**

Objednejte si **AMOSku** do vašeho domova

PÉČE O DÁSNĚ SE ZUBNÍ NÁHRADOU

Pokud nosíte zubní náhradu nebo vás teprve nová snímatelná zubní náhrada čeká, věřte, že to není nic, čemu byste se nedokázali přizpůsobit. S trochou trpělivosti a se správnou péčí se budete se zubní náhradou cítit pohodlně.



Zuby bohužel ne vždy vydrží až do seniorského věku, a tak je někdy nutné přistoupit k zubní náhradě. Moderní snímatelné zubní náhrady však vypadají přirozeně, že je jen těžko rozpoznáte od skutečných zubů.

Každá snímatelná náhrada se vyrábí podle otisku čelisti a součástí je i důkladné testování skusu. I přesto se může stát, že náhrada nebude sedět úplně dokonale. Zejména na začátku, během prvních týdnů, si budete muset na novou náhradu zvyknout. Začněte ji nosit jen na krátkou dobu a postupně prodlužujte dobu nošení, aby si dásně na ni zvykly. V prvních dnech se může objevit drobný tlak na dásně, což je zcela běžné a většinou to přejde během několika dní.

Pokud jde o stravu, zpočátku se vyhněte tvrdým potravinám, které by mohly zbytečně namáhat dásně. Doporučujeme například vařené brambory, bramborovou kaši, rýži, mleté maso, měkkou dušenou zeleninu nebo rozmačkaný banán. Jakmile si na náhradu zvyknete, můžete se vrátit k běžným pokrmům.

S novou zubní náhradou může být na začátku obtížné vyslovovat některá slova. Také tento problém by se měl během

několika dní upravit. Pomoci si můžete tím, že budete pravidelně mluvit nahlas a zřetelně, ideálně před zrcadlem, nebo si číst nahlas.

Pokud cítíte, že náhrada není pohodlná, a dásně vás bolí nebo máte otlaky, je třeba o ně o to intenzivněji pečovat. Zklidňující gely s bylinnými extrakty mohou pomoci zmírnit bolest a urychlit hojení sliznic. Používejte je zejména na noc, kdy dásně nejsou tak namáhané, ale pomáhá i jejich aplikace přes den. Pokud potíže přetrvávají, neváhejte se obrátit na svého zubního lékaře, který může náhradu upravit tak, aby dobře seděla a nedráždila.

EXTRA INFO

PÉČE O SNÍMATELNOU ZUBNÍ NÁHRADU

- Správná údržba náhrady je klíčová pro její dlouhou životnost a pohodlné nošení, po každém jídle je proto důležité náhradu důkladně opláchnout pod tekoucí vodou a zbavit ji zbytků jídla. Náhradu nechte po umytí oschnout na vzduchu.
- Každý večer před spaním náhradu důkladně vyčistěte jemným zubním kartáčkem a čisticím přípravkem na zubní náhrady, aby se na ní nemohly množit bakterie a kvasinky. Nezapomeňte ji přes noc uložit do skleničky s vodou.
- Ústní hygienu nezanedbávejte – čistěte si zbylé zuby a dásně dvakrát denně. Péče o zuby a dásně a také o snímatelnou zubní náhradu vám pomůže udržet ústa i náhradu v dobrém stavu a vyhnout se problémům s pohodlím a hygienou.

HERBADENT



PROTEO

Jedinečná bylinná péče o sliznice zatížené zubní náhradou.

Úspěšně ověřeno reálnými uživateli.

- ✓ výrazné zlepšení komfortu nošení snímatelné náhrady
- ✓ prokazatelné zlepšení stavu dásní do 14 dní
- ✓ rychlá a efektivní pomoc
- ✓ účinky i při příznacích kandidózy a zánětu
- ✓ příjemná aplikace, silná bylinná vůně a chuť

Koupíte v lékárnách nebo online:

HERBADENT.CZ

VYROBENO Z BYLIN

DIGITÁLNÍ KURZY SENIORŮ

Orientace seniorů v dnešní digitální době bývá často složitá a náročná, protože jde rychle dopředu, navíc se na trhu objevují stále další a další novinky, aplikace i programy. Přesto je ale oblast digitálního vzdělávání pro seniory důležitá. A potěšitelné navíc je, že samotní senioři o tuto oblast projevují stále zájem.



Řada seniorů se totiž postupně snaží proniknout do tajů moderního digitálního světa, aby jej také mohli využívat ve svém denním životě, a tak být i jeho prostřednictvím například v kontaktu se svou rodinou, s vnoučaty.

Své o tom ví lektor digitálních dovedností seniorů Zdeněk Seidl, který v Pardubickém kraji vede již druhým rokem kurzy digitálních dovedností pro malé skupiny seniorů. A protože i on sám je v seniorském věku, tak dobře ví, jak se senioři v tomto ohledu komunikovat. Právě to je pro něho nespornou výhodou. Jak tedy na to? „Jednoznačně s respektem, je třeba i trpělivě vysvětlovat a budovat také důvěru seniorů i jejich sebevědomí v digitálním světě,“ říká Zdeněk Seidl,

pro něž je práce s počítačem, mobilním operačním systémem, mobilními aplikacemi i internetem velkým koníčkem, kterému se dlouhodobě věnuje.

Většinu účastníků svých digitálních kurzů si zatím nejčastěji vyhledává sám mezi známými a přáteli. „Jsou to samozřejmě zájemci v seniorském věku, kteří mají chuť poznat a naučit se něco nového v oblasti práce s chytrým telefonem, počítačem nebo při orientaci v dnešním rychlém digitálním světě. Zájem se liší podle potřeb jednotlivců, ale ze všeho nejdůležitější je, že mají snahu se něco dozvědět, pochopit a samozřejmě i naučit,“ uvádí Zdeněk Seidl.

Své kurzy také přizpůsobuje digitálním znalostem zájem-

ců, tedy tomu, zda již třeba umí alespoň částečně ovládat například počítač nebo svůj chytrý mobilní telefon, nebo zda se s nimi teprve nově seznamují, a jsou tedy úplnými začátečníky. „Někdy se chtějí senioři naučit úplné základy ovládání mobilního telefonu nebo e-mailu na počítači, jindy pro změnu zase řeší velmi praktické a aktuální věci, jako je ochrana před podvody, například při výběru hotovosti z bankomatu (ATM) nebo při komunikaci s neznámými osobami online. To jsou totiž oblasti, které se seniorů v současné době hodně týkají, a proto jsem je také zahrnul do svých kurzů a je dobře, že o ně senioři projevují zájem,“ popisuje svou činnost Zdeněk Seidl a ještě dodává, že jeho cílem je, aby se senioři v digitální oblasti cítili alespoň trochu jistěji, bezpečněji, a nezůstávali tak pozadu v současném moderním stále více digitálně propojeném světě. „Zpětné reakce účastníků bývají velmi vděčné a přátelské, což mě těší a samozřejmě mě to i motivuje v dalším pokračování kurzů,“ dodává závěrem.

Během letošního podzimu by také měla v oblasti digitálního vzdělávání odstartovat spolupráce s Krajskou radou seniorů Pardubického kraje.

Jana Pištěková

ZÁJEZDY PRO ČLENY RADY SENIORŮ

Hotel Praha, který najdete v samém srdci Broumova, na Mírovém náměstí, zve k pobytu seniorské spolky a kluby. Připraven je pro ně i program výletů. Na výběr je ze dvou typů balíčků, autobusová doprava v ceně. Kapacita je 25 - 60 osob.

Co můžete vidět? Adršpach, Teplické skály, Broumovsko, Kladsko (Klodzko), Chudobu (Kudowa Zdrój), Trhy, Vamberice, Ostaš a Stolové hory, Broumovské stěny, Benediktinský klášter či Hitlerovo podzemní město.

VARIANTA 1

7 600 Kč/osoba (platí pro skupinu 45-60 osob)

- Pobyt s polopenzí, autobusovou dopravou k nám i zpět domů
- 5 nocí s polopenzí
- Doprava v ceně - dopravce Vás vyvedne na smluveném místě ve Vaší obci a po pobytu přiveze zpět
- Salonek pro skupinu až 50 osob pro potřeby skupiny na požádání zdarma
- Vstupenka do muzea v Benediktinském klášteře jako dárek
- Příplatek za jednolůžkový pokoj: 400 Kč/noc
- Místní poplatek: 35 Kč/osoba/noc

VARIANTA 2

8 200 Kč/osoba (cena platí pro skupiny 45-60 platících účastníků)

- Pobyt s polopenzí, autobusovou dopravou k nám i zpět domů, 2 výlety autobusem v regionu s obědovými balíčky, skalní města, barokní památky, výlety v přírodě i pohodlí zázemí rodinného hotelu. Komfortní varianta s ještě lepším zázemím pro skupiny.
- 5 nocí s polopenzí
 - Doprava v ceně - dopravce Vás vyvedne na smluveném místě ve Vaší obci a po pobytu přiveze zpět
 - 2 autobusové výlety dle výběru v ceně (doprava)

- Obědový balíček připravený individuálně ze snídaňového bufetu v ceně - (obdržíte láhev vody a sáček, do kterého si připravíte jídlo podle Vaší chuti)
- Salonek pro skupinu až 50 osob pro potřeby skupiny na požádání zdarma
- Vstupenka do muzea v Benediktinském klášteře jako dárek
- Příplatek za jednolůžkový pokoj: 400 Kč/noc
- Místní poplatek: 35 Kč/osoba/noc

Dostupné termíny pobytů v roce 2026:

1.-6. 4., 2.-7. 4. (Velikonocce),
8.-13. 4., 9.-14. 4., 13.-18. 4.,
14.-19. 4., 18.-23. 4., 19.-24. 4.,
23.-28. 4., 24.-29. 4., 29. 4.-4. 5.,
4.-9. 5., 9.-14. 5., 14.-19. 5.,
19.-24. 5., 24.-29. 5., 29. 5.-3. 6.,
30. 5.-4. 6.,
3.-8. 6., 4.-9. 6., 8.-13. 6., 9.-14. 6.,
13.-18. 6., 14.-19. 6., 18.-23. 6.,
19.-24. 6., 23.-28. 6., 24.-29. 6.,
28. 6.-3. 7., 29. 6.-4. 7.,
3.-8. 7., 4.-9. 7. (svátek), 8.-13. 7.,
9.-14. 7., 13.-18. 7., 14.-19. 7.,
18.-23. 7., 19.-24. 7., 23.-28. 7.,
24.-29. 7., 28. 7.-2. 8., 29.-3. 8.,
3.-8. 8., 7.-12. 8., 8.-13. 8.,
12.-17. 8., 13.-18. 8., 17.-22. 8.,
18.-23. 8., 22.-27. 8., 23.-28. 8.,
27. 8.-1. 9., 28. 8.-2. 9.,
1.-6. 9., 2.-7. 9., 6.-11. 9., 7.-12. 9.,
11.-16. 9., 12.-17. 9., 16.-21. 9., 17.-
22. 9., 21.-26. 9., 22.-27. 9.,
26. 9.-1. 10., 27. 9.-2. 10. (svátek),
1.-6. 10., 2.-7. 10., 6.-11. 10., 7.-12. 10.,
11.-16. 10., 12.-17. 10., 16.-21. 10.,
17.-22. 10., 21.-26. 10., 22.-27. 10.,
26.-31. 10. (svátek)



ŘEŠENÍ PRO MENŠÍ SKUPINY:

- Příplatek na dopravu pro skupiny 25-34 platících účastníků 1000 Kč /osoba
- Příplatek na dopravu pro skupiny 35-44 platících účastníků 600 Kč /osoba

EXTRA INFO

► Nádherných pět dní strávili v Hotelu Praha senioři z Chrudimi. Velmi si pochvalovali přátelskou atmosféru i pozornost a ochotu majitele hotelu pana Puscmanna i jeho personálu. Rozhodně mohou po-
byt zde všem doporučit!

DEN U KONÍ

Členové spolku Doteky naděje z Dobrušky se vydali do hřebčína v Kladrubech. Čekaly tam na ně dvě průvodkyně, navštívili hřebčín a také kočárovnu. Návštěva hřebčína byla pro všechny zajímavá, výletníci obdivovali krásu běloušů i hnědáků. Při prohlídce kočárovny na všechny přítomné dýchla historie hned při vstupu. Vystaveny jsou v ní kočáry, saně i poštovní vůz.

Nechybí ani kočár, v němž jezdil prezident Tomáš Garrigue Masaryk. Některé vystavené exponáty přišly návštěvníkům známé – znají je totiž z televizních pohádek. Na závěr ještě zavítali do malého muzea, kde byly k vidění jezdecké boty z dob dávno minulých i ze současnosti a také různá sedla.

Renata Moravcová



VÝLET LODÍ PO LABI

Členky Levicového klubu žen v Hradci Králové připravily zajímavý výlet pro další seniory z hradeckých klubů. Celkem šedesát seniorů a senierek se vydalo na tříhodinovou plavbu lodí Arnošta z Pardubic po Labi do Kunětic a zpět. S sebou si na palubu vzali i Kapesní kapelu Kapka – Petra Šimáčka s harmonikou a Danu Sokolovou s kytarou. Zazpívali si a popovídali, a všichni si tak užili netradiční výlet.

Hanka Žatečková

Foto autorka

PROHLÍDKA REKONSTRUOVANÉHO ZÁMKU

Zajímavá exkurze proběhla na zámku v pražských Kunraticích. V současné době zde za konzultace s památkáři totiž probíhají vnitřní úpravy a opravy připravující možnost bydlení nového majitele s rodinou. Všichni účastníci pochvalovali citlivý přístup k požadovanému řešení rekonstrukce. Se zájmem si návštěvníci prohlédli známou štukovou výzdobu stropu a také dochované nově odkryté fresky v prvním patře, stejně tak i kamennou nádržku v přízemí u východní stěny, donedávna ještě ukrytou pod podlahou, a také další zajímavosti zámku.

Jaroslav Melichar

Foto Hana Rundová



SETKÁNÍ S VLÁDNÍ ZMOCNĚNKYNÍ PRO LIDSKÁ PRÁVA

V Prachaticích proběhlo setkání s vládni zmocněnkyní pro lidská práva Klárou Šimáčkovou Laurenčíkovou. Akci finančně podpořilo město Prachatic, MAS Šumavsko (Žijeme venkovem), organizoval ji SeniorPoint Prachatic. Setkání se zúčastnili lidé různých věkových generací. Součástí programu byly výstavy věnované lidským právům. Příjemnou atmosféru podtrhlo hudební vystoupení nevidomých sester Marie a Jarmily Šimových.

Hanka RH+ Rabenhauptová



PŘIPOMÍNKA ŽIVOTICKÉ TRAGÉDIE

Také letos se připomínala životická tragédie ze srpna roku 1944, kdy v životické hospodě Isidora Mokroše napadli partyzáni příslušníky gestapa. Při přestřelce byli zabiti tři gesta-



páci, jeden partyzán a hostinský. Německá odplata byla krutá – gestapo obklíčilo Životice a byli zastřeleni všichni muži, kteří neprokázali německou státní příslušnost. Výsledkem bylo 36 mrtvých mužů z Životic, Horní a Dolní Suché a Horního Těrlicka. Dalších 31 lidí bylo odve-

čeno do koncentračních táborů, odkud se po válce vrátili jen 4 přeživší. Na místech vražd stojí dnes 26 kamenných pomníků se jmény obětí. Odhalena byla i mohyla a památník, kde

se konají pietní shromáždění k uctění památky obětí nacistické represe. Letošního shromáždění se zúčastnilo vedení statutárního města Havírova a další významní hosté.

Vilém Uher

Foto autor

NETRADIČNÍ SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ V CHOUSTNÍKOVĚ HRADIŠTI



Český svaz žen, členská organizace Rady seniorů ČR, uspořádala druhý ročník Sportovních her seniorů v Choustníkově Hradišti. Disciplíny tentokrát nebyly zcela tradiční, ale o to zajímavější. Nechybělo mólky, k vidění byla i hra s žetony, hod tenisákem na cíl, jízda s jednostopým vozidlem, vědomostní kvíz, puzzle a také střelba ze vzduchovky. Zajímavostí také je, že na začátku těchto seniorských her je vždy zapalován oheň, podobně jako je tomu na olympijských hrách.

KVÍZOVÁ DÁMA

Dagmar JANDOVÁ

KNIHY MAJÍ KOUZLO A VŮNI

Televizní diváci ji znají ze soutěžního pořadu jako Kvízovou dámu. Její silnou stránkou jsou zejména přírodní vědy, ve svém civilním povolání se totiž věnuje meteorologii. Od mala ráda hodně čte, doma má tisíce knih. A vy-

padá to, že lásku k nim zdědily také její dvě dospívající dcery. Co ji na knihách nejvíce baví, jak vychází s ostatními televizními lovci i jaké má další koníčky, nám prozradila v následujícím rozhovoru.

CO VÁS NEJVÍCE BAVÍ NA METEOROLOGII?

Asi to, že počasí je každý den jiné. Během jedné služby se může vystřídat jasno, zataženo s deštěm i pořádná bouřka. Obecně nemám ráda stereotyp, takže mi vyhovuje to určité dobrodružství, jaké počasí přijde a co všechno s sebou přinese.

ČEMU KONKRÉTNĚ SE V METEOROLOGII VĚNUJETE?

Sedím přímo na centrálním předpovědním pracovišti a střídám se na několika různých službách. Občas tak dělám podrobnou předpověď pro Prahu a Středočeský kraj na dnes a zítra, která zahrnuje nejen textovou předpověď a různé mapy a tabulky, ale i speciální předpovědi, například hlavně v zimě velmi podrobné pro silnice a dálnice. Jindy připravuji střednědobou předpověď, kdy píšu podrobnější předpověď na

3. až 6. den a výhled na tři další dny. A aby to bylo ještě pestřejší, někdy mám službu komerční, spojenou hlavně s předpověďmi pro soukromé klienty, to znamená pro různé filmaře, organizátory koncertů, energetiky a další.

PŘEDPOVÍDÁNÍ POČASÍ JE SLOŽITÁ METODA, MÁTE K DISPOZICI INFORMACE Z RŮZNÝCH METEOROLOGICKÝCH ZDROJŮ, SPECIÁLNÍ

**NUMERICKÉ MODELÝ, ALE REALITA SE NĚKDY OD PŘEDPOVĚDI LIŠÍ A LIDÉ SI ZKLA-
MANĚ POVZDECHNOU... ZASE JIM TA PŘEDPOVĚĎ NEVYŠLA.
PROČ PŘEDPOVĚDI OBČAS ÚPLNĚ NEVYCHÁZEJÍ?**

Že by předpověď opravdu vůbec nevyšla, to se stává úplně výjimečně. Občas přijde fronta rychleji nebo pomaleji, než se předpokládalo, ale to je obvykle podchycené v krátkodobé předpovědi. Spíše je to tak, že v předpovědi zazní, že budou místy přehánky, a lidem pak

pověď meteorologů, ale viděli jen nějaké sluníčko nebo mráček v aplikaci, kde je jedna ikonka na celý den nebo sice víc ikonek, ale vygenerovaných z jednoho modelu, který prostě zrovna nemá svůj den.

**NA KOLIK DNÍ DOPŘEDU SE DÁ SPOLEHLIVĚ PŘEDPOVĚ-
DĚT POČASÍ?**

Záleží na situaci. Například při rozsáhlé tlakové výši nad střední Evropou třeba na týden dopředu, při přechodu frontálních systémů je načá-

tě co mělo písmenka a dostalo se mi to do ruky, to jsem přečetla.

MÁTE DOMA HODNĚ KNIH? DOKÁZALA BYSTE JE SPOČÍTAT?

Dokázala, ale dalo by to hodně zabrat, takže se do toho raději pouštět nebudu. Odhadem je to několik tisíc a každým měsícem přibývají další. Jen v obývacím pokoji mám pět knihoven a v ostatních místnostech jsou další. Knížky prostě miluju, jejich kouzlo a vůni. Já jsem přesně ten typ člověka, který nikdy nepropadne elektronickým čtečkám, protože knihy mají duši a ta mi u čteček chybí.

JAKÝ ŽÁNŘ KNIH PŘEVAŽUJE?

Těžko říct, od všeho něco. Jak klasická beletrie českých i zahraničních autorů, tak i detektivky nebo třeba cestopisy, literatura faktu i populárně naučné knihy a encyklopedie na různá témata, hlavně o umění a o přírodě. Zkrátka všechno možné.

KDY JSTE SI SAMA UVĚDOMILA, ŽE MÁTE ÚCTYHODNÉ ZNALOSTI, ŠIROKÝ VŠEOBECNÝ PŘEHLED?

Asi když už jako náctiletá jsem při sledování televizních soutěží odpovídala na otázky z různých oborů a mamka mi říkala, že až budu jednou moct, tak se tam musím taky přihlásit. Sledování televizních kvízů bylo ale od dětství mým koníčkem, takže už někdy tam vznikala touha odpovědět na co nejvíce otázek. Taky jsem chodila do turistického oddílu, kde jsem se toho hodně naučila a kde se hrálo hodně her, ale nějak výjimečná jsem si nepřipadala, spíš mě to hodně bavilo.



ani nekápne, tak si stěžují. Ale my nemůžeme říkat v předpovědích, že v Kotěhůlkách přehánka bude, a v sousední Lhotě ne. Za prvé to nevíme a za druhé by na to ani nebyl v médiích prostor a čas. Místy znamená zhruba na polovině území, ojediněle je méně než 30 % území, a pokud se očekává více než na 70 %, říkáme na většině území. Věřte tomu, nebo ne, v naprosté většině případů to vyjde. A také jsem se dost často setkala s tím, že lidé říkají, že nám meteorologům nevyšla předpověď, ale pak se ukáže, že nečetli před-

sování horší, ale obvykle tak na tři dny dopředu vychází předpověď na více než 90 %.

BYLA JSTE OD MALA ZVÍDAVÁ A ČETLA HODNĚ KNIH?

Ano, byla jsem takové to dítě, co když je donuceno večer zhasnout, pokračuje s baterkou pod peřinou. Tehdy zase takový velký výběr knih jako dnes nebyl, ale četla jsem všechno, co mi přišlo pod ruku, od Jaroslava Foglara a dobrodružné knihy z divokého západu přes detektivky Eda McBaina až po knihy Karla Čapka, Bohumila Hrabala nebo Josefa Škvoreckého. Pros-



ZDĚDILY VAŠE DVĚ DCERY TOUHU PO VZDĚLÁVÁNÍ?

Celkem ano, zvláště u té starší pozoruji, jak si velmi často vyhledává na internetu různá fakta a zajímavosti. Když se o něčem mluví a neví, tak si to hned jde najít, čte zprávy a celkově hodně čte, tak to mi dělá velkou radost. A ta mladší už má taky dobře našlápnuto.

COBY KVÍZOVÁ DÁMA SE NA TELEVIZNÍ OBRAZOVCE OBJEVUJETE ČTYŘI ROKY. MĚLA JSTE ZPOČÁTKU TRÉMU?

Měla jsem velkou trému a ani teď se nedá říct, že bych byla úplně bez trémy, i když je to samozřejmě mnohem lepší. Člověk totiž nikdy neví, co se bude dít. Někdy se opravdu nedaří a já kazím i otázky, které bych měla vědět, protože jsou třeba z mého oboru nebo prostě nejsou těžké, ale já si nemůžu vzpomenout nebo to pletu, to se pak tréma zhoršuje. Ale naštěstí se to nestává moc často.

KDYŽ SI NA NĚCO V SOUTĚŽI NEVZPOMENETE, DOHLEDÁVÁTE SI PAK DOMA INFORMACE?

Někdy ano, ale mnohem častěji si už pak doma nevzpomenu, co jsem si vlastně chtěla vyhledat. Ale známé rčení praví, že chybami se člověk učí, a je to pravda, když si s odstupem času vzpomenu na chybně zodpovězené otázky, většinou správnou

odpověď hned vím. Někdy se stane, že i správnou odpověď při hře vím, dejme tomu o nějaké historické události, ale nic konkrétního o ní nevím, tak to si pak o ní ráda něco přečtu, když si doma vzpomenu.

JAK SPOLU VYCHÁZÍTE VŠICHNI LOVCI?

Skvěle. Pokud bych měla říct, čeho si nejvíc cením na tom, že jsem se stala lovkyní, pak je to získání tolika úžasných nových přátel. Rádi spolu trávíme čas, rádi spolu sdílíme svoje radosti a třeba i starosti, prostě jsem vděčná, že jsem je potkala a můžu být součástí té skvělé party. Nejen mezi lovci, ale i mezi dalšími lidmi ze štábu jsem našla dobré přátele a na

natáčení se i díky tomu vždy moc těším.

JAKÉ MÁTE NA PŮSOBNÍ V SOUTĚŽI OHLASY, POZNÁVAJÍ VÁS TŘEBA LIDÉ NA ULICI?

Ohlasy mám samé hezké, spousta lidí mi píše i říká, že se jim náš pořad moc líbí, že jim zpříjemňuje podvečer a že se na něj vždy těší, tak to mi dělá velkou radost. Vlastně jsem se dosud nesetkala s tím, že by mi někdo řekl něco negativního. Lidé mě oslovují denně, a to nejen na ulici, ale i v divadle, v obchodech nebo v městské hromadné dopravě, kterou běžně jezdím, a jak už jsem říkala, vždy je to velmi milé.

DŘÍVE JSTE SE COBY SOUTĚŽÍCI ZÚČASTNILA NĚKOLIKA TELEVIZNÍCH SOUTĚŽÍ. VNÍMÁTE ROZDÍL, KDYŽ JSTE BYLA SOUTĚŽÍCI A NYNÍ JAKO LOVKYNĚ?





Rozdíl to je, i když adrenalin je to podobný, já jsem vlastně taky takový soutěživí, sice nemám motivaci v podobě výhry, ale co nejvíc správných odpovědí chci také říct. Když jsem kdysi chodila do soutěží, tak jsem byla hrozně nervózní. Před lety, ve své první soutěži, tak tam by se, jak se říká, ve mně krve opravdu nadořezal. V další televizní soutěži to nebylo o moc lepší, i když tam už jsem se v průběhu kol alespoň trochu uvolnila, ale ne moc. Taky možná díky svým účastem v soutěžích se teď dokážu vcítit do soutěžících a o co víc jsou nervózní, o to víc se snažím k nim být milá, živě si totiž umím představit, co prožívají.

CO ŘÍKÁ MANŽEL NA VAŠE ZNALOSTI?

Manžel to bere s nadhledem a vtipem. Před kamarády si třeba dělá legraci, že nepotřebuje internetové encyklopedie

a umělou inteligenci, že když něco neví, tak se rovnou ptá mě. Ale to už i dávno před tím, než se ze mě stala lovkyně. My máme každý úplně jiný záběr, manžel je strojní inženýr, takže je machr přes veškerou techniku a rozumí věcem, kterým naopak já zase tak nerozumím.

VĚNUJETE SE TAKÉ PSANÍ KNIH PRO DĚTI. O ČEM JSOU

A KDE BERETE INSPIRACI?

To bych nebyla já, aby to nebyly knížky vzdělávací. Už před dlouhou dobou jsem se věnovala kromě kvízů pro dospělé i deskovým kvízovým hrám pro děti, až vznikl nápad, že bych mohla napsat knížku k mluvící tužce, která by byla obsáhlou encyklopedií s mnoha zajímavostmi. Nakonec těch hesel byly tisíce v šestnácti kapitolách na různá témata a vznikla taková encyklopedie pro školáky. Kromě vysvětlení pojmů a zábavných zvuků jsem tam samozřejmě propašovala ke každé kapitole i kvízové otázky. Po encyklopedii jsem pak ještě napsala v podobném duchu

doplňkovou knížku k výuce prvouky a další pro trochu větší děti k přírodovědě.

PRÝ RÁDA FOTOGRAFUJETE, CO NEJRADĚJI?

Fotografování je asi můj největší koníček, zvláště proto, že ho mám spojené s výlety do přírody, kterou mám tak ráda. Těší mě focení krajiny, ale hlavně zvířat, ať už větších, když se poštěstí, nebo různé drobotiny, jako jsou broučci, motýli nebo pavouci. Ráda jezdím třeba do Pošumaví, kde vím o několika místech, která nikdy nezklamou a hemží se pestrobarevnými motýly. A samozřejmě ráda fotím mé dcery, protože ony jsou to největší štěstí, které mě v životě potkalo, tak si chci naše společné chvíle uchovat.

Jana Pištěková

Foto archiv Dagmar Jandové



6 TIPŮ, JAK SI UŽÍT LÁZNĚ

Chystáte se do lázní na ozdravný, rehabilitační nebo regenerační pobyt? Pokud ano, určitě si dopředu promyslete také svůj volný program, abyste si pobyt v lázních užili co nejvíc.



PROCEDURY KAŽDÝ DEN

Využívejte každou možnou příležitost k relaxaci. Pravděpodobně budete mít na každý den naplánovanu minimálně jednu, ale spíše více lázeňských procedur. To je vlastně také důvod, proč do lázní jedete. Na procedury chodte včas, ale beze stresu. Ostatně také to patří k lázním – zapomeňte na shon i na stres a pobyt si opravdu užívejte.

CHOĎTE NA PROCHÁZKY

Ne nadarmo je řada lázeňských lokalit či lázeňských domů umístěná v blízkosti městského lesa či parku. Nemusíte se proto bát chodit sami, určitě bude kolem vás spousta dalších

lázeňských hostů. Právě procházky a s nimi spojený pobyt na čerstvém vzduchu by měly být každodenní součástí lázeňské terapie. Vyrazte poznávat okolí v pozvolném tempu, měňte trasy. Zajděte třeba i na kolonádu, ochutnejte léčivé prameny, zajděte do města, poznávání nových míst k lázeňskému pobytu rozhodně patří.

Některá lázeňská místa nabízejí i možnost dalšího sportovního využití, ať už je to třeba pétanque, plavání v bazénu, tenis nebo půjčovna holí na nordic walking nebo kol.

NAPLÁNUJTE SI VÝLETY

Řada lázeňských domů připravuje pro své hosty na odpolední dobu, když již neprobíhají procedury, výlety na zajímavá místa do okolí. Tak toho využijte. V autobuse tak budete mít možnost poznat nové tváře, které se s vámi vydaly na výlet, poznáte také nová místa a seznámíte se s jejich historií.

ZAJDĚTE I DO SPOLEČNOSTI

Lázeňská města, ale především lázeňské domy myslí také na večerní program svých hostů a průběžně pořádají kulturní programy, ať již například živé koncerty, divadelní před-

stavení či výstavy, aby náplň pro hosty byla co nejpestřejší. Například i návštěva koncertu vám může zpříjemnit pobyt v lázních.

ZAŘAĎTE I ODPOČINEK

Možná to tak nevypadá, ale pravidelné procedury mohou být náročné, a tak není od věci si po obědě naplánovat alespoň na chvíli odpočinek. Odpoledne bývá volno, tak ať načerpáte na poznávání nových míst síly. Přibalte si s sebou do zavazadla také knihu, třeba tu, kterou si již dlouho chcete přečíst, ale doma na ni nemáte pořádně čas.

POHODLNĚ SE OBLÉKEJTE

Oblečení do lázní si před odjezdem dobře promyslete. Přizpůsobte ho nejen ročnímu období, ale také tomu, jak hodně aktivní chcete během pobytu být, proto by oblečení mělo být především pohodlné. Počítejte s tím, že se dopoledne můžete i několikrát svlékat a oblékat kvůli procedurám. V některých lázeňských domech, které mají ubytování i procedury ve stejné budově, jsou k dispozici pro hosty župany a přezůvky, a lze tak chodit na proceduru v županu. Na odpolední volný program se vám bude hodit nejen sportovnější oblečení, ale i pohodlné boty. A na večer? Společenský oděv jistě užijete také.

Jana Pištěková



Speciální *pobyty* v Perle



PODZIMNÍ IMUNITA 4 dny / 3 noci

1× inhalace / 1× oxygenoterapie
1× masáž lávovými kameny / 1× sauna
1× peloidní obklad / 1× indická masáž hlavy
3× konopný čaj na imunitu v lázeňské kavárně
1× dárek čaj Na vlně zdraví s Perlou
NEOMEZENÝ VSTUP DO BAZÉNU A FITNESS

Cena od 7 750 Kč / os.



SVATOMARTINSKÝ VINNÝ RELAX 3 dny / 2 noci

1× antistressová koupel / 1× vířivka na 50 minut
1× aroma masáž rozšířená
svatomartinská degustace vín s cimbálkou,
degustační talíř sýrů farmy Pálava
a naše husí paštika
NEOMEZENÝ VSTUP DO BAZÉNU A FITNESS

Cena od 5 900 Kč / os.



ADVENT V PERLE 3 dny / 2 noci

1× masáž zlatem rozšířená
1× vířivka na 25 minut
1× champagne tělová maska
1× welcome drink
1× dárek v podobě kornoutu mandlíček
NEOMEZENÝ VSTUP DO BAZÉNU A FITNESS

Cena od 5 490 Kč / os.

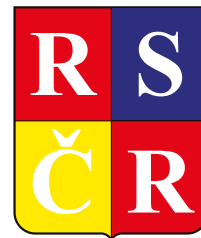
VÍCE INFO
NA WEBU



Lázeňský dům Perla
Břeclavská 700, 691 44 Lednice
recepce@lednicelazne.cz
+420 519 304 811

www.lednicelazne.cz

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.

OLOMOUC:

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

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

E-mail: poradna.olomouc@rscr.cz

Vedoucí poradny je Milena Hesová

Úřední hodiny:

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

Čtvrtek a pátek: pouze konzultace telefonem

► **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.ostava@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. Sítňá 3106, 272 01 Kladno - Sítňá Miloslav Vajs – 702 098 482

ZLÍN:

Kvítková 4323

(budova COOP Jednota), 760 01 Zlín

Telefon: 602 763 512

E-mail: rscr.zlin@seznam.cz

Vedoucí 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.**

SVĚTOVÝ DIVADELNÍ UNIKÁT V ČESKÉM KRUMLOVĚ

Jedinečná stavba pod širým nebem stojí v zámeckém parku v Českém Krumlově. Již od roku 1958 se zde totiž nachází divadlo s otáčivým hledištěm.



Jeho autorem je lotyšský scénograf a architekt Joan Brehms, jenž pracoval v divadle v Českých Budějovicích jako výtvarník. V té době to byl z jeho strany poměrně ojedinělý, leč minimalistický nápad, protože se tehdy do hlediště vešlo jen kolem šedesáti diváků. Svou vizi navíc nechal realizovat v zámecké barokní zahradě.

Již několik desítek let ale kritizuje organizace UNESCO umístění divadla s otáčivým hledištěm, a dokonce se ozývají hlasy, že by celý objekt měl být přemístěn na jiné místo, právě mimo zámeckou zahradu. Český Krumlov by dokonce mohl být kvůli nesplněnému příslibu z roku 1992, že bude divadlo z nynějšího místa odstraněno, vyškrtnut ze seznamu Světového dědictví UNESCO.

HLEDIŠTĚ POHÁNĚLA LIDSKÁ SÍLA

Divadlo s otáčivým hledištěm v Českém Krumlově patřilo

v Evropě společně s finským divadlem v přírodě Pyynikin kesäteatteri v Tampere k prvním úspěšně realizovaným. Od jeho vzniku je jeho provozovatelem Jihočeské divadlo se sídlem v Českých Budějovicích. Joan Brehms spolu s tehdejší

režisérem a zároveň ředitelem Jihočeského divadla Ottou Hasssem připravili na 9. června roku 1958 v rámci Jihočeského divadelního festivalu pod širým nebem překvapení.

Před dřevěnou točnou poháněnou lidskou silou mohli diváci zhlédnout divadelní hru Zklamaná tvář a toto zcela nové pojetí spojení mezi divákem a herci se ukázalo jako úspěšná originální myšlenka. Brehms s Hasssem ji pak v dalších letech ještě dále rozvíjeli. Již o rok později zde byla vybudována nová točna dokonce pro 400 osob, která byla spojována na několika místech s hledištěm. Prvním představením, které se zde tehdy pro větší počet diváků odehrálo, byla Jiráskova Lucerna s hudbou Bohuslava Martinů.

Joan Brehms dál přemýšlel, jak vylepšit svůj nápad, a v roce 1960 představil nový model otevřené divadelní scény s otáčivým hledištěm, které mělo ještě větší kapacitu – vešlo se do

něho až 550 návštěvníků a lidská síla byla tehdy definitivně nahrazena praktičtějším elektromotorem.

OTÁČIVÉ HLEDIŠTĚ STÁLE DIVÁKY PŘITAHUJE

Točnu také napevno upevnil do země a v této verzi fungovalo divadlo až do poloviny 90. let. V roce 1994 pak dochází k další modernizaci. V té době byla točna vyměněna za ještě technicky vyspělejší a výkonnější zařízení. Čtyři elektromotory zajišťují oboustranný plynulý pohyb 650tunového kolosu s průměrem základny 21 metrů. Díky tomuto nevšednímu řešení si zde světová činoherní, operní i baletní díla může v letních měsících užít až 644 diváků.

Atmosféra ojedinělých přírodních kulis zámecké zahrady je tak v divadle s nejvyšším stropem na světě zárukou výjimečného zážitku, za kterým jezdí do Českého Krumlova milovníci kultury nejen z celé České republiky, ale dokonce z celého světa. Představení jsou proto doprovázena titulky v anglickém a německém jazyce a užijí si je i sluchově postižení diváci. Na pokladně otáčivého hlediště je totiž k zapůjčení 50 tabletů se speciálním titulovacím softwarem.

Renata Moravcová

Foto archiv Jihočeského divadla

V ČEM UPRAVOVAT FOTKY? ZONER STUDIO JE ČESKÝ PROGRAM S NÍZKOU CENOU

Jestli přemýšlíte, v čem upravovat fotky a neplatit tisíce ročně, máme pro vás dobrou zprávu. Na trhu je už přes 30 let program Zoner Studio, který obstojí vedle nejlepších světových editorů. Oproti nim je ale za hubičku – a hlavně v češtině a srozumitelný i pro ty, kdo si s počítačem úplně netykají.



ČESKÝ SOFTWARE S VELKOU TRADICÍ

Zoner Studio vyvíjí brněnská společnost ZONER software, která na trhu působí už od roku 1993. První předchůdce dnešního fotoeditoru Zoner Studio přišel na svět v roce 1994 a od té doby si buduje své místo mezi nejlepšími fotoeditory z celého světa. Oblíbili si ho profesionální fotografové i nadšení amatéři, kteří oceňují jeho dostupnost a srozumitelnost.

V ČEŠTINĚ A PŘEHLEDNĚ

Velkou předností programu je, že je kompletně v češtině, včetně podrobné nápovědy i ochotné technické podpory. Všechno je srozumitelné a připravené tak, aby si poradil i ten, kdo s úpravami teprve začíná. Ovládání je intuitivní a přehledné. Zvládnete si například upravit jas a barvy, oříznout fotku, odstranit drobné vady nebo doladit ostrost – jednoduše a bez dlouhého učení.

Pokud si přece jen nebudete jistí, na webu Milujemefotogra-

fii.cz najdete jednoduché návody krok za krokem a s obrázky.

TISK FOTOGRAFIÍ PŘÍMO Z PROGRAMU

Zoner Studio není jen nástroj pro úpravy – nabízí i pohodlný tisk fotografií nebo rovnou objednání celé fotoknihy nebo kalendáře. Stačí pár kliknutí a své oblíbené snímky máte doma v tištěné podobě – třeba jako fotoknihu z výletu nebo kalendář s nejhezčími momenty s vnoučaty.

A pokud fotky nechcete tisknout, ale podělit se o ně s ostatními, součástí programu je i online galerie Zonerama, na kterou můžete fotky nahrát a ukázat je rodině a přátelům. Neomezeně a zdarma.

VÝHODNÁ CENA BEZ ZÁVAZKŮ

Zatímco jiné profesionální programy vás mohou stát i několik tisíc korun ročně, Zoner Studio stojí pouze 1 499 Kč na celý rok. Když si cenu přepočítáte na měsíce, vychází úpravy fotek na necelých 125 korun za měsíc. Navíc si program můžete vyzkoušet na 7 dní zdarma, bez závazků a bez zadávání platebních údajů nebo složité registrace – stačí jen stáhnout a pustit se do úprav.

Pokud chcete mít své vzpomínky nejen bezpečně uložené, ale i krásně upravené a připravené k tisku, Zoner Studio je skvělá volba – nezatíží peněženku a přinese radost z fotografování.

EXTRA INFO

JAK ZAČÍT?

► Zoner Studio si můžete jednoduše vyzkoušet zdarma a bez závazků. Jak na to?

1. Jděte na web Zoner.cz.
2. Klikněte na tlačítko Vyzkoušet na svých fotkách.
3. Vyplňte svůj e-mail.
4. Do e-mailu vám přijde odkaz ke stažení zkušební verze.
5. Stáhněte si zkušební verzi.
6. Nahrajte první fotky.
7. Upravujte 7 dní zdarma.

► A pokud si nebudete jistí, na webu najdete kompletní nápovědu i kontakt na technickou podporu v češtině.

JAK SI POJISTIT DOŽITÍ V DAROVANÉM BYTĚ?

Je mi 80 let a před pěti lety jsem darovala svůj byt synovi. Syn mi slíbil, že mě nechá v darovaném bytě dožít. Neměla jsem důvod mu nevěřit. V té době jsem ale nevěděla, že se syn dostane do problémů při podnikání. Zadlužil se a byt skončil v exekuci, kde si ho koupila jedna realitní společnost. Tato společnost mě nyní vyzvala, abych byt opustila do 14 dnů, přestože jsem celou dobu hradila všechny náklady s bytem spojené. Má na to právo mne takto vystěhovat?

S podobným problémem se setkáváme poměrně často. Rodiče svým dětem darují nemovitost, v které žijí. Důvodem bývá to, aby potomci nemuseli v případě, že by byt spadl do dědictví, platit notáři odměnu za dědické řízení. Problém je, že i když se rodiče s potomkem dohodnou, že mohou v bytě či domě dožít, tak často se situace vyvrbí tak, že to možné není a na stará kolena si musí rodiče hledat nové bydlení nebo platit novému vlastníkovi nemovitosti vysoký nájem.

Obávám se, že to bude i Váš případ. Při darování nemovitosti s úmyslem, že chceme v nemovitosti dožít, je totiž klíčové, aby součástí smlouvy byla i dohoda o zřízení tzv. služebnosti dožití, známá také jako věcné břemeno. Druhou možností je tuto smlouvu uzavřít samostatně vedle smlouvy darovací. Na základě této smlouvy je možné zapsat toto věcné břemeno do katastru nemovitostí. Právě zápis v katastru nemovitostí pak dotýčeného chrání v obdobných situacích, k jaké došlo u Vás. Povinnost respektovat užívání bytu se totiž pak vztahuje i na nového vlastníka.

Můžeme děti desetkrát dobře vychovat a být si jisti, že by nás nikdy na dlažbu nevyhodily, nicméně nikdy neošetříme pouhou dohodou s nimi situaci, kdy se dostanou do finančních problémů, ať už svojí vinou, nebo třeba i shodou nešťastných náhod. V takovém případě může situace skončit i exekucí. A v exekuci lze prodat i nemovitosti, které dlužník vlastní. Pokud není služebnost dožití zapsána v katastru nemovitostí, pak není nový vlastník vázán žádnou dohodou, kterou s Vámi měl obdarovaný potomek. Zcela cizí vlastník pak pravděpodobně bude chtít z nakoupené nemovitosti vytěžit maximum a nezajímá ho, že předchozí vlastník nabyl nemovitost darem.

Ve Vašem případě je tedy požadavek nového vlastníka, abyste byt opustila, oprávněný, protože v bytě bydlíte bez právního důvodu, nejste vlastník nemovitosti, neexistuje žádná smlouva (nájemní, o výpůjčce), ani služebnost zapsaná v katastru nemovitostí. Jediná cesta, jak situaci řešit, je tak pokusit se domluvit s vlastníkem například

na uzavření klasické nájemní smlouvy. Pokud nebude dohoda možná, pak Vás společnost sice sama vystěhovat nemůže, ale může dát návrh k soudu k vyklizení nemovitosti. Řízení v takovém případě trvá i několik měsíců, nicméně pokud soud takové žalobě vyhoví, což je pravděpodobné, a vy se nevystěhujete ve stanoveném termínu, pak by připadalo v úvahu vyklidit byt exekučně s tím, že by vám hrozilo placení nákladů jak za řízení o žalobě na vyklizení, tak nákladů exekuce. V každém případě bych tak doporučil pokusit se se společností dohodnout buď na úpravě nájemního vztahu, nebo třeba alespoň na prodloužení lhůty k tomu, abyste si našla nové bydlení. V soudním sporu byste totiž tahala pravděpodobně za kratší konec provazu.

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.

PŘEDMANŽELSKÉ SMLOUVY PRO SENIORY?

Předmanželská nebo manželská smlouva (odborně: smlouva o manželském majetkovém režimu) je právní dokument, který si manželé nebo snoubenci u notáře nechávají sepsat, aby měli jasno v tom, jak to vlastně bude s penězi a majetkem po svatbě. Tedy poté, co se vezmou.



V manželství totiž mají lidé obvykle peníze společné, pokud ovšem nepodepíší právě tuto smlouvu, která umí majetkové vztahy změnit. A podepsat takovou smlouvu mohou i dodatečně, když už je dávno po svatbě. Tím si například určí, že peníze vůbec nebudou mít společně, ale že každý bude vydělávat do své kapsy. A také utrácet bude to své, sám za sebe. Dále nebude možné, aby dluhy či exekuce dolehly i na druhého, nedlužícího z manželů. Nebo že konkrétní věc, což může být rodinný dům nebo třeba byt, nebude společný.

Manželská smlouva pamatuje na dva zásadní momenty: na možný rozvod a na úmrtí. Pokud na některou z těchto dvou situací dojde, majetek se lidem, kterým má nově náležet (man-

želům, dědicům), rozdělí právě s ohledem na to, co je v manželské či předmanželské smlouvě uvedeno.

Smlouva se ale zdaleka netýká jen mladých lidí. S přibývajícím věkem začínáme více přemýšlet nad tím, jak zabezpečit sebe, svého partnera a také své děti. U seniorů, kteří vstupují do manželství ve zralém věku nebo kteří

už nějaký čas žijí v druhém či dalším manželství, se může objevit otázka uspořádání a budoucího rozdělení majetku. A právě zde může manželská smlouva sehrát důležitou roli.

Může totiž být řešením i ve vztahu, kde **nechceme, aby nový společný majetek dědilo dítě z předchozího vztahu našeho manžela či manželky**. To bývá v notářských kancelářích obvyklý požadavek starších manželských párů, které mají děti z předchozích manželství, a právě taková možnost mezi nimi může vytvořit ve vztahu jisté napětí. V těchto případech notář zápis sepíše tak, aby se situace přizpůsobila přání obou z páru. Právě notář je totiž jediný, komu zákon umožňuje manželskou a před-

manželskou smlouvu lidem sepsovat. Platná není a nikdo se jí nemusí řídit, pokud si ji lidé sepsali sami doma nebo si ji nechali napsat advokátem. Je však třeba mít na paměti, že manželská smlouva sama o sobě neznamená, že nebude dědit např. manžel. Obvykle je třeba manželskou smlouvu kombinovat se závětí. Je častým omylem, že si lidé po uzavření manželské či předmanželské smlouvy myslí, že tím je z dědictví vyloučen manžel. Manželská či předmanželská smlouva však řeší, jaký majetek či dluhy budou společné, nikoliv kdo bude dědicem v případě smrti jednoho z manželů.

Smlouva se dále hodí v případě, pokud nechcete, aby se dluhy či exekuce manžela či manželky vztahovaly na i na vás a váš majetek. A také udělá jasno v tom, jak to s majetkem bude po rozvodu či co všechno bude spadat do dědictví. Zájem o tyto smlouvy v posledních letech podle statistiky Notářské komory ČR stoupá, lidé si uvědomují, že nevydařené manželství bez smlouvy může znamenat ztrátu rodinného majetku nebo jeho částí, které se dědily po generace.

Článek vznikl ve spolupráci s Notářskou komorou ČR.

ZAMĚŘENO NA SPOTŘEBITELE: ONLINE TRŽIŠTĚ

Internetová tržiště (anglicky marketplaces) jsou jasným trendem poslední doby. Jejich principem je přímé propojování prodejců a zákazníků za úplatu na vybrané platformě, kde platforma sama vystupuje jen v roli prostředníka. S tím souvisí ale i zásadní nedostatek celého systému, protože odpovědnost za neplnění pravidel, která mají zákazníka ochránit, se tříští a tato pravidla často nejde ani vymáhat.

CO JE DŮLEŽITÉ SI PŘED NÁKUPEM NA TAKOVÉM TRŽIŠTI UVĚDOMIT?

Tyto platformy investují značný objem prostředků do reklamy a marketingu, takže jejich nízké ceny, slevy a další lákadla pro spotřebitele (jako je i doručení zdarma apod.) jsou snadno dostupná a viditelná, ale často nerespektují pravidla, která platí u nás i po celé EU pro jakýkoli prodej zboží a služeb na internetu, a to mimo jiné proto, aby vydělávaly na prodeji levného spotřebního zboží a možnostech poskytování i další reklamy.

JAKÁ PRAVIDLA HRY TATO TRŽIŠTĚ NEDODRŽUJÍ NEJČASTĚJI?

Mezi nejčastěji nedodržovaná či obcházená pravidla, což ve svém důsledku poškozuje zákazníka, přitom v současnosti patří především následující jevy:

1. platforma nedeklaruje dostatečně jasně a srozumitelně svůj status, takže zákazník neví, od koho a za jakých podmínek vůbec zboží na internetu nakupuje, a
2. platforma jej dostatečným způsobem neinformuje ani o tom,

- kdy a za jakých podmínek mu vzniká právo na odstoupení od smlouvy,
- jaká záruka se na dané zboží vztahuje, a tedy i
- jak může dané zboží reklamovat.

A velkým problémem může být při těchto nákupech také samotná bezpečnost dat, respektive skutečnost, že platformy jsou velmi často skoupé i na základní informace o tom, jak se zákaznickými daty a údaji o nich nakládají.

PROČ JSOU NÁKUPY NA TĚCHTO TRŽIŠTÍCH PRO ZÁKAZNÍKY RIZIKOVÉ?

Hlavním důvodem, proč bychom měli být při nákupech na těchto platformách obezřetní, je ale to, že nenesou prakticky žádnou odpovědnost za kvalitu a bezpečnost nabízeného zboží, takže i když se smíříte s jeho horší kvalitou, můžete si snadno pořídit výrobek, u kterého nikdo neposoudil jeho soulad s příslušnými předpisy, takže vám může v domácnosti třeba zahořet nebo může být i plný zakázaných chemických látek, a tedy nebezpečný pro vás nebo i pro vaše vnoučata.

A není také žádným tajemstvím, že problémy s vymáháním výše uvedených pravidel nemá jen Česká obchodní

inspekce a další úřady u nás, ale že podobné problémy mají dozorové orgány prakticky ve všech zemích EU, takže i pro samotného spotřebitele je potom velmi obtížné, aby si za svými právy stál a aby ve sporu, pokud nastane, s online tržištěm případně uspěl.

CO VÁM MŮŽEME DOPORUČIT?

Z výše uvedeného je to zřejmé. Pokud chcete na nějakém online tržišti nakupovat, měli byste se důsledně seznámit s tím, od koho a za jakých podmínek dané zboží nakupujete, jaká práva vám zaručuje, a především jakou odpovědnost za nabízené zboží přejímá, abyste se vyhnuli vážným nebo minimálně nepříjemným následkům takového nákupu.

A měli byste být ve všech těchto ohledech velice obezřetní, a tedy si i nákup daného zboží zde i případně rozmyslet, pokud je nutně nepotřebujete.

Viktor Vodička
scs@konzument.cz



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

SLUNEČNICE VRÁTÍ PLEŤ I VLASY DO KONDICE

Řada přírodních olejů má blahodárné účinky na pokožku a vlasy. Jedním z nich je i slunečnicový olej. Prospěje dehydratované pokožce, stejně tak i suchým, krepatým a třepícím se vlasům. Ale má i řadu dalších benefitů.

Slunečnice je považována za symbol končícího léta. Díky svému velkorysému sytě žlutému květu s výrazným tmavým středem prozáří každý kout, její sušená semínka jsou zdraví prospěšná, a to nejen pro člověka, ale s oblibou si na nich pochutnávají také ptáci. Slunečnicový olej se dobře uplatní nejen v kuchyni, ale umí z něj profitovat také vlasy a pokožka.

Ze slunečnicových olejnatých semen se lisuje olej, který má antioxidační, protizánětlivé, zjemňující, vyhlazující a zklidňující účinky. Je bohatý také na vitaminy A, D, E a minerály. Chrání pleť před poškozením vnějšími vlivy, napomáhá zlepšovat její pružnost a pevnost, a to zejména u suché, ale i citlivé a také zralé pleti s hlubokými vráskami. Proto se také slunečnicový

olej často míchá jako přísada zejména do přírodních protivráskových přípravků.



Vzhledem ke svému hydratačním a vyživujícím účinkům se

slunečnicový olej přidává také do vlasových přípravků, jako jsou šampony, kondicionéry nebo například masky na vlasy. Vlasová péče s výtažky ze slunečnice je ideální po létě, kdy bývají vlasy více vysušené, často i krepaté a chybí jim vláha, ale i výživa. Masky s obsahem slunečnicového oleje proto dodají vlasům extra porci výživy, hloubkově je regenerují a vyživují.

EXTRA INFO

OLEJ NA SMAŽENÍ I DO VLASŮ

► K regeneraci vysušených vlasů můžete použít i klasický kuchyňský slunečnicový olej – vetřete pár kapek tohoto oleje do vlhkých vlasů, a snadno tak nahradíte kondicionér. Olej vlasy vyhladí, vlasy budou poddajnější, budou se i lépe rozčesávat. A protože zabraňuje ztrátě přirozené vlhkosti vlasů, pokud máte hodně suché vlasy, používejte olej jako regenerační kúru pravidelně, klidně jednou týdně, a pomůžete tak předejít další dehydrataci vlasů.

Jana Pištěková

PŘÍPADŮ SVRABU U NÁS STÁLE PŘIBÝVÁ

Zákožka svrabová, malý nepříjemný parazit, způsobuje nakažlivé kožní onemocnění – svrab. A ten je v letošním roce poměrně rozšířený. U nás, ale i v dalších nejen evropských státech.

Za svrab může právě zákožka svrabová, drobný roztoč, jenž se zavrtává do lidské kůže, kterou se živí, a vytváří si v ní chodbičky. Samička naklade vajíčka, z nich se vylíhnou larvy, které dospívají v nymfy, a nakonec pak v dospělého zákožku svrabovou.

JAK SE POZNÁ?

Přítomnost svrabu v kůži se projevuje zejména:

- úporným svěděním, zejména v noci, kdy bývají tyto okem téměř nepostřehnutelní roztoči aktivnější, nebo při pocení, svědčí jim totiž vlhko a teplo
- červenou podrážděnou kůží
- vyrážkou

Mezi typická místa nakažená svrabem patří například oblast v podpaží, dlaně, vnitřní strana zápěstí, kůže mezi prsty, vnitřní strana steh, loketní a podkolenní jamky nebo okolí pupíku. Ale v pod-



statě se může objevit všude na těle.

Nakazit se svrabem je možné v kterémkoli věku. „Svrab se vyskytuje v České republice ve všech věkových skupinách od nejmenších dětí po seniory. Podle informací z terénu lze konstatovat, že případů svra-

bu přibývá nejen u nás. Na rozdíl od České republiky ale mnohé země nemají zavedeno povinné hlášení infekcí svrabem, tedy zatímco my máme přehled, sousední Německo například svrab neeviduje. Lze říci, že svrab trápí prakticky každou zemi, jen v některých se o tom tolik neví, nemají evidenci,“ říká Kateřina Fabiánová, zástupkyně vedoucího Oddělení epidemiologie infekčních nemocí Státního zdravotního ústavu.

JAK SE ŠÍŘÍ?

Nakazit se jím lze zejména tam, kde jsou lidé více v blízkém osobním kontaktu, snadněji se pochopitelně svrab šíří mezi lidmi, kteří mají nedostatečné hygienické návyky,

EXTRA INFO

SVRAB V DOMÁCNOSTI

► Pokud jeden ze členů domácnosti onemocní svrabem, pokud je to možné, je ideální jej izolovat, aby se svrab nešířil mezi ostatní členy domácnosti (také ti by měli být přeléčeni). Je také třeba vyprat nejlépe na 90 °C a následně přežehlit všechno do té doby používané ložní povlečení, přehozy přes sedací soupravy, křesla, ručníky, utěrky a další do té doby používané prádlo. Vyluxujte a dobře vyvětrejte také matrace.

EXTRA INFO

PREVENCE PROTI SVRABU

- pokud je to možné, vyhýbejte se osobám, o nichž víte, že onemocněly svrabem
- myjte si pravidelně ruce mýdlem a vodou, vždy si je pečlivě osušte čistým ručníkem, případně používejte jednorázové papírové ručníky na ruce
- v domácnosti používejte každý svůj ručník
- vyhýbejte se rizikovému prostředí s mnoha lidmi na jednom místě



ale může to být také v městské hromadné dopravě nebo ve vlacích. „Svrab si člověk může přivést i z dovolené v zahraničí, ale stačí i cestování hromadnou dopravou. Pokud se, zejména v létě, posadíte na místo, kde před tím člověk zanechal zákožku svrabovou, i to stačí, abyste roztoče zákožku svrabovou chytili,“ upozorňuje Kateřina Fabiánová. K přenosu tohoto svrabového roztoče poslouží i kontakt s kontaminovaným předmětem, zejména ložním prádlem nebo oblečením.

POMOHOU MASTI A KRÉMY

Inkubační doba svrabu trvá obvykle dva až tři týdny, ale může být i delší. Pokud tedy pocítíte silné lokální svědění kůže, není od věci navštívit co nejdříve praktického lékaře, kožního lékaře nebo dermatologa. Pokud se svrab potvrdí, je vhodné zahájit léčbu co nejdříve. Používají se například antiparazitika a na kůži také krémy a masti, které zákožku svrabovou zničí. Některé působí i proti nepříjemnému svědění. Ty se obvykle na kůži nechávají půso-

bit i několik hodin a nesmí se během té doby smýt. V případě mytí rukou je třeba je nanést opakovaně. Nejčastěji se aplikují na celé tělo, aby došlo ke zničení skutečně všech parazitů. Zbylé masti a krémy je pak třeba po skončení léčby vyhodit, protože na nich mohou i několik dní ještě roztoči přetrvávat, a mohl by se tak svrab znovu vrátit. Může se také stát, že se stále svědící kůže rozškrábe, dostanou se do ní bakterie, a v takovém případě je třeba zaléčit i tuto bakteriální infekci, obvykle je třeba v takovém případě podávat antibiotika. „I když mohou nepříjemné příznaky přetrvávat i několik týdnů po úspěšné léčbě, není důvod k obavám. Svrab je onemocnění, které je možné dobře zvládnout, pokud je dodržena správná léčba a preventivní opatření. Důležité je kontaktovat všechny blízké osoby, se kterými přišel nakažený do styku, a navštívit praktického lékaře či dermatologa, který zvolí správnou formu léčby. Včasná diagnostika, pečlivá léčba a důsledná prevence jsou klíčem k úspěšnému zvládnutí svrabu. Pokud máte podezření na svrab, neváhejte kontaktovat svého lékaře,“ dodává Kateřina Fabiánová.

Jana Pištěková

EXTRA INFO

SVRAB V ČÍSLECH

- Od ledna 2025 do července 2025 bylo v České republice hlášeno již 5757 případů svrabu, to je o více než 600 případů víc než za celý loňský rok.

VÝZNAM PROBIOTIK A PREBIOTIK PRO ZDRAVÍ

S přibývajícím věkem dochází v těle k mnoha změnám – zpomaluje se metabolismus, oslabuje se imunitní systém, mění se i složení střevního mikrobiomu. Právě v tomto období života mohou sehrát důležitou roli v udržení zdraví a vitality právě probiotika a prebiotika.

Probiotika jsou živé mikroorganismy, nejčastěji bakterie mléčného kvašení, které mají při dostatečném množství příznivý vliv na zdraví. Pomáhají obnovovat rovnováhu střevní mikroflóry, podporují trávení a posilují imunitní systém.

Prebiotika jsou nestravitelné složky potravy, které slouží jako potrava pro probiotické bakterie a podporují jejich růst.

CO PROBIOTIKA A PREBIOTIKA DĚLAJÍ?

Jejich nejdůležitější funkcí je udržování a případné obnovení rovnováhy střevní mikroflóry, která může být narušena například dlouhodobým užíváním antibiotik, nevhodnou stravou nebo například stresem. Střevní mikroflóru může narušit například i přemíra alkoholu a sladkostí.

Probiotika významnou měrou posilují imunitní systém, protože až 80 % imunitního systému je právě ve střevech, kde navíc zabírají množení škodlivých bakterií. Jejich základní rolí je však podpora trávení a vstřebávání živin.

V JAKÝCH POTRAVINÁCH SE NACHÁZEJÍ?

Zdrojem probiotik jsou přírodní potraviny nebo doplňky stravy. Nejúčinnějšími pří-

rodními zdroji probiotik jsou například kefir, což je fermentovaný mléčný nápoj s mnoha druhy probiotických kultur, nebo jogurt s živými kulturami, dále acidofilní mléko, které obsahuje mléčnou kulturu *Lactobacillus acidophilus*. Méně známé, ale na českém trhu již dostupné je kimchi, což

je korejská fermentovaná zelenina, bohatá na probiotika i vitamíny, dále pak miso polévka, japonská fermentovaná pasta ze sóji nebo fermentovaný sójový produkt s vysokým obsahem bílkovin, tempeh. Domácím a tradičně oblíbeným zdrojem přírodních probiotik, často navíc používaným v na-



šem jídelníčku, jsou kysané zeli a také nakládané okurky, pokud ovšem nejsou konzervované octem.

Probiotika je možné získat též v doplňcích stravy, které obsahují specifické kmeny bakterií, například *Lactobacillus* nebo *Bifidobacterium*. Jsou dostupná v tekuté i tabletové formě. Pro určité konkrétní potřeby lze doporučit i tuto formu posílení zdravého trávení a imunity například po léčbě antibiotiky nebo při cestování zejména do rizikových mimoevropských destinací.

Zdrojem prebiotik jsou potraviny s vysokým obsahem vlákniny, například cibule, česnek, pórek, chřest, banány, především ty méně zralé, kořen če-

kanky, jablka a celozrnné obiloviny, jako jsou oves, ječmen nebo žito.

PROBIOTIKA A PREBIOTIKA VE STRAVĚ SENIORŮ

V běžném životě senioři často nepřijímají dostatek probiotik a prebiotik, nejčastěji z toho důvodu, že se u nich mění stravovací návyky. S přibývajícím věkem se totiž u mnoha seniorů mění chuť k jídlu, trávení i schopnost přijímat pestrou stravu. To může vést k nižší konzumaci potravin bohatých na přirozené zdroje probiotik, například již zmiňovaných jogurtů, kefírů, kysaného zeli, ale i prebiotik, například vlákniny z luštěnin, česneku, cibule, banánů či celozrnných obilovin.

Pokud máte oslabenou imunitu, doporučuje se spíše než

doplňky stravy konzumovat probiotika z přirozené stravy. Případně se ohledně probiotik poraďte se svým ošetřujícím lékařem.

S věkem se také zpomaluje činnost střev, což často vede k trávicím potížím. Probiotika pomáhají udržovat zdravou střevní mikroflóru, zatímco prebiotika zlepšují střevní peristaltiku a podporují pravidelné vyprazdňování. Probiotika a prebiotika mají příznivé účinky nejen na střeva, ale také mohou pozitivně ovlivňovat duševní rovnováhu, náladu, snižovat úzkost a zlepšovat kognitivní funkce, což je u seniorů velmi důležité.

Aby byl dosažen co nejvyšší efekt vlivu probiotik a prebiotik na zdraví, je nejvhodnější užívat je pravidelně a společně.

Blanka Jankásková



EXTRA INFO

ANTIBIOTIKA A PROBIOTIKA

► Při a po léčbě antibiotiky, která mohou narušit správné složení střevní mikroflóry, je vhodné ji obnovit právě užíváním probiotik, která obsahují dostatečné množství různých bakteriálních kmenů. Je vhodné začít probiotika užívat ihned po antibiotikách nebo současně s nimi, nejlépe dvě až tři hodiny po dávce antibiotika. Probiotika by se měla užívat ještě alespoň dva až čtyři týdny po ukončení léčby antibiotiky a ideálně kombinovat i s prebiotiky, tedy s vlákninou a fermentovanými potravinami, protože jen tak dochází k rychlejší obnově střevní rovnováhy a celkové regeneraci střevní sliznice.

► Stejně jako u jiných doplňků stravy se mohou objevit vedlejší účinky, zejména pokud jsou užívána ve vysokých dávkách nebo u osob s určitými zdravotními problémy. Pijte vždy dostatek vody, aby se probiotika lépe vstřebávala. Pokud máte chronické onemocnění nebo oslabenou imunitu, konzultujte užívání probiotik se svým ošetřujícím lékařem.

ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ – PŘIJĎTE MEZI NÁS

Pravidelná fyzická aktivita je po celý život zdraví velmi prospěšná. Platí to samozřejmě i pro cvičení, které pomáhá i v seniorském věku. A ještě lepší je, když je takové cvičení pravidelné.



Ale kolik lidí toto doporučení opravdu ve svém životě dodržuje? Bohužel málo. Někteří skutečně nemohou cvičit ze zdravotních důvodů, ovšem větší část hledá spíše důvody, proč to nejde. Nejčastěji si absenci cvičení pro sebe člověk zdůvodňuje nedostatkem času nebo má cvičební lekci někde příliš daleko od svého bydliště. Ovšem často je za nechutí cvičit spíše pohodlnost, lenost a nechuť se hýbat. Ale to se dá postupnými kroky změnit.

Cvičení je pro seniory důležité, pomáhá jim mimo jiné udržovat hybnost i stabilitu. A stejně tak jako musí být seniorům přizpůsobené samotné cvičení, měly by pro ně být přizpůsobené také informace, které se k nim během cvičení dostávají. Na to právě nezapomínají ani vyškolení cvičitelé ze Senior fitness, který provozuje svá cvičební místa téměř po celé republice, a snaží se bě-

hem cvičení seniorům vše srozumitelně vysvětlovat.

MEZI ČASTÉ OBAVY SENIORŮ, PROČ NEMOHOU CVIČIT, ALE KTERÉ LZE POMĚRNĚ JEDNODUŠE ODSTRANIT, PATŘÍ VĚTY TYPU...

Už jsem dlouho necvičil, nezvládl bych to.

Cvičit se má sice pravidelně a úměrně svému věku i fyzické aktivitě, ale rozhodně se není třeba obávat náročnosti. Se Senior fitness budete cvičit na vámi odpovídající úrovni, začátečnickou úroveň nevyjímaje.

Už se dlouho nehýbu – ještě se zraním.

Cvičitelé Senior fitness absolvovali speciální kurz zaměřený na cvičení se seniory a vědí, co je v této věkové kategorii povoleno a které cviky jsou naopak pro seniory nevhodné.

Nikoho tam neznám a už se obtížně seznamuji.

Ani to není důvod, proč se cvičení vyhýbat. Přesvědčte třeba svou kamarádku ke společnému cvičení a budete ve výhodě, neboť ani ostatní nikoho neznají. A pokud přijдете sami, věřte, že velmi rychle zjistíte, že jste si získali množství nových přátel i třeba pro jiné aktivity.

A nezapomínejte, že platí – ve zdravém těle zdravý duch. Při pravidelném cvičení sami brzy na sobě poznáte, že se vám zlepšuje fyzická i psychická kondice, a zvyšuje se tak i kvalita života.

Milena Lančová

Foto archiv Senior fitness

EXTRA INFO

► Senior fitness, členská organizace Rady seniorů ČR, se již osmnáct let pravidelně zaměřuje na pohybové aktivity především seniorů. Patří mezi ně například skupinové zdravotní cvičení na podložkách, v bazénu nebo na židlích. Cvičební místa Senior fitness jsou uvedena na stránkách www.seniorfitness.cz/cm/cvicebni-mista/ a stále je možné se do kurzů přihlásit.

- ✓ **Co obsahuje:** všechny důležité údaje o vašem zdravotním stavu, nemocech, užívaných lécích, vaši krevní skupinu, zdravotní pojišťovnu, kontakty na vaše lékaře, blízké osoby
- ✓ **Komu je určena:** všem, zejména chronicky nemocným, seniorům, sportovcům, cestovatelům
- ✓ **Funguje na území České republiky i v zahraničí, 24 hodin denně – 7 dní v týdnu**

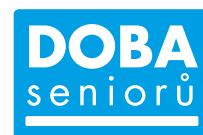


**Kartu je možné
zakoupit na
www.worldemergencycard.cz**

**Objednávku lze provést i telefonicky
na čísle 704 706 249**



**Členové Rady seniorů ČR
mají na nákup
World Emergency Card
na jeden rok **slevu ve výši 20 %****
**Při nákupu Doživotní karty
získávají **slevu 50 %**.**



**pro uplatnění
slevy zadejte
při objednávce
kód **RS20****

Speciální akce na nákup roční karty: 1 + 1 zdarma
– platí pro **prvních 500 objednávek** (ke každé zakoupené kartě získáte druhou kartu zdarma).

ŠPATNĚ NASAZENÁ HLAVA

„Pane doktore, mám pocit, že mám špatně nasazenou hlavu, a ještě ke všemu s ní nemůžu hýbat,“ povídám ortopedovi, ke kterému jsem dostala doporučení. Poslal mě na rentgen a po prohlídce snímku řekl, že tak strašnou artrózu ještě ve svém věku neviděl (a byl určitě starší než já).

Jsem ráda, že mám prvenství, ale co s tím? „Nic moc,“ odušil. „Budete cvičit a dám vám nějaké prášky na bolest.“ Jak mám cvičit s hlavou, která se tváří, že není moje a že mi sedí na krku jenom nedopatřením?

„Také mi zvoní v uších, může to být od krční páteře?“ ptám se. „Ano,“ říká doktor. „A s tím se také nedá nic dělat. Znáám lidi, co se z toho zbláznili,“ dodává.

To jsem tedy ráda, že já ještě ne, i když k tomu nemám daleko. Odcházím a skoro nedávám

pozor na cestu. Přemýšlím, co s tím. Doktoři tedy nepomohou a zbláznit se nechci. Ještě ke všemu mě začíná bolet noha a žaludek. To poslední asi hlady, protože jsem ráno ani nesnídala, abych k doktorovi nepřišla pozdě. Ono to však stejně bylo jedno. Lidí tam byly mraky, a tak jsem tam seděla asi tři hodiny.

Doufám, že všichni neodcházeli tak povzbuzeni jako já. Taková ztráta času. To jsem raději měla jít na procházku do přírody. Je to zdravější a určitě z toho nechytím takovou chandru jako u toho doktora. No jo, příroda, ale co bolavá noha?

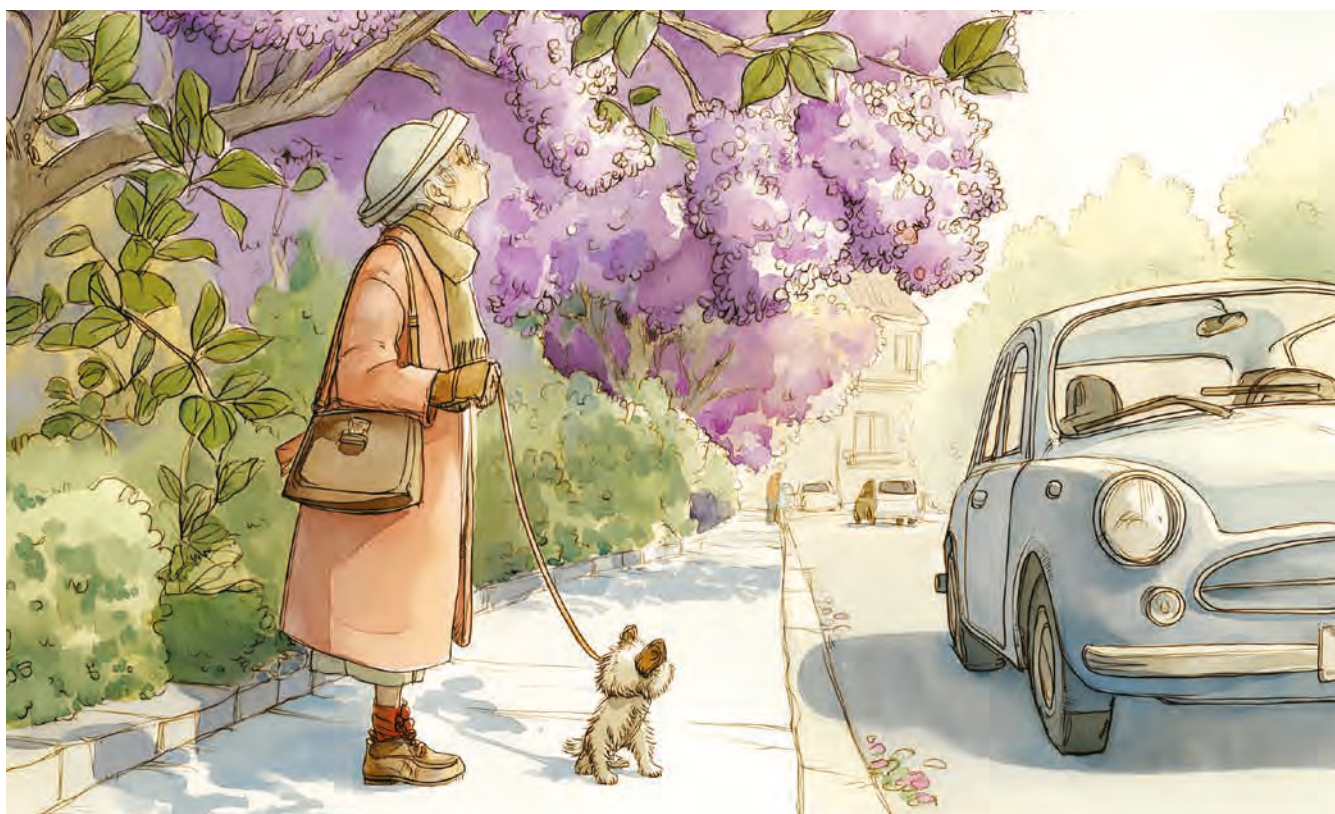
Došourám se domů a konečně se najím. Hned je mi lépe i bez prášků. Pejsek na mě kouká a chce na procházku. Co dělat. Snažím se nevnímat nohu a jdu do blízkého parku, který nám tak revitalizovali, že vůbec není

k poznání. Zvoní mi v uších, ale já i přes to slyším zpěv ptáků. Po cestě mímám rozkvetlý šeřík, který krásně voní. Přece takovou krásu a svého pejska nepustím a nenechám se zavřít do blázince se zvoněním v uších.

Namlouvám si tedy, že slyším krásnou hudbu a jediné já jsem tím poctěná, abych ji slyšela. Ulevuje se mi. Přecházím ulici, a jak jsem zaneprázdněná hudbou v uších, málem nás s pejskem přejede auto. Trhnu leknutím hlavou a ona se k mému úžasu posadila správně na krk a už se i otáčí. No, vida. Jedna procházka se psem a jsem skoro uzdravená.

Příště už se více spolehnu sama na sebe a doktory se budu snažit vynechávat. Někde jsem stejně četla, že člověk má samoléčitelské schopnosti.

Hana Šimková



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

Babička roku 2025 FINÁLE



Výstaviště Flora
Olomouc



Mediální partner

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



RICHARD HINDLS: KONTAKT S LIDMI JE ŽIVOTABUDIČ

Chtěl být fotbalistou, muzikantem, ale vystudoval statistiku. Byl osm let rektorem pražské Vysoké školy ekonomické, šestadvacet let působil na této škole jako vedoucí katedry statistiky a pravděpodobnosti. Je předsedou Správní rady Univerzity Karlovy, členem poradního sboru ombudsmana Českého olympijského výboru, působí i v dalších společnostech a komisích. Prof. Richard Hindls pochází z pražské Krče, kde se jeho předci usídlili před 100 lety a kde dnes žije 6. generace jeho rodiny.



V PRŮBĚHU SVÉHO PRACOVNÍHO ŽIVOTA JSTE BYL HODNĚ AKTIVNÍ. JAK JSTE VŠE STÍHAL?

Vždy jsem byl rád v kontaktu s lidmi. Snažil jsem se s nimi mluvit, rozumět jim a chtěl jsem, aby i oni rozuměli mně. A odtud už byl jen krůček k rozvíjení nových věcí, snažil jsem se je vymýšlet, tvořit a spolupracovat s okolím. Pak necítíte únavu a letargii. Týmový hráč s důvěrou v ty, s nimiž chce spolupracovat. To mě hnalo a žene dopředu.

ČÍM JSTE CHTĚL BÝT JAKO MALÝ KLUK?

Kdybych měl říci jedno velké přání, pak to byl ze všeho nejvíc fotbalista. Můj děda byl po první světové válce fotbalovým internacionálem pražské Slavie, fotbal se u nás skloňoval ve všech

pádech. Jako žáček jsem hrál za Montáže v Praze Krči, kde trénoval můj otec. Chtěl jsem hrát a snil jsem o velkých stadionech a velkých zápasech, které třeba rozhodnu. Leč vývoj byl jiný – moc mi to nešlo, děda internacionál dokonce při hodnocení jednoho mého výkonu v zápase, na který se přišel podívat, tátovi doporučil, aby mi rodiče našli jiného koníčka. A tak jsem od sedmi let hrál na klavír, i na veřejnosti, což mě postupně docela chytlo. Fotbal šel stranou, i když pravidelným divákem jsem dodnes. Moje adolescentní léta ovládla muzika a hraní v kapele. První jsem si založil v 9. třídě. Vtáhlo mě to do rockové a soulové hudby 60. a 70. let, byl jsem dlouhomasý bigbítáček. Tou dobou už ale dostávala přednost škola, hudba mi ale jako koníček zůstala dodnes.

Obě moje velké záliby mi daly užitečné ponaučení do příštích let – zakusil jsem poprvé ve větší míře vztahy mezi lidmi. Fotbalová kabina už v žácích či dorostu dovede být někdy pořádně hustá. A vztahy v kapele také nebývají selanka, i když jinak než ve fotbale.

CO VÁS VE ŠKOLE BAVILO?

Matematika. Když se blížila ma-

turita, uvažoval jsem o studiu medicíny. Máma mi ji ale rozmluvila, protože jsem nikdy neměl moc trpělivosti ve studiu, vše jsem chtěl mít rychle za sebou a nedat učení moc času. Což by před zkouškou třeba z anatomie či patologie nefungovalo. Tak jsem se vrátil k matematice, vyhrál obor statistika na VŠE.

STUDIUM VÁM ŠLO SNADNO?

Celkem ano. I při relativně malé usilovnosti, v tom se máma ve mně opravdu nemýlila. Mířil jsem k červenému diplomu, který mi ale pokazila dvojka ze státnice z politické ekonomie.

VYSTUDOVAL JSTE

STATISTIKU, DNES JSTE UZNÁVANÝM EKONOMEM...

Vždy jsem inklinoval spíše k praktickému využití toho, co jsem dělal a zkoumal, tedy k reálným aplikacím. Statistika je k tomu dobrou příležitostí, protože pracuje většinou s velkým množstvím údajů. Moje zaměření jsou data ekonomická, snažil jsem se chápat jejich souvislosti a hledat argumenty. Nemám rád, když někdo něco v ekonomii hodnotí, neopírá se ale příliš o data a fakta, jen obecně rozkládá rukama a nakonec radí, jak by to mělo v hos-

podářství být. Odtud má pak blízko k tomu, aby svůj subjektivní názor neopřený o údaje začal vydávat za faktický stav věci. A to dobře není.

NEUSTOUPILA STATISTIKA DO POZADÍ?

Naopak, stává se zde nepostradatelnou. Dnes se pohybujeme ve světě velkého objemu dat. Často rozličné kvality a v tom je třeba být ostražitý. Analýza dat je pokročilá a moderně koncipovaná využívání statistických technik, mnohdy klasických, někdy i dávných, jen v jiném kontextu. Data o nás vypovídají hodně, ale do duše člověka nedohlédnou. Tam vidí jen lidé.

DLOUHÁ LÉTA SE POHYBUJETE NA AKADEMICKÉ PŮDĚ, JSOU DNEŠNÍ STUDENTI JINÍ?

Nejsou, ani nemohou být. Jen mají jiné možnosti. Mohou víc cestovat, studovat v zahraničí, dokáží se lépe pohybovat v neznámém prostředí, lépe mluví cizími jazyky. Formuje je svět informací, sociálních sítí, svět, který se zmenšil, přiblížil a zrychlil, v dobrém i zlém. Je jen na nich, jak se s těmito příležitostmi i nástrahami, třeba sociálních sítí, srovnají.

SVÉ KONÍČKY Z MLÁDÍ JSTE NIKDY NEOPUSTIL...

Aktivnímu muzicírování jsem se věnoval do poloviny 90. let, kdy jsem byl na vrcholu a pravidelně i nahrával LP a CD ve studiích. Hudba mě stále provází jako posluchače. Pokud jde o fotbal, v čase rektorování jsem se znovu stal registrovaným hráčem a občas hrál za céčko Sparty Krč a za starou gardu. To už mi bylo hodně přes pade-

sát. Byl jsem i předsedou Sparty Krč, tehdy postoupila do druhé nejvyšší profesionální fotbalové soutěže.

DĚTI A VNOUČATA JDOU VE VAŠICH ZÁJMOVÝCH ŠLÉPĚJÍCH?

Nejdou, jak už to bývá. Obě moje děti jsou profesně hodně úspěšné a k tomu mi přivedly nádherných pět vnoučat. Pokud mohu soudit, žádné z nich nevypadá na fotbalistu ani na muzikanta, mají jiné přednosti a dovednosti. Možná jsem to trochu zavinil i já. Při svém dlouholetém záprahu jsem nebyl ten nejusilovnější otec, většinu věcí táhla manželka, a já tak možná o něco krásného dětského i přišel. Radost mi teď dělají všichni, jsou spokojení a úspěšní, tak to snad všechno tak špatně nebylo.

JAKÝ JSTE DĚDEČEK?

Asi by lépe odpověděla sama vnoučata. Užívám si chvíle, kdy s nimi trávím čas, jsou úžasná a bezprostřední. Tři z nich žijí přechodně v zahraničí, ale tráví u nás každý rok letní prázdniny, chtějí si užít rodnou Prahu. Tvoříme hlavně městský program, milují pražskou kolejovou dopravu, často vymýšlíme aktivitu kolem tramvají, vozoven, depa. A taky na hřišti. Starší vnoučka hraje fotbal, tak nevynecháme návštěvu české ligy. Další dvě vnoučata jsou „pražská“, máme s nimi celoroční kontakt, takoví ti klasičtí babička a děda v denní situaci. Nejstarší vnuk je na gymnáziu, rád s námi mluví už i o vážnějších a odbornějších tématech. Chce diskutovat, tak se snaží-



me ukázat mu svět z více stran, včetně toho, co by mohl chtít jednou dělat. Je dobrý v matematice, to mi dělá radost. Líbí se mi pohled vnoučátek na nás – občas parodují, se svou typicky dětskou bezprostředností a nadsázkou, některé naše zlozvyky, podivná slovní spojení a tak. Jsou pozorná a vnímavá, propojují různé generace a já se tím bavím. Dobré a upřímné zrcadlo!

NENÍ JIŽ ČAS SI DŮCHOD UŽÍVAT VÍCE V KLIDU? NA POHYB JSTE NEZANEVŘEL?

Nemyslím, že bych si důchodový věk neužíval. Zůstat aktivní je pro mě solí života i v seniorském období. Samozřejmě už nemám tolik sil jako dřív, ale kontakt s lidmi a tvořivá činnost jsou pro mě pořád tím největším životabudičem. Nejlepším způsobem, jak stárnutí zpomalit. Mám příjemné koníčky a drží mě i pravidelné delší pěší procházky v okolí Prahy. Pohyb je to, co vyhledávám. Chodím pěšky i při pochůzkách za běžnými povinnostmi po Praze. Moji posluchači mi jednou změřili, kolik ujdou při přednášce v posluchárně, a prý nachodím téměř čtyři kilometry. To už je slušná vzdálenost.

Bohumír Štědroň

JAN NEDVĚD: AUTOGRAM NA HRANICI ŽIVOTA A SMRTI

Málokdo ví, že oblíbený písničkář Honza Nedvěd před lety již málem dozpíval. Stalo se tak při cestě po dálnici D1, v úseku, kde už mnoho řidičů před ním přišlo o život. Zhruba na sto dvacátém druhém kilometru směrem na Brno se Honza Nedvěd na začátku devadesátých let minulého století podruhé narodil.



Jeho auto se několikrát převrátilo, aby po několika přemetech skončilo zase na všech čtyřech kolech. To, co se dělo potom, již patří do kategorie toho nejčernějšího humoru, jaký si jen lze vůbec představit. V tomto případě však opravdu nejde o vtip, ale o skutečnost.

Ručička písničkářova tachometru ukazovala na sto desítku, když ho velkou rychlostí předjelo auto, které vzápětí začalo prudce brzdit. Nečekaným manévrem zaskočený zpěvák strhl volant ke krajnici, narazil do svodidel a pak už vnímal jen kolem rotující krajinu a sérii nešetřených nárazů. Když vše utichlo, stálo pomačkané auto opět na všech čtyřech a otřesený

řidič cítil, že krvácí. Brzy se dostavil i vrtulník záchranné služby a místo nehody rázem připomínalo scénu z akčního filmu. Po nezbytném ošetření se zkrvavený zpěvák ocitl s poraněnými žebry a nárazem pohmožděným srdcem v nemocnici.

Světlo nad ambulančním stolem nelítostně osvětlovalo zraněného pacienta, který s námahou balancoval na hranici vědomí. S vypětím sil rozeznával hadičky a budíky kolem sebe, na prsou cítil tupou bolest. V mlhavém polosnu náhle rozeznával tvář sestřičky a jako by z dálky poslouchal její hlas. Volala jeho jméno.

„Pane Nedvěde, pane Nedvěde!“ ozývalo se stále zřetelně-

ji. „Pane Nedvěde, slyšíte mě?“ Hezká tvář se k němu přibližovala a vzápětí ho drobná ruka pleskala po rozpálených tvářích. Jan Nedvěd se s námahou nadechl.

„Co je?“

„Pane Nedvěde, mohl byste se mi podepsat?“ pokračovala sestra roztomile.

„Cože?“ Zaskočený písničkář rozeznával, jak mu drobná ruka podává bílou stránku papíru s tužkou, a na okamžik zapochyboval, zda skutečně leží na nemocničním stole. Mimoděk se pohnul a vzápětí ucítil na hrudi prudkou bolest.

„Nešlo by to později?“ optal se nechápavě, ale sestra byla neústupná.

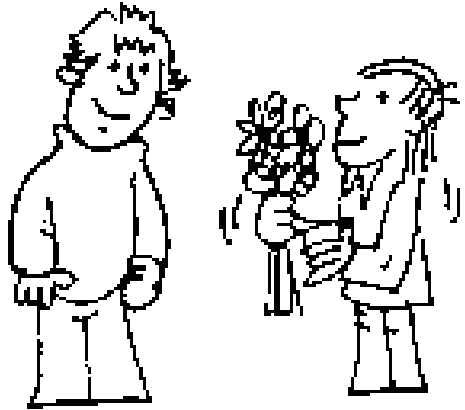
„Víte, za chvíli vás čeká nutný zákrok, a co kdybyste nám tu náhodou exnul?“ Do ušpiněné ruky mu vtiskla tužku a pak už jen z bezprostřední blízkosti vnímal její dech.

Zní to možná nelogicky, ale zaskočený Honza Nedvěd se rozesmál, až mu jedna z hadiček vyjela ze žíly. Se smíchem se vzápětí přidala i pragmatická sestřička. Písničkář překonal bolest a na podsunutý papír vykouznil poněkud kostrbatý autogram.

Naštěstí nebyl jeho poslední.

Jaroslav Benda

Foto autor

	SKLADIŠTĚ	2	R	PŘÍSLOVCE MÍSTA	M	CITRON zast.	HAVAJSKÁ KYTARA	POPRAVČÍ						
JÍZDOU SE DOSTAT DOLŮ					HOODOVA ZBRAŇ KRÁLOVNA VÍL									
PÁLENÁ HLÍNA														
LIDOVÝ DŮM zkr.			VYHYNULÝ SAVEC SLEZSKÁ ŘEKA											
SOUHLAS				ZÁRMUTEK kniž. OBCHODNÍ. AKAD. zkr.				SEMITA						
VYHYNULÝ PTÁK					SPOJKA HUDEBNÍ ZNAČKA				Nejlepší způsob, jak si zapamatovat narozeniny ...					
M	PLANETA TESATI DLÁTEM					ŘÍMSKY 51 ALKOHOL. NÁPOJ								
NEMOC KLOUBŮ				POLEDNÍ JÍDLO slov. CHYTRÝ angl.										
POPĚVEK			ČÍSLOVKA MEZ. ÚRAD PRÁCE angl. zkr.				IVANA dom.	NÁMĚT	VÝŠIVKA	M	DRUH BATERIE	LEHKÁ TEXTILNÍ LÁTKA	CITOSL. PODIVU kniž.	DÁNSKÉ SKLÁDAČ- KY
ŽIVOČIŠ- NOST										KORÁLOVÝ OSTROV STAROŘEC- KÁ OBĚT				
ŽENSKÉ JMÉNO					1 AFRICKÝ SLON									
JESTŘÁBÍ OSTROVY						ODBORNÝ LÉKAŘ OŽEH								
UKAZOV. ZÁJMENO			PRKENÝ STROP nár. EVROPAN				RUMUNSKÉ MĚSTO DOKUMENT					SOUHLAS něm. MOŘE it.		
INŽENÝR. A PRŮMYS. STAVBY zkr.				ŘÍM. BOH. ÚRODY DRAVÝ PTÁK slov.				ČÁST MOLEKULY SOUBOR MAP					POVAHA	DRUH POLETUŠKY
M	ČIDLO ZRAKU SKŘÍŇ ob.				OTEC sloven.dom. ZŘETEL				VRCH U BĚLEHRADU VZDUCH řec.					
NEMORÁL- NOST										ŘECKÝ BŮH VÁLKY OTÁZKA				
TOHOTO ROKU						POŘADÍ PRVEK CHŮZE					ZNAČKA ŽEHLIČEK FILIPÍNSKÝ ATOL			
ZNAČKA MANGANU			LÉK. POSUD. KOMISE zkr. KÁBUL mez. LÉK. LÉKÁR				PSÍ JMÉNO OSOBNÍ ZÁJMENO					PRIMÁT kniž. OZN. DÁLK. PŘEPRAVY		
KÓD ANGOLSKÉ MĚNY				PLANETKA IRSKO celní kód					KOPŘIVNIC- KÝ PODNIK ŘÍMSKY 1005					
ITALSKÁ ŘEKA								MUŽSKÉ JMÉNO sloven.						
SPORTOV- KYNÉ								TYP					EROS ARAD ENATA RUBIKON	YLO AOK NARO ASAPAN

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

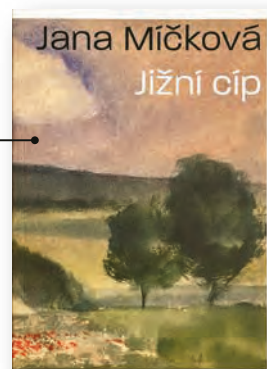
► **Správné řešení tajenky ze srpnového vydání DS:**
SOUSEDKA JELA NA NOC K MAMINCE.

Na výhry se mohou těšit: Milada Ptošková z Václavovic, Květa Budínová z Mikulova, Hana Homonajová z Prahy 3, Anna Douchová ze Sezimova Ústí 2 a Zdena Prokopiusová z Prahy 8.

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 14) – Jaroslav Kučera**

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. září 2025**.

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

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

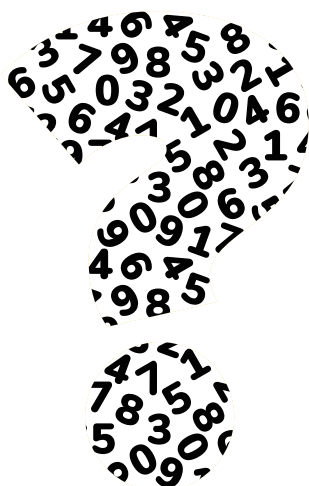
VÝHERNÍ ŠACHOVÉ A MATEMATICKÉ HÁDANKY

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. KTERÝ Z MISTRŮ SVĚTA V ŠACHU MÁ PŘEZDÍVKU „ČARODĚJ Z RIGY“?

Nebál se obětovat i nekorektně lehkou figuru, věž i dámu.

2. KDO JE ZAKLADATELEM LOGIKY?



3. Na jednom břehu řeky stojí u člunu člověk, který má u sebe vlka, kozu a hlávku zelí. Jeho úkolem je přepravit vše přes řeku, ale do člunu se k němu vždy vejde jen jedna věc. Navíc nesmí nechat spolu samotnou kozu a zelí, protože by nehlídaná koza zelí sežrala, ani spolu nesmí zůstat samotní vlk a koza, protože nehlídaný vlk by sežral kozu.

Jak to má provést?



► ŘEŠENÍ ŠACHOVÉHO KVÍZU A HÁDANEK Z MINULÉHO ČÍSLA

1. První mistr světa v šachu se jmenoval Wilhelm Steinitz. Narodil se 14. 5. 1836 v Praze a zemřel 12. 8. 1900 v New Yorku, mistrem světa v šachu byl v letech 1886–1894.

2. Zakladateli takzvané vyšší matematiky byli Gottfried Wilhelm Leibniz a Isaac Newton.

3. Slovo algoritmus pochází z 9. století, odvozeno je z příjmení perského matematika Al-Chorezmí a původně odkazovalo na pravidla provádění aritmetických operací s arabskými číslicemi.

Dana Lesniaková z Ostravy-Výškovic získává knihu Bohumíra Štědroň *Úvod do šachu a umělé inteligence pro mládež*. Kniha je určená 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.



ZÁŘIJOVÉ STŘÍPKY

Měsíc, v němž u nás léto přechází do podzimu, má ve většině jazyků svůj název odvozený od latinské číslovky „septem“, sedm, tedy sedmý měsíc od března, kterým kdysi začínal nový rok. Pouze u nás a v Polsku se liší jeho slovanské pojmenování. Zatímco my říkáme sedmému měsíci v roce září, v Polsku je to wrzesień.



1. září je v kalendáři Linda a také dříve populární sv. Jiljí – patron Norimberka, Korutan, Štýrska, těž myslivců, invalidů i kojících matek. Je pomocníkem proti rakovině, neplodnosti i duševním chorobám, suchu, ohni, při opuštěnosti, v nouzi a proti moru. Narodil se přibližně roku 650 v Aténách a zemřel kolem roku 715 v St. Gilles (Jiljí) u Arles ve Francii. Prý se seznámil s tamním králem – Vizigótem Wambou, když chránil v době lovu svoji oblíbenou laň a byl místo ní nechtěně zasažen královým šípem. Místo nabízeného odškodnění žádal podporu křesťanství, spojenou se stavbou kláštera. Okolo roku 680 vznikl po něm pojmenovaný klášter St. Gilles, jehož byl prvním opatem a kde byl i pohřben. Toto místo se stalo významnou zastávkou na dálkové poutní cestě do Compostelly.

3. září se připomíná událost z roku 1783 – uzavření Pařížského míru, kterým skončila válka nově vzniklých Spojených

států amerických za nezávislost na Velké Británii. Tento den se připomínal i papež Řehoř Veliký, sv. Basilissa a sv. Remakl.

5. září 1723 proběhla v Praze korunovace Karla VI. českým králem.

7. září je výročí zrušení poddanství v našich zemích v roce 1848.

8. září slaví svátek Mariany a nemělo by se zapomenout na upálení Poláka Ryzsarda Sownce ve Varšavě v roce 1968 na protest proti okupaci Československa.

10. září 1898 byla zavražděna manželka císaře Františka Josefa I. – císařovna Sissi – italským anarchistou Louigim Lucenim, jenž ji probodl nabroušeným šroubovákem.

11. září si nepřipomínáme jen výročí teroristických útoků na New York a Washington v roce 2001, ale i puč v Chile z roku 1973. Tehdy tam armáda pod vedením generála a pozdějšího diktátora Augusto Pinocheta násilně odstranila levicovou vládu prezidenta Salvadora Allendeho a mnoho jejích přívrženců.

12. září slaví svátek Marie a Panna Marie je i v kalendáři liturgickém. Pro naše předky

to bylo i výročí významného vítězství rakouského a polského vojska nad Turky obléhajícími Vídeň roku 1683.

16. září se roku 1098 v Porýní narodila středověká mystička, léčitelka, badatelka, autorka přírodovědeckých knih i receptů na vaření piva, abatyše kláštera Hildegarda von Bingen, ctěná po celé Evropě, a zemřela roku 1179.

28. září slaví Václavové. Připomeňme si hned toho prvního, knížete sv. Václava. Narodil se zřejmě roku 907 za panování svého strýce Svatopluka. Roku 915 se jeho otec, kníže Vratislav, ujal v Čechách vlády. Podle tradice proběhla na Pražském hradišti oslava spojená s postřížinami malého Václava. Toto první posvátné ostříhání vlasů provedl princ Václavovi biskup Notarius, který je historicky doložen, ale až v daleké italské Veroně, která byla tehdy centrem severoitalského království krále Berengara. Když v únoru 921 Vratislav zemřel, zemský sněm Václava na knížecím trůnu potvrdil, ale pro jeho mládí pověřil dočasně vládou jeho matku, kněžnu Drahomíru. Václav se dostal k moci až roku 925, o deset let později byl zabit na popud mladšího bratra Boleslava.

30. září slaví Jeroným a v roce 1928 Alexander Fleming prvně uspěl při pěstování penicilových plísní.

Jaroslav Melichar

AKTIVNÍ ZÁŘÍ STARTUJE U PÍSECKÉ BRÁNY V PRAZE

DALŠÍ ČÍSLO
DS VYCHÁZÍ
25. ZÁŘÍ

Nadační fond Aktivní ČESKO a Rada seniorů ČR, která patří k jeho zakládajícím členům, všechny zvou na již 3. ročník celostátní kampaně Aktivní ZÁŘÍ 2025, která zahajuje již za několik dní. Konkrétně odstartuje ve čtvrtek 4. září v Praze u Písecké brány, a to mezi 14. až 18. hodinou. Akce probíhá pod záštitou prezidenta České republiky Petra Pavla, ministra zdravotnictví Vlastimila Válka a Hospodářské komory ČR.

A protože cílem této akce je jako již každoročně připomenout veřejnosti důležitost aktivního pohybu v každém věku, čekají vás různé pohybové aktivity, soutěže pro děti i dospělé, dozvíte se ale také spoustu zajímavých informací týkajících se právě zdravého životního stylu i aktivního způsobu života a jeho pozitivního vlivu na zdraví člověka. Protože aktivní způsob života, ale i zdravý životní styl jsou důležité také v seniorském věku. Vstup je pro návštěvníky zdarma.

V rámci Aktivního ZÁŘÍ pak budou po celý měsíc probíhat napříč celou Českou republikou nejrůznější sportovní aktivity pro všechny věkové kategorie. Od 23. do 30. září pak proběhne Evropský týden sportu, jehož koordinátorem je Český olympijský výbor.



S HLUBOKÝM ZÁRMUTKEM OZNAMUJEME ODCHOD JANA VÁCHALA

S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustil Jan Váchal, první ředitel výroby časopisu Doba seniorů. Vedení Rady seniorů ČR si nesmírně váží jeho neocenitelné a dlouhodobé spolupráce. Jeho práce, nasazení a oddanost projektu zanechaly nesmazatelnou stopu. Čest jeho památce.

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 nenevidujeme 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.



**OD 65 LET
PLNĚ HRAZENO**
ze zdravotního
pojištění.



www.prevenar.cz

Číhá hlavně na starší lidi.
PNEUMOKOK může nakazit i vás.

Nechte se očkovat proti pneumokokovému
ZÁPALU PLIC **vakcínou PREVENAR 20.**

Vakcína Prevenar 20 je registrovaný léčivý přípravek (vakcína proti pneumokokovým infekcím), jehož výdej je vázán na lékařský předpis. Přečtěte si, prosím, pečlivě příbalovou informaci. Vakcína Prevenar 20 neposkytuje 100% ochranu proti typům pneumokoka, které vakcína obsahuje, a nechrání před typy neobsaženými ve vakcíně či jinými mikroorganismy. Potřeba přeočkování nebyla stanovená. O možnostech očkování se poraďte s ošetřujícím lékařem.