

DOBA seniorů

Č. 09 / XVIII. ROČNÍK ZÁŘÍ 2022 25 Kč

Cena v předplatném 23 Kč

str. 30
SOUTĚŽ
O PRODUKTY
LABETA

04 **DS AKTUÁLNĚ**
Dana Steinová
Jak pomáhá
vzdělávání seniorům

20 **TIP NA VÝLET**
Muzeum veteránů
v Nové Bystřici
stojí za návštěvu

24 **KOSMETIKA**
Mýdlo na obličej,
pomocník pro
každou pleť

16 **ROZHOVOR MĚSÍCE**

KATEŘINA TEREZIE CAJTHAMLOVÁ

„DOBROU NÁLADU SI DĚLÁ KAŽDÝ SÁM“



06 **DS AKTUÁLNĚ**
Je výhodnější zažádat o důchod letos, nebo až napřesrok?
Vyplatí se vyčkat s rozhodnutím do podzimu

VÁŽENÍ A MILÍ SENIŘI,

v aktuálním čísle Doby seniorů si můžete přečíst rozhovor s předsedkyní krajské Rady seniorů hlavního města Prahy, Ing. Danou Steinovou, věnovaný důležitosti a hlavně prospěšnosti vzdělávání seniorské populace.

V tipu na výlet vás vezmeme do Nové Bystřice. V tomto jihočeském městečku se totiž nachází první a největší muzeum amerických automobilů v Čechách.

Uvažujete o tom, že se začnete aktivně věnovat chůzi s holemi? Pak právě pro vás je určen článek s názvem Chodím s holemi – nordic walking, v němž se dočtete nejen něco z historie této sportovní aktivity, ale především proč je chůze s holemi zdraví prospěšná.

V zářijovém čísle přinášíme rozhovor s odborníci na hubnutí, zdravé stravování a psychoterapii, interní lékařkou Kateřinou Terezií Cajthamlovou.

Také v tomto čísle jsou pro vás připraveny soutěže o ceny, a to v podobě křížovky, sudoku a také soutěž o produkty Labeta.

Na straně 31 opět najdete ucelený přehled bezplatných akreditovaných poraden Rady seniorů ČR, a tak pokud vás trápí nějaký problém, můžete se na poradce v úředních hodinách bez obav obrátit.

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

Jana Pištěková

OBSAH

03 SENIORKA MĚSÍCE

03 Nositelka tradice paličkované krajky slaví devadesátiny

04 DS AKTUÁLNĚ

04 Vzdělávání v důchodu dodává seniorům nový životní impuls

06 Je výhodnější zažádat o důchod letos, nebo až napřesrok? Vyplatí se vyčkat s rozhodnutím do podzimu

27 DS PŘEDPLATNÉ**31 ADRESÁŘ BEZPLATNÝCH PORADEN RS ČR****07 ZE ŽIVOTA KRAJŮ**

07 Putování strakonických seniorů do Stožce

07 Cesta z lázní do lázní

07 V rozáriu kvetla spolupráce olomouckých a královéhradeckých seniorů

08 Toulky kladenských diabetiků

08 Vlakem do Putimi a zpět

08 Seniorské večerní safari

08 Posezení pod pergolou

10 Seniorské cestování 2022

12 ZE ŽIVOTA SENIORŮ

12 Bydlení, které i starším občanům umožňuje žít samostatně

14 Z NAŠÍ HISTORIE

14 Zář

ROZHOVOR MĚSÍCE

strana 16

16 ROZHOVOR MĚSÍCE

16 Kateřina Terezie Cajthamlová

20 TIP NA VÝLET

20 Muzeum veteránů představuje nejen nablýskané lincolny

22 BEZ ČEKÁRNŮ

22 Psychologická poradna

24 Kosmetika

25 Zdraví

23 Z NAKLADATELSTVÍ PORTÁL

23 Knihy připravené pro výherce Sudoku

SOUTĚŽE A ZÁBAVA

28 Sudoku

28 Vtipy

29 Křížovka

30 Labeta

NOSITELKA TRADICE PALIČKOVANÉ KRAJKY SLAVÍ DEVADESÁTINY

Mgr. Libuše Fajtllová se narodila v Kladně roku 1932. Od roku 1956 však žije v západním koutu naší země, konkrétně v Chebu. Celý svůj profesní život zasvětila především dětem a mládeži – dlouhá léta totiž pracovala ve školství jako pedagog a působila na výchovu a rozvoj mládeže.

V důchodovém věku se pak začala zajímat o paličkovanou krajkou, a to od roku 1987, kdy se poprvé dotkla paliček v kurzu u Hany Jánské v Aši. Ve stejném roce se také zúčastnila kurzu Zdeňka Doležala v Praze, dále se postupně vzdělávala u našich předních českých krajkářek, jako jsou paní Prošková, Domanjová, Křepelová, Eremiášová a Davidovičová.

Paličkovaná krajkou Libuši Fajtllové postupně učarovala natolik, že sama začala v Chebu paličkování vyučovat při Klubu důchodců. Začínala v roce 2002 s pěti ženami, v současné době je tu již dvanáct až osmnáct aktivních krajkářek.

Chebšské krajkářky se tak postupně dostaly do povědomí nejen chebského obyvatelstva, ale i lázeňských hostů v tomto regionu, a to svoji

účastí na akcích pořádaných městem a také výstavami, například v chebské knihovně. Některé jejich krajkou se dostaly i do ciziny, například do Řecka či Holandska, ale dokonce mnohem dál, až do Kanady, Japonska nebo Austrálie, obrázky pak především do sousedního Německa.

Se sedmi zdejšími krajkářkami obdrželo v roce 2013 certifikát o vytvoření českého rekordu Krajkový závěs paličkováný nejvíce krajkářkami od Vamberecké krajkou CZ, s. r. o. Od roku 2006 jsou spoluzakladatelkami Občanského sdružení krušnohorské krajkou v Karlových Varech a společně se zúčastňují různých krajkářských soutěží a akcí nejen doma, ale i v zahraničí, tedy po celém Krušnohoří.

Velkou zásluhu na znovuoživení starého řemesla paličkování má



v tomto století na Chebsku nepochybně právě Libuše Fajtllová. Celou dobu se oslavenkyně také věnuje dobrovolnické činnosti, je dlouholetou členkou ČSŽ, kde patří k velice aktivním členkám a do současné doby je i předsedkyní jedné ze základních organizací. Chodí na výšlapy, ráda se účastní relaxačních pobytů, organizuje chebským krajkářkám nejrůznější aktivity a je tak vzorem pro ostatní kolegyně.

Přejeme Libuši Fajtllové hodně zdravíčka, a aby jí dobrá nálada a aktivita vydržely co nejdéle.

Alena Váňová

Foto autorka



VZDĚLÁVÁNÍ V DŮCHODU DODÁVÁ SENIORŮM NOVÝ ŽIVOTNÍ IMPULZ

Patří k průkopnicím seniorského vzdělávání u nás. Aktivně se mu věnuje již více než pětadvacet let, a tak její Centrum celoživotního vzdělávání u nás pochopitelně patří k nejstarším a také největším. Řeč je o předsedkyni krajské Rady seniorů hlavního města Prahy Ing. Daně Steinové.



VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ JE POMĚRNĚ „MLADÉ“ ODVĚTVÍ, KTERÉ SE OVŠEM VELMI DYNAMICKY ROZVÍJÍ. A TO NEJEN U NÁS, ALE I V DALŠÍCH EVROPSKÝCH ZEMÍCH NEBO VE SPOJENÝCH STÁTECH AMERICKÝCH. KDE SE VZDĚLÁVÁNÍM SENIORŮ ZAČALI?

Seniorské vzdělávání se zrodilo v roce 1973 ve Francii. Tato země tehdy trpěla závažným nedostatkem pracovních míst pro mladé absolventy vysokých škol a rozhodla se řešit tuto neutěšenou situaci programem předčasného penzionování. Tím však vznikl nový problém – co si s těmi ještě velmi schopnými seniory počít, aby příliš neprotestovali? A tak profesor Vellard z univerzity v Toulouse dostal za úkol vrátit seniory do školních lavic. Vznikla tak první Univerzita třetího věku a nápad se začal šířit po světě. První Univerzitu třetí-

ho věku ve východním bloku založila v roce 1975 paní profesorka Halina Swarzová ve Varšavě.

A CO U NÁS, V TEHDEJŠÍM ČESKOSLOVENSKU? INICIÁTKOU PRVNÍ PRAŽSKÉ UNIVERZITY TŘETÍHO VĚKU JSTE BYLA PŘÁVĚ VY...

U nás se první pokusil o Univerzitu třetího věku v roce 1986 v Olomouci doc. MUDr. Květoslav Šipr. Nabídl v ní seniorům od každého trochu – historii města Olomouce, vystoupení dětského pěveckého sboru či přednášku o tom, proč nás bolí v zádech. Ve stejném roce jsem se rozhodla iniciovat vznik první Univerzity třetího věku v Praze. Vycházela jsem ze zkušeností z Klubu aktivního stáří, který jsem vedla už tři roky. Z mého pohledu mohla vysokou kvalitu nabídnout pouze akademická půda. Obrátila jsem se proto na prof. MUDr. Vladimíra Pacovského, DrSc., hlavního geriatra Ministerstva zdravotnictví a zároveň děkana Fakulty všeobecného lékařství Univerzity Karlovy. Ten měl představu, že senioři opravdu vystudují medicínu.

SKUTEČNĚ NA TO DOŠLO?

Já jsem jej od této myšlenky zrazovala s tím, že by pacienti neměli k takovému lékaři důvěru a také by jim chyběla léta praxe. Nakonec jsme se dohodli na tom, že pražská Univerzita třetího věku bude masovou záležitostí a dáme šanci studovat i těm, kteří se v mládí na akademickou půdu nedostali. A také jsme se rozhodli, že studium bude monotematické, obor biologie člověka.

NAŠLO SE TEHDY DOSTATEK SENIORŮ, KTERÍ MĚLI O STUDIUM ZÁJEM? PŘECE JEN NEBYL V TĚ DOBĚ JEŠTĚ INTERNET...

Zájem seniorů předčil všechna očekávání. Do prvního ročníku se jich zapsalo 369. Fakulta před vstupem zmapovala jejich zdravotní stav a stejnými testy prošli senioři také po prvním roce studia. Výsledkem bylo, že 99 procent z nich se cítilo zdravější než před nástupem ke studiu, ačkoliv jejich zdravotní stav byl stejný. Zkrátka a dobře neměli čas sledovat, kde je co píchá. Profesor Pacovský inicioval v roce 1988 vznik takzvaného přípravného kurzu ke studiu na Univerzitě třetího věku a já byla pověřena jeho organizací. To byl hlavní důvod, proč jsem přemlouvala děkany dalších pražských vysokých škol, aby také otevřeli Univerzity třetího věku na svých fakultách. V té době mě nazývali žlutou zimnicí, jak uvedla profesorka Helena Haškovcová v jedné ze svých knih.

PROČ JE DŮLEŽITÉ VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ? Z VAŠÍ PŘEDCHOZÍ ODPOVĚDI JE PATRNÉ, ŽE MÁ VLIV NA JEJICH PSYCHICKOU POHODU.

Univerzity třetího věku daly seniorům šanci si vytvořit nový životní program. Etablovaly se nejen ve Francii či u nás, ale i jinde po světě. Formy byly různé, od svépomocných vzdělávacích spolků po instituty pro studium v důchodu. Jedno však měly společné – vždy se jednalo o neprofesní, tedy zájmové nebo chcete-li aktivizační vzdělávání. Senioři mají možnost se vzdělávat a rozšiřovat si obzor, ale důležitá je i skutečnost,

že dostanou tímto způsobem šanci se setkat se stejně motivovanými vrstevníky. Sociální aspekt zde hraje velmi významnou roli.

JAK JSME PROZRADILI V ÚVODU, VY SAMA PROVOZUJETE VZDĚLÁVACÍ CENTRUM. V ČEM SE LIŠÍ OD UNIVERZIT TŘETÍHO VĚKU?

Univerzitu volného času jsem založila v lednu 1993 s cílem nabídnout alternativní zájmové studium, které není věkově segregované. Ta univerzita existuje dodnes a je součástí Centra celoživotního vzdělávání, které sídlí v Praze 7, www.aktivnistari.eu.

Centrum celoživotního vzdělávání je tedy výjimečné v tom, že v něm mohou studovat i lidé produktivního věku, třeba na rodičovské dovolené, invalidní důchodci či nezaměstnaní spolu se starobními důchodci. Navíc mohou mimo základních oborů studovat v doprovodných aktivitách zdarma. Ty jsou součástí Klubu vzájemného porozumění, v jehož rámci nabízíme kolem dvaceti jazykových kurzů, malování s akademickou malířkou, šachy, zdravotní tělesnou výchovu, jógu, pilates, turistický kroužek či pěvecký sbor. Tyto doprovodné aktivity vedou studenti Centra celoživotního vzdělávání zdarma pro své kolegy. Navíc mají studenti možnost aktivizačních lázeňských a přímořských pobytů s trénováním paměti a cvičením. A od roku 1991 cestují po světě na bázi recipročních výměn s Univerzitami třetího věku či dalšími seniorskými spolky. Takový výměn se uskutečnilo víc než padesát, jen s australskými Univerzitami třetího věku jsme měli čtyři výměny, s Univerzitami třetího věku z Capetownu a George z Jižní Afriky, Univerzitami třetího věku z Taurangy z Nového Zélandu, pět výměn s Instituty pro studia v důchodu z USA i Kanady. A také s mnoha evropskými státy. Ti, kteří by se chtěli do Centra celoživotního vzdělávání přihlásit osobně, tak mohou dorazit 5. října do Domoviny, Na Maninách 32a, Praha 7, ale také se lze přihlásit on-line na některý z devatenácti oborů už od 1. října, šest z nich jsou on-line obory, 13 se přednáší prezenčně.



ZMĚNILO SE ZA POSLEDNÍ DVA ROKY NĚJAK CHOVÁNÍ SENIORŮ A JEJICH PŘÍSTUP KE STUDIU?

Samozřejmě se na seniorském vzdělávání obecně velmi negativně podepsala pandemie. Senioři byli nuceni se držet v izolaci. Za ty dva roky zestárli a z pohodlnějšího se stali méně. Mnoho z nich zjistilo, že vlastně žádné studium ani nepotřebují. Ve věku, kdy lidé už nejsou tak flexibilní, je zcela přirozené, že za dva roky prostě změní životní styl.

MOHOU PODLE VÁS ON-LINE KURZY NAHRADIT KURZY PREZENČNÍ?

Ne. On-line vzdělávání jsme všichni volili jako jedinou možnou náhradu za prezenční výuku. Přínosem pochopitelně je tlak na to, aby se senioři naučili ovládat výpočetní techniku, pracujeme tím i v rámci celé Rady seniorů na zvyšování digitální gramotnosti seniorů. Ostatně, díky aktivitám centrály nabízíme specializované kurzy, každá krajská Rada má kontakt na svého koordinátora společnosti Moudrá Sovička a přes ně pak jednotlivé kurzy objednávané. Je to důležité, naším cílem je seniorům v tomto směru pomoci, zbavit je ostychu a dodat jim odvalu. Jenže velkou přidanou hodnotou prezenčních kurzů je onen kontakt s jinými lidmi. Možnost se setkávat, seznamovat, nacházet nové přátele. To vše vede k tomu, že senior, i když je třeba sám, nepropadá pocitům osamění. A jsme zpět u psychiky, která následně ovlivňuje i fyzickou schránku.

MAJÍ U NÁS OBECNĚ SENIOŘI ZÁJEM O AKTIVIZAČNÍ PROGRAMY? DÁ SE ŘÍCI, ŽE VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ JE JEDNÍM ZE ZPŮSOBŮ JEJICH AKTIVIZACE?

Trend zájmového seniorského vzdělávání celosvětově převažuje. Senioři však neztrácejí svůj mentální a fyzický potenciál dnem nástupu do důchodu. Mnoho z nich chce nebo musí ještě dále pracovat. Celá třetina českých důchodců prvních deset let po nástupu do důchodu pracuje. Pokud ale nemohou pokračovat ve své profesi, obvykle se jim nabízí pouze málo placená místa, o která nemá nikdo zájem, typu šatnářka, kustod v muzeu, vrátný. Vypadá to, jako by společnost seniory po nástupu do důchodu začala považovat za druhořadou pracovní sílu. Já osobně věřím tomu, že část seniorů by mohla být velmi užitečná v oblasti terénních služeb. Pravda, bylo by třeba absolvovat nějaký rekvalifikační obor, který by je připravil. Mám představu, že by se seznámili se základy psychologie, trénování paměti, zdravotního cvičení, sociálního práva... Životní moudrost a zkušenosti by byly přidanou hodnotou. Za kvalifikovanou práci by pak pochopitelně dostali odpovídající mzdu. V roce 1986 jsme s profesorem Pacovským nečekali, že tolik seniorů bude chtít zájmově studovat v důchodu. A jak nás překvapili! Tak proč ne profesní studium? Vždyť dnes trávíme v důchodu třetinu života a přirozenou potřebou člověka je cítit se užitečný.

Jana Pištěčková

Foto Jan Šejba

JE VÝHODNĚJŠÍ ZAŽÁDAT O DŮCHOD LETOS, NEBO AŽ NAPŘESROK? VYPLATÍ SE VYČKAT S ROZHODNUTÍM DO PODZIMU



Lidé odcházející do starobního důchodu v roce 2023 stojí nyní před důležitým rozhodnutím, zda vzhledem k letošním mimořádným valorizacím nezvolit předčasný důchod. Ty, které budou přiznané v roce 2023, totiž nebudou valorizovány, ale budou se počítat podle nových důchodových koeficientů. Ukazuje se, že tato otázka trápí tisíce budoucích důchodců, kteří v nejbližších měsících získají nárok na odchod do penze.

Starobní důchody přiznané v roce 2022 se díky probíhajícím valorizacím znatelně zvýší. Důvodem je nejen to, že budou valorizovány celkem třikrát – dvakrát v rámci mimořádné valorizace v letošním roce a poté opět v lednu 2023 v rámci valorizace řádné – ale i předpoklad, že lednová valorizace by navíc měla být vyšší než obvykle vlivem očekávané výše součtu meziměsíční inflace.

Na druhou stranu, důchody přiznané v příštím roce sice nebudou mít žádnou z uvedených valorizací, ale měly by být vyšší, protože se budou vypočítávat podle nově stanovených koeficientů a budou mít i vyšší základní výměru. Nelze ale s určitostí říci, zda převyší třikrát valorizovaný důchod. Není tedy divu, že řada lidí v těchto souvislostech zvažuje i předčasný důchod.

PARAMETRY VÝPOČTU DŮCHODŮ PRO ROK 2023 SE DOZVÍME AŽ V ŘÍJNU

V průběhu září bude vláda schvalovat nařízení, podle kterých se bude počítat valorizace i způsob přiznávání důchodů v roce 2023, teprve pak bude jasno v tom, kdy bude výhodnější o důchod požádat. „Na základě zářijových dat budeme zpřesňovat, o kolik bude zvýšena základní nároková částka a jaké bude procentní navýšení. To budeme vědět v polovině září a informaci poté dopřesníme,“ uvedl

k plánovanému postupu ministr práce a sociálních věcí Marian Jurečka (KDU-ČSL).

Průměrný důchod bude od ledna 2023, po započtení řádné valorizace a nově i výchovního za děti, činit 19 500 korun. Je ale třeba počítat také s tím, že přibližně milion důchodců na průměrný starobní důchod nedosáhne. „Těm, na něž momentálně velmi razantně dopadá zdražování energií a potravin, doporučujeme požádat o příspěvek na bydlení. Od července došlo k výraznému zjednodušení žádostí, které je navíc nově možné podávat elektronicky. Důchodci, pro které je důchod jediným příjmem, nemusí dokládat nic kromě účtů za energie a služby,“ doplnil ministr Marian Jurečka. Online žádost hodnotí jako maximálně jednoduchou a podařenou i lidé nad 70 let, kteří až dosud vyplňovali formuláře ručně.

ROZHODNUTÍ LZE VZÍT ZPĚT ČI ZMĚNIT

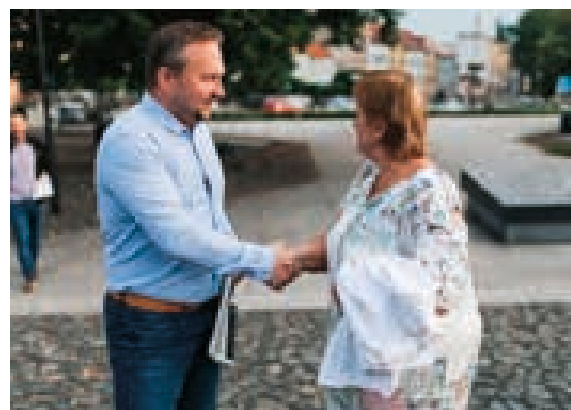
Vyřízení žádosti o starobní důchod vyplácený v ČR trvá průměrně dva měsíce (zákonná lhůta je 90 dnů). Do 30 dnů ode dne oznámení rozhodnutí České správy sociálního zabezpečení máte možnost písemně nebo osobně na vaší okresní správě sociálního zabezpečení požádat o zrušení žádosti či změnu data přiznání důchodu. Je zde tedy jistý „manipulační prostor“, pokud například usoudíte, že vaše volba

byla unáhlená nebo se později ukázala jako nevýhodná.

CO JE DOBRÉ PŘI ZVAŽOVÁNÍ PŘEDČASNÉHO DŮCHODU VĚDĚT

Základní výměra předčasného důchodu sice zůstane stejná jako u „řádného“ starobního důchodu, ale dochází u něj ke krácení procentní výměry. Je-li doba předčasnosti delší než 360 dnů, krácení se zvyšuje. Tedy pokud byste chtěli odejít do předčasného starobního důchodu dříve o rok nebo o delší dobu, výrazněji se vám sníží procentní výměra důchodu.

Další užitečné informace poskytuje aktuální Příručka budoucího důchodce 2022, kterou naleznete na webu České správy sociálního zabezpečení. Tato publikace obsahuje souhrn nejdůležitějších informací ohledně nároku na starobní a předčasný starobní důchod, jejich výpočtu a výplaty. Na jejím konci jsou uvedeny konkrétní číselné údaje platné pro aktuální rok a příklady výpočtů důchodů.



PUTOVÁNÍ STRAKONICKÝCH SENIORŮ DO STOŽCE

Zajímavý vlakový výlet do Stožce si dopřáli členové SD Strakonice a jejich rodinní příslušníci. Obec Stožec leží v údolí řeky Studené Vltavy. Prošli jsme naučnou stezku lesních her a navštívili také Stožeckou kapli. Odpočinout jsme si mohli v nádherném Informačním centru Stožec. Domů jsme se vrátili spokojeni a příjemně unaveni.

Marcela Štveráková

Foto autorka



CESTA Z LÁZNÍ DO LÁZNÍ

Celkem 36 členů a příznivců našeho klubu STAR Lázeňský klub seniorů Karlovy Vary – Karlovarský kraj se již počtvrté zúčastnilo léčebně-relaxačního pobytu v maďarských lázních Harkány. Cesta patrovým autobusem přímo z Karlových Varů proběhla v klidu a pohodě. Léčebná voda v lázních Harkány vyvěrá o teplotě 62 °C a jako jediná na světě obsahuje síru rozpuštěnou ve formě plynu. Pro nás již vyzkoušená klasika nezklamala ani tentokrát. Perfektní ubytování, stravování, skvělý delegát, milý personál, v celém městečku kamarádi a známí. Lázně nám pomáhají nejen s různými neduhy, ale především psychicky. Již teď se těšíme na červen příštího roku, kdy máme opět zajištěný pobyt. Rovněž děkujeme našim sponzorům – firmám Jan Becher a Mattoni 1873.

Hana Petrová

Foto autorka

V ROZÁRIU KVETLA SPOLUPRÁCE OLOMOUCKÝCH A KRÁLOVÉHRADECKÝCH SENIORŮ

Olomoucké rozárium bylo ústředním bodem prvního dne dvoudenní návštěvy seniorů z Hradce Králové v Olomouci. Před nádražím čekali olomoučtí senioři skupinu přátel ze spolku Senioři Hradec Králové i seniory z Hořic, Smiřic a Doudleb nad Orlicí s chlebem a solí. V rozáriu hosty přivítali náměstkyně olomouckého primátora Eva Kolářová s Jaromírem Odstrčillem, vedoucím oddělení sociální pomoci a služeb olomouckého magistrátu. Na oběd všechny pozvala paní Petřvalská z restaurace Kozlovna M3.

Po obědě hosty i místní seniory provedl rozáriem a botanickou zahradou pan Malaska, vedoucí tohoto krásného koutu přírody v Olomouci. Při návštěvě Pevnosti poznání účastníci viděli maketu lidského oka i mozku, činnost sopky, zátopový model Olomouce, práci 3D tiskárny, v chemické laboratoři si vyrobili kouzelné baňky. Vyzkoušeli si práci s mikroskopem i kladkostrojem a dva nejdůležitější se nechali roztočit v gyroskopu – pilotním trenážeru. Po návratu do rozária je čekali členové olomouckých seniorských klubů spolu s Evou Trčkovou z magistrátu. Druhý den proběhla návštěva ekologického centra Sluňákov, kde si všichni prohlédli venkovní galerii Domu přírody Litovelského Pomoraví. Dvoudenní návštěva Olomouce byla jednou ze 17 společných akcí seniorů Hradce Králové a Olomouce, které se konají v rámci letité a úspěšné spolupráce obou krajských Rad - Olomoucké i Královéhradecké, v roce 2022. Seniorská spolupráce obou měst přispívá k inspiraci i zpestření života seniorů na obou stranách.



Marcel Kraus

Foto archiv spolku Senioři Hradec Králové



TOULKY Kladenských diabetiků



Každou středu vyrážejí kladenští diabetici na edukační vycházky. Jedna z jejich cest vedla kolem zrekonstruovaného Kladenského pivovaru. Na nádvoří jsme si chtěli přiblížit poněkud opomenutou významnou osobnost města Kladna – sládka Otakara Zachara. Byl to vzdělaný člověk v oboru pivovarnictví a sladovnictví, v období 1. světové války dokonce vynalezl pivo v prášku. Náš výklad sledoval současný majitel pivovaru pan Tesárek a pozval nás na výstavu o Otakaru Zacharovi, kterou dal instalovat na chodbách ředitelské budovy. Vyprávěl nám o současnosti pivovaru a pozval na akce, které pivovar připravuje.

Eva Vlčková

Foto J. Kůstka

Vlakem do Putimi a zpět

Členové Svazu diabetiků Strakonice se vydali na vlakový výlet do Putimi. Tato jihočeská vesnice je dobře známá především z příběhu vojáka Švejka z románu spisovatele Jaroslava Haška. Ve vsi je celá řada památkově chráněných staveb, kostel, několik výklenkových kaplí, kamenný most. Navštívili jsme také zajímavé mini zoo. I přes velké horko si výlet všichni užili.

Marcela Štveráková

Foto autorka



Seniorské večerní safari

Senioři z Hradce Králové (LKŽ a ČR společnost) si užili večerní safari v Zoo Dvůr Králové. Chtěli jsme prožít atmosféru mezi početnými stády zvířat. Byl teplý podvečer a jízda v otevřeném autobuse byla velice příjemná. Komentovaná prohlídka fundované paní průvodkyně neměla chybu. Stáda živočichů sledovala nás a my zase pozorovali je. V záři zapadajícího slunce jsme si připadali jako na výletě v Africe. Nejvíce se nám líbily dvě žirafy krasavice, které dokonce nakoukly i do našeho autobusu.

Hanka Žatečková

Foto autorka



Posezení pod pergolou

Příjemné posezení v Infocentru pro seniory ve Strakonici pod pergolou s občerstvením a výbornou jablečnou buchtou od Blaženky Petrání. Tak proběhlo setkání strakonických seniorů, v jehož rámci se plánovalo, trénovalo a také informovalo o vlakových výletech. Děkujeme městu, že máme tak krásné zázemí v Infocentru pro seniory, kde se můžeme scházet.

Marcela Štveráková

Foto autorka



Pust'te m'e do boje o Hrad!

Josef Středula

**Podepište, prosím, petici a podpořte mě,
jako občanského kandidáta, pro volbu prezidenta
České republiky v lednu 2023.**

**Petiční arch lze stáhnout na:
www.stredulanasprezident.cz**

*Vyplněný petiční arch pošlete,
prosím, na adresu:
Josef Středula, P.O. BOX 1090, 111 21 Praha 1*



**Středula
naš prezident**

SENIORSKÉ CESTOVÁNÍ 2022

Milí senioři,
po dvou letech, kdy musel být kvůli covidové situaci projekt seniorského cestování v Olomouckém kraji pozastaven, si letos opět můžete užít dotované výlety.

Prodej výletů započal 2. srpna a první výlety jsou již za vámi. „Zájem byl obrovský. Po týdnu prodeje jsme měli polovinu výletů vyprodaných,“ prozradil Tomáš Weber, zástupce vybrané cestovní kanceláře Pivoňka a dlouholetý koordinátor Seniorského cestování (také iniciátor rozšíření výletů do Moravskoslezského kraje v roce 2019).

Olomoucký kraj pro rok 2022 podpořil 1700 míst a celkem 36 výletů. I letos jsou dva výlety vypraveny pro hendikepované osoby. Na organizaci se tradičně podílí Krajská rada seniorů v čele s předsedkyní Milenou Hesovou.

Podmínky zůstávají stejné jako před dvěma lety: věk 60+, bydliště v Olomouckém kraji, spoluúčast 200 Kč a možnost absolvovat jen jeden výlet.

Těšíme se na společné příjemné zážitky i v dalších letech.

www.seniorskecestovani.cz



CESTOVNÍ KANCELÁŘ
PIVOŇKA

DOBA
seniorů

ČASOPIS DOBA SENIORŮ HLEDÁ

JAZYKOVÉHO KOREKTORA/KOREKTORKU

Vhodné pro bývalé učitele českého jazyka, praxe na pozici korektora/korektorky vítána.

Požadavky: výborná znalost českého jazyka
znalost práce na PC – s dokumentem DOC (MS Word),
PDF (Adobe Acrobat) a e-mailem
připojení k internetu z domova
časová flexibilita

Vhodné jako přivýdělek k důchodu.

Své odpovědi zasílejte na e-mailovou adresu dobaseniuru@rscr.cz.



FLORA OLOMOUČ

HORTIKOMPLEX

Plody otce genetiky

**29. 9. – 2. 10.
2022**



ZAHRADNICKÉ TRHY

OLIMA – festival gastronomie a nápojů

DNY MORAVSKÝCH VÍN

čt – so 9 – 17 | ne 9 – 16

BYDLENÍ, KTERÉ I STARŠÍM OBČANŮM UMOŽŇUJE ŽÍT SAMOSTATNĚ

Podle demografických prognóz se v Evropě do roku 2050 značně zvýší počet obyvatel ve věku 65 let a starších, proti dnešku odhadem o 58 milionů osob neboli o 77 procent. Ze všech věkových skupin se přitom relativně nejvíce zvýší počet velmi starých osob, tj. ve věku 80 let a starších. Tento vývoj má vliv prakticky na všechny oblasti každodenního života a zejména sféru bydlení staví před nové výzvy.

Život seniorů má mnohá specifika a naše společnost se s nimi musela učit pracovat, respektovat jejich potřeby. Stárnutí populace se tak muselo logicky promítnout i do způsobu bydlení. Nejen zřizováním domů s pečovatelskou službou, klasických domovů důchodců, stacionářů, ale také domů, kde lidé ve vyšším věku mají k dispozici malometrážní bydlení.

Další možností je i vytváření areálů, v nichž senioři bydlí v samostatných bytových jednotkách, ale tvoří určitou komunitu, a tedy i tolik potřebný sociální kontakt, a navíc mají k dispozici vše, co potřebují. Jde o areály zahrnující malometrážní byty, klidovou zónu, zdravotnická zařízení nebo stále přítomný zdravotnický personál, pečovatelskou službu, ale také například knihovnu, společenskou místnost, někdy i kavárnu nebo cukrárnu a doplňkové služby, jako kadeřnictví, manikúru či pedikúru.



Nechybí ani nejrůznější kulturní akce, vzdělávací aktivity, případně další služby za příplatky. Jedná se tedy o nájemní bydlení uzpůsobené potřebám sobestačných seniorů.

Mnohým seniorům nestačí jejich důchod na pokrytí nákladů na bydlení,

navíc když bydlí ve velkých městech a třeba v jejich centru. Bydlení ve speciálních „rezidencích“ je pro ně mnohem pohodlnější a často v souvislosti s poskytovaným zázemím a službami i levnější. Spousta seniorů se nedokáže smířit s pobytem v domově důchodců, a právě seniorské areály tak jsou tím nejvhodnějším řešením.

Výzkum, který v Moravskoslezském kraji před pár lety realizovala pro největšího poskytovatele nájemního bydlení v ČR agentura STEM/MARK, naznačil, že by se čtvrtina dotazovaných ráda přesunula do zařízení poskytujícího seniorům odpovídající služby. Ovšem až tehdy, když by to vyžadovala změna jejich zdravotního stavu. Senioři tvoří více než čtvrtinu všech nájemníků Heimstaden a jeden z evropských lídrů v nájemním bydlení proto již celou paletu seniorských služeb nabízí.





Které priority by mělo mít seniorské bydlení na zřeteli? Pro soběstačné seniory samostatné bydlení, nízké náklady, bezpečnost a minimalizaci ohrožení kriminalitou, možnost dobrovolného začlenění do společnosti bez izolace a rovněž lidský přístup.

Společnost Heimstaden počítá s otevřením několika specializovaných rezidenčních domů, které budou splňovat všechna výše uvedená kritéria. „Může to být zajímavé nejen pro lidi žijící v nájmu, ale i pro seniory bydlící ve vlastním, kteří se rozhodnou pro pohodlné seniorské bydlení s nepřetržitou službou recepce, společenskou místností s příslušným vybavením, místností s kuchyňskou linkou i troubou, nebude chybět ani prostor s pračkou a sušičkou, ani venkovní zahrada s posezením,“ říká

Karina Vališová, ředitelka klient-ských služeb Heimstaden.

Rezidence Opletalova je moderní a pohodlnou formou komunitního bydlení pro seniory. Její vznik byl motivován snahou zachovat a prodloužit nezávislost a soběstačnost seniorů v přirozeném prostředí jejich bytu, poskytnout jim soukromí, ale zároveň umožnit sousedské setkávání ve společných prostorách.

„Rezidence Opletalova jsou dva domy s 66 byty, situované v klidné oblasti Havířova-Šumbarku, se snadnou dostupností veškerých potřebných služeb. Její obyvatelé budou mít k dispozici byty 1 + kk (asi 28 m²) s možností vybavení vlastním nábytkem a dekoracemi. Byty budou zařízeny kuchyňskou linkou s dvouplotýnkovou varnou deskou, lednicí a vlastní koupelnou se sprchovým koutem a WC. Do všech bytů i společných prostor povede bezbariérový přístup, čtyři byty budou přizpůsobeny pro osoby na invalidních vozících. Dům disponuje výtahem a přístup na zahradu je možný kromě schodů také po rampě,“ přibližuje nový projekt Karina Vališová.

Podle jejích slov po Havířovu, který je pilotním projektem, Heimstaden následně v dalších letech počítá s několika desítkami bytů tohoto typu i v Ostravě a Karvině. „Demografické křivky ukazují, že o to zájem bude a na trhu dostatek podobných projektů chybí,“ uzavírá Karina Vališová.

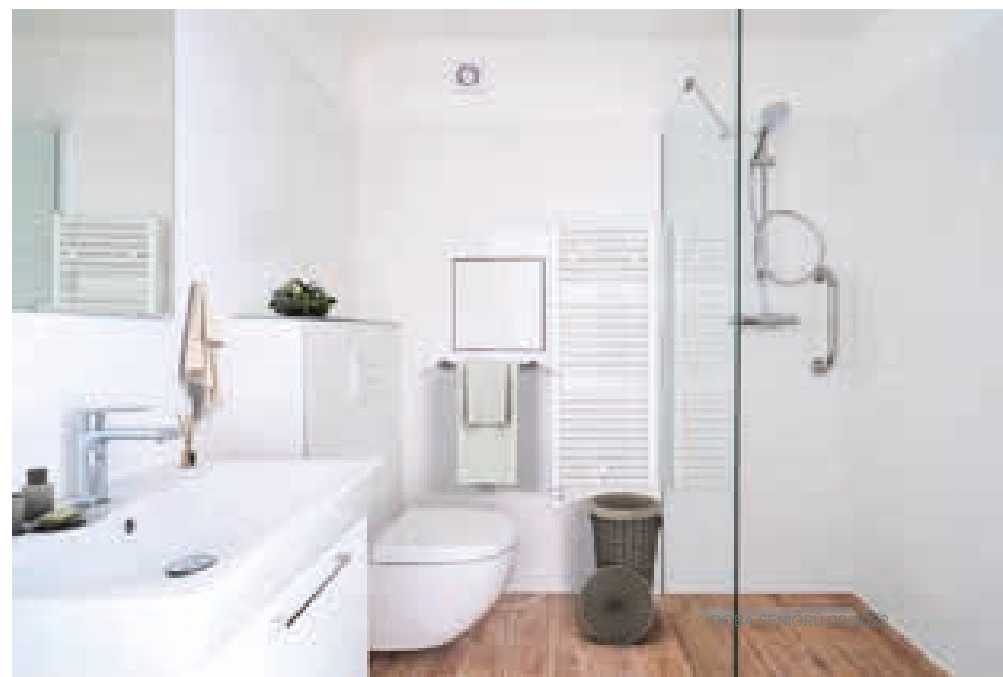
Starší lidé se neradi stěhují a tráví až čtyři pětiny času ve svých bytech. Jejich byt by proto měl zajišťovat

nejen pocit bezpečí, ale také patřičnou kvalitu života, jejímž důležitým prvkem je nezávislost a možnost svobodného rozhodování. A to vše specializované domy pro seniory splňují. Právě Rezidence Opletalova se tak stává moderní a pohodlnou formou komunitního bydlení pro seniory.

JAK JE TO JINDE V EVROPĚ

Nejrozšířenější forma seniorského bydlení v Německu, Dánsku, Nizozemsku, Velké Británii či v USA je tzv. servisní byt, jemuž u nás odpovídá nejlépe dům s pečovatelskou službou. Rozdíl jsou v typu vlastnického či uživatelského vztahu, tedy v tom, zda jde o byt v osobním vlastnictví, případně byt družstevní, nebo o pronájem nemovitosti, která má jiného konkrétního vlastníka. Byty mohou být v samostatných domech, nebo mohou tvořit malá sídliště. Důležitým aspektem je standard takového bydlení a také tady široká nabídka vychází vstříc odlišným finančním možnostem a nárokům potenciálních klientů.

Byty s pečovatelskou službou pro seniory jsou bezbariérové s přihlédnutím k aktuálním i příštím potřebám klientů, jejichž stav a pohyblivost se mohou zhoršovat. Nabídka je zpravidla zaměřena jen na osoby v důchodovém věku, to znamená nad 60 či 65 let, nemohou s nimi tedy žít například mladší příbuzní. Klient si sám vybírá byt podle velikosti, nábytkem si jej zařizuje podle vlastního vkusu.



ZÁŘÍ

Nahlédnutí do kalendáře nás přivádí k řadě známých i nečekaných jmen, dat a výročí a vzpomínek na další důležité či zapomenuté věci z dění v historii našeho národa a země. Některé z nich bychom chtěli alespoň stručně připomenout k zamyšlení nad složitostí a pestrostí osudu. Některé z nich jsou pro nás poučením či inspirativní informací, některé naopak připomenutím tragédií a dramát, některé mají zase kuriózní povahu neuvěřitelnosti nebo podivuhodných zvrátů života své doby v její realitě.

NAPOLEON V ČESKÝCH ZEMÍCH?

Bitva tří císařů na jižní Moravě v prostoru u Slavkova je jednou z nejslavnějších bitev Napoleonových a proběhla v prosinci roku 1805. Napoleon skutečně v zemích Českého království tu poprvé osobně byl a jeho pobyt a vítězství v tehdy rozhodující bitvě jsou s naší vlastí spojovány, studovány a popisovány – a to v mnoha souvislostech, dobrých i zlých, jako důsledek historických a geopolitických změn v Evropě po Francouzské revoluci, kterými se otevřelo 19. století jako nová epocha revolucí, národních a obrozeneckých hnutí a faktického zhroutil feudalismu a nástupu kapitalismu.

Napoleon vstoupil na Moravu koncem listopadu 1805 od jihu, a to z Vídně obsazené již francouzskými vojsky, s nimi postupoval přes Brno ke Slavkovu, kde si vybíral operační prostor pro rozhodující bitvu s rakouskými a ruskými armádami. Bitva u Slavkova proběhla ve dnech 2. a 3. prosince v jeho prospěch, po vítězství se císař přesunul do slavkovského zámku a po příměří s Rakouskem, podepsaném 6. prosince 1805, odjíždí opět přes Brno do Vídně. Tento pobyt francouzského císaře v českých zemích však nebyl v roce 1805 poslední – další se uskutečnil ovšem až po osmi letech jeho krátkým vstupem do severních Čech.

Tato druhá jeho návštěva v Čechách se uskutečnila až v létě roku 1813 za jiných podmínek a za jiné situace. Po neúspěšném Napoleonově tažení do Ruska, fakticky rovnajícimu se porážce jeho Velké armády, se v roce 1812 v Evropě mění situace: Prusko se v únoru 1813 připojuje k protifrancouzské koalici (Rusko, Británie, Švédsko) a Rakousko vypoví v srpnu

1813 Francii válku. Napoleon se rozhodne dříve, než se koaliční armády proti němu spojí, vpadnout se svou armádou do severních Čech, obsadit Prahu a pokračovat na Vídeň a vyřadit tak jako první Rakousko: to se zprvu daří a Francouzi obsazují Šluknovský výběžek, Českou Lípu, Jablonné v Podještědí, Frýdlant. Napoleon pak v srpnu a naposledy v září 1813 severní Čechy navštíví ze svého hlavního stanu v Drážďanech.

Koaliční armády pod velením rakouského maršála Schwarzenberga svůj následný útok na Drážďany 25. srpna 1813 prohrají a do Čech ustupující koaliční vojska Francouzi pronásledují. U Chlumce se pak tento jejich pronásledující sbor střetne s ruským armádním sborem, kterému překvapivě dorazí na pomoc další koaliční vojáci, zatímco francouzským jednotkám se pomoci nedostane. Pronásledující francouzský armádní sbor generála Vandamma je tak v bitvě u Chlumce poražen. Původní plán Napoleonův porazit postupně a odděleně koaliční armády jednotlivých států se nezdaří a Francouzi Čechy tak do konce září opouštějí – pak následuje po spojení a soustředění koaličních armád Bitva národů u Lipska ve dnech 16. až 19. října, kde byl Napoleon jejich většinovými silami poprvé drtivě poražen, poté přinucen k abdikaci (6. 4. 1814) a deportován koaličními spojenci na ostrov Elbu.

Nelze ovšem v souvislosti s českými zeměmi nepřipomenout, že Napoleonův jediný syn s přezdívkou Orlík z manželství s arcivévodkyní Marií Luisou Habsbursko-Lotrinskou, který se jim narodil v roce

1811 a měl se stát francouzským císařem po otci jako Napoleon II. Bonaparte, žil od roku 1813 s matkou převážně ve Vídni. Na základě závěrů Vídeňského kongresu mu bylo v roce 1817 rakouským císařem věnováno vévodství Zákupské v severních Čechách a již předtím udělen titul vévody Zákupského, i když po pravdě se za svého života až do své smrti – právě ve Vídni zemřel v roce 1832 ve věku 21 let na tuberkulózu hrtnanu – do Zákup nikdy nepořídil.

Marie Vlčková



VAŠE ZDRAVÍ POD PALCEM

JEDNODUŠE, BEZ CESTY NA POBOČKU



V NAŠÍ APLIKACI ZDRAVÍ V MOBILU SI MŮŽETE NAPŘÍKLAD:

nechat proplatit preventivní programy, včetně programu Bonus Plus

získat v programu Krok pro zdraví odměnu za kroky, které nachodíte

prohlédnout výpis bodového účtu Bonus Plus, včetně registrace

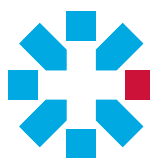
přidat oprávnění na děti ke svému účtu

hlídat termíny preventivních prohlídek

zkontrolovat výdaje za vaši péči

vyřídít registraci do E-přepážky

Připravujeme pro vás nové funkce!



**Česká průmyslová
zdravotní pojišťovna**

30 let zdraví v bezpečí

Aplikaci **ZDRAVÍ V MOBILU**
si stáhněte zdarma na:



A close-up portrait of Katerina Terezie Cajthamlová, a woman with short, wavy, light-colored hair, wearing large, orange-tinted aviator sunglasses and a bright red leather jacket over a black turtleneck. She is smiling warmly at the camera against a dark background.

KATEŘINA TEREZIE CAJTHAMLOVÁ

„DOBROU NÁLADU SI DĚLÁ KAŽDÝ SÁM“

Do povědomí široké veřejnosti vešla především díky účinkování v populárním televizním pořadu věnovaném hubnutí. Kromě své dlouholeté soukromé interní praxe se MUDr. Kateřina Terezie Cajthamlová dlouhodobě věnuje také psychoterapii a poradenství, v minulosti homeopatii a nyní také odborným přednáškám. Je též autorkou několika knih

věnovaných převážně problematice hubnutí, zdravému životnímu stylu, osobnímu rozvoji, ale právě i stárnutí. Letos v létě oslavila kulaté životní jubileum – šedesáté narozeniny. Má dvě dospělé děti, syna a dceru. Na jaře se také stala šťastnou babičkou vnučky Bibinky. S láskou stále vzpomíná na své prarodiče, kteří jí byli v dětství velkou oporou.

JAK SE U NÁS STRAVUJÍ SENIOŘI? MAJÍ TY SPRÁVNÉ PŘEDSTAVY O ZDRAVÉM STRAVOVÁNÍ?

Vzhledem k tomu, že seniorský věk se počítá od šedesáti let, patří mezi seniory i má generace, které jsou již od dětství vštěpovány zásady zdravé výživy – školou, lékaři, médií. Problémem je spíše to, že řada seniorů, nebo tedy spíše senierek, má za sebou léta drastického hubnutí a jo-jo efektů, mají adaptaci na podvýživu a řada z nich sděluje i veliké pocity viny z jídla. Dalším problémem stravování v seniorském věku je finanční stránka věci a (ne)dostupnost kvalitní potravy za rozumné ceny – zejména ve velkoměstech, ale i v menších obcích. Šetření na jídle vede ke kupování velkoobchodních balení, k problémům s kontaminací stravy plísněmi a bakteriemi při nevhodném skladování nebo nákupu prošlých potravin. Kvalitě seniorského stravování škodí také opakované zamrazování a rozmrazování hotových jídel, dojíždání zbytků, nakupování potravin s prošlou záruční lhůtou a někdy i konzumace nahnilého ovoce a zeleniny z důvodů šetření na jídle.

OBRACEJÍ SE NA VÁS ČASTO SENIOŘI S PROSBAMI O RADU JAK ZHUBNOUT?

Senioři se častěji chodí poradit o zdravotním stavu, v psychicky náročných obdobích nebo při zdravotníky nedostatečně vysvětlených zdravotních di-
etách. Se zhubnutím se radí většinou tehdy, když jim lékař, jak se říká, „určí hmotnost, které by měli dosáhnout“, ale už jim neporadí, jak na to. Takto seniory nejčastěji trápí ortopedi, kteří hmotností podmiňují provedení operace nosných kloubů.

BEROU SI SENIOŘI VAŠE ODBORNÉ RADY HODNĚ K SRDCI, NEBO JSOU NAOPAK POSLUŠNĚJŠÍMI PACIENTY LIDÉ MLADŠÍ GENERACE?

Poslušnost není to, co při své práci potřebuji – raději mám konstruktivní dialog s vyjasňováním a argumentací na obou stranách. Tak se dobereme nejsnáze sjednocení názorů a stanovení společného cíle. Pokud se senior už k poradenství dostaví, často mu návštěvu u nás platí starostliví potomci nebo příbuzní. Vzniká tak dojem, že

za výsledky budeme odpovědní my, nikoli takto „zaslaný“ senior. Takové seniory žádáme, aby alespoň četli původ a složení toho, co nakupují, zkusili omezit konzumaci pochutin místo jídla a omezili množství tučné průmyslové potravy obecně – a zvláště pak na večer. Pomáhá také omezit konzumaci alkoholu, přidat pohyb na čerstvém vzduchu i čerstvou zeleninu a ovoce, ryby a omezit vepřové maso. To často pomáhá alespoň trochu. Samozřejmě žádáme seniory, aby navštěvovali své lékaře, dodržovali předepsané zdravotní diety a zajímali se o svůj zdravotní stav a rehabilitovali. Někdy slyšíme, že „v mém věku už to nemá cenu“, ale u těch, kdo se pokusí a vytrvají, dostaví se radost z výsledků.

DAJÍ SE I V SENIORSKÉM VĚKU ZHUBNOUT NADBYTEČNÉ KILOGRAMY?

Hubnutí, jak se říká „na kilogramy“, je v seniorském věku ošidné. Kilo svalů i kilo tuku váží stejně, stejně jako litr vody, kilogram střevního obsahu nebo kilogram kostí. A hubnutí aktivní hmoty – zejména svalstva a kostry, stejně jako vyprázdnění střeva a odvodnění – to vše se na váze projeví celkem rychle, ale nevede to ke zlepšení zdravotního stavu, někdy právě naopak k jeho zhoršení. Navíc omezovat potravu v seniorním věku se projevuje na rychlejší únavě, horší imunitě, regeneraci i na poruchách činnosti mozku a dalších orgánů – senioři jsou vinou úbytku hormonální aktivity a stárnutí křehčí. Daleko lepší je, a to nejen v seniorském věku, hubnutí na centimetry v pase, na zlepšení zdravotního stavu a výkonnosti. Mnohem prospěšnější než sundat rychle pět kilo na váze je snížit hladinu cukru a cholesterolu v krvi, upravit jaterní testy a funkci ledvin, zlepšit dechovou kapacitu a pohyblivost i výdrž při chůzi po rovině a také do schodů. A to nejde rychle ani formou „nejíst a nehýbat se“. Takže odpovídám ano, dá se, ale musíme pečlivě sledovat, čeho kilogramy (nejen) senioři hubnou, zda a jak se zlepšuje jejich celkový zdravotní stav. Někdy může být úspěchem i to, že se zdravotní stav dále nezhoršuje a prodlouží se tak doba kvalitního žití.



CO JE PODLE VÁS NA HUBNUTÍ NEJSLOŽITĚJŠÍ, NEJTĚŽŠÍ A PROČ TOLIK LIDÍ NEUSPĚJE?

Nejsložitější na hubnutí bývá rozhodnout se provést dlouhodobé změny – a také určit správný cíl, metodu, tempo a naplánovat realistický a celoživotně udržitelný postup. Tolik lidí s hubnutím neuspěje zejména proto, že rady, které dostávají, nefungují, jindy jsou paušální, nepřesné, neindividualizované nebo pro ně neaplikovatelné. Řada lidí se se snahou zhubnout totiž ze strachu z výtek a zesměšnění ze strany zdravotníků neobrací na specialisty, ale na internet, na různé komerční subjekty nebo na kamarády. A spoustu neúspěšně hubnoucích trápí nepoznané poruchy příjmu potravy, chronický neřešený psychogenní stres nebo nepoznaná anebo neléčená metabolická vada, případně závislost na alkoholu nebo důsledky abstinence od jiných závislostí, důsledky narušené genetiky a časného vývoje v dětství a dospívání.

PROČ JE NEJEN U NÁS TOLIK LIDÍ S NADVÁHOU?

Nadváha v oblasti nadbytečného tuku a obezita s metabolickým syndro-



mem jsou v současnosti nezadržitelně vzrůstající epidemií zejména v rozvinutém světě. A vždy, když vidíme lidstvo zažívat nějakou epidemii, musíme si my, lékaři, s hanbou přiznat, že zřejmě neznáme dokonale příčinu a primární prevenci takových epidemicky se vyskytujících chorob, ani je neumíme efektivně léčit. Kdybychom toto vše znali a uměli, pak by obezita, stejně jako dříve epidemická tuberkulóza, černý kašel, mor nebo cholera byly věci minulosti.

CO BYSTE PORADILA SENIORŮM

– JAK SE MAJÍ UDRŽOVAT

V PSYCHICKÉ A FYZICKÉ KONDICI?

Jednoduchá rada pro všechny je jednoduše pro všechny špatně, proto ji ode mne nečekejte. Vždy záleží na genetice, zdravotním stavu seniorů, na doporučení lékařů, kteří se o jejich zdraví starají, i na jejich lécích, aktuální psychické a fyzické zátěži seniorů, a nejen jich. Obecně lze doporučit znát a pravidelně prověřovat svůj zdravotní stav, navštěvovat preventivní vyšetření a držet se doporučení

lékaře, udržovat si koníčky, kamarády a snažit se o soběstačnost a nezávislost na návykových látkách (u nás zejména alkohol a kouření, ale i některé drogy, také i jednoduché cukry a sůl), na činnostech i na lidech. Vstávat i usínat, stravovat se i pěstovat různé fyzické a duševní aktivity v pravidelný čas, odpouštět sobě i druhým, nepřetěžovat se ani nelenivět, pěstovat nadhled, odstup i smysl pro humor a trénovat paměť i tělo třeba tancem, procházkami po okolí nebo po výstavách. Důležité je také nezatrpnout a nestagnovat.

ŘÍKÁ SE, ŽE HUBNUTÍ ZAČÍNÁ V HLAVĚ. JE TOMU SKUTEČNĚ TAK?

Jakékoli vědomé rozhodnutí, má-li být úspěšné, začíná v hlavě – uvědoměním si „dál už to tak nejde“, plánem, realistickým cílem se znalostí okolností a podmínek, se zhodnocením dosavadních informací a zkušeností, popřípadě získáním nových. Bohužel, řada hubnoucích se řítí do hubnutí instinktivně, puzeni strachem nebo touhou po změně, poci-

tem zoufalství, žárlivosti, závisti či nápodobou metod lidí jiného pohlaví, jiného věku, jiné tělesné stavby i zdravotního a psychického stavu, než jsou oni sami. Takto nesmyslné bezhlavé hubnutí bývá často dlouhodobě neúspěšné, případně následováno jo-jo efektem, o němž s trochou nadsázky říkám, že znamená ne-ne použitému postupu. Dalším hubnutím, které má původ v hlavě, je hubnutí způsobené akutním psychogenním stresem, který sníží chuť k jídlu a změní trávení potravy i rychlost pasáže stravy trávicím traktem. Ne nadarmo se říká „sevěl se mi žaludek strachy“, „nemám na jídlo ani pomyšlení“, případně průjmy způsobené stresem a zátěžovou situací znají studenti před zkouškami a herci před představením. Při neplánovaném zhubnutí deseti procent hmotnosti patří do diferenciální diagnostiky kromě nádorových onemocnění i klinická deprese. Naopak chronický stres, stejně jako vysazení aktivačních drog, jako je pervitin, kokain, extáze i nikotin kuřáků, vedou často k přibírání – ale jde nejen o tuk, ale i o ztracenou aktivní hmotu, o niž při závislosti uživatelé postupně přicházejí.

JSTE LÉKAŘKA A ZÁROVEŇ I PSYCHOTERAPEUTKA. JAKÉ PROBLÉMY NEJVÍCE SUŽUJÍ SENIORY PO PSYCHICKÉ STRÁNCE?

Nejčastěji při psychoterapii slyším o nevděku dětí, pocitech osamělosti a neužitečnosti nebo o strachu ze stárnutí, nemoci a smrti. Část seniorů trpí pocity viny a studu ve vztahu k událostem v minulosti, jiní mají pocity ponížení a křivdy s bezmocí. Nezřídka se dozvídám také o šikaně na pracovišti nebo i v rodině a o projevech ageismu ze strany institucí. Seniori se bojí závislosti, umírání v bolestech a o samotě i sociální izolace, úpadku a chudoby, nyní i války.

JAK VZPOMÍNÁTE NA SVÉ PRARODIČE, CO VÁM DALI DO ŽIVOTA? VYBAVÍ SE VÁM TŘEBA I NĚJAKÁ KONKRÉTNÍ VZPOMÍNKA NA NĚ?

Do věku sedmi let jsem žila u prarodičů z otcovy strany a moc se mi u nich líbilo. Každý den v týdnu měl rád,

program i strukturu, věci dávaly smysl a na dotazy jsem dostávala inspirativní odpovědi i pobídky k vlastnímu kritickému myšlení a používání vlastní fantazie. Dědeček se mnou hodně četl knížky a diskutoval o příbězích, babička mne učila písničky a říkanky i domácí práce. Konkrétních vzpomínek, rčení, zážitků i inspirativních úvah mám bezpočet. Pro představu babiččino „něhou dosáhneš víc než bičem“ nebo dědečkovo „jen ten umřel, na koho se nevzpomíná“. Mí prarodiče v mém srdci dodnes žijí a v mnoha životních situacích jsou mi nehynoucí inspirací a posilou.

CHTĚLA JSTE VŽDY BÝT LÉKAŘKOU, NEBO JSTE UVAŽOVALA, TŘEBA JEN CHVÍLI I O TOM, ŽE PŮJDETE STUDOVAT JINÝ OBOR? PROČ JSTE ZVOLILA ZROVNA LÉKAŘSKOU FAKULTU?

Nechtěla. Chtěla jsem být matkou deseti dětí, rodiče si přáli mít architektku. Nebýt zklamání z první lásky, asi bych žádnou školu nestudovala – plánovala jsem v patnácti utéci z domova za svou láskou. Na medicínu jsem se rozhodla jít z trucu – na protest proti rodičovským plánům. A chtěla jsem být vědkyně zavřená v laboratoři, daleko od pacientů. Nakonec odříkaného chleba život vždycky ukrojí největší kus – ale teď jsem ráda, že to tak dopadlo. Jako nedostudovaná středoškolačka s deseti dětmi bych to asi dnes neměla lehké...

RADÍTE SVÉ DCEŘI S VÝCHOVOU A PÉČÍ O VNUČKU?

Nevyžádané rady a nevyžádaná pomoc jsou vždycky špatně, říkali mi blízcí. Mlčte, když se vás nikdo neptal, a nechte si své dobré rady pro sebe. Držím se toho zuby nehty, byť mne občas svrbí jazyk... ale dcera se mne naštěstí někdy ptá na nějakou drobnou radu – takže občas mohu i říci svůj názor...

POMÁHÁTE DCEŘI, JSTE ROZMAZLUJÍCÍ A ZÁROVEŇ I HLÍDACÍ BABIČKA?

Dcera má úžasného milujícího partnera a jeho maminka je ideální babička, co se hlídání už nemůže dočkat.

Já občas vozím kočárek a těším se, až s vnučinkou bude řeč a nebude potřebovat kojení po dvou hodinách. Pak nastoupím s knížkou a písničkami, bude-li zájem... Budu dělat to, co mne naučili mí prarodiče. Snad to bude užitečné. A jestli ji budu rozmazlovat? Na to stačí její rodiče.

CO VÁS NEJVÍCE BAVÍ NA TOM BÝT BABIČKOU?

Zatím úplně konkrétně netuším, protože je Bibinka ještě maličká – narodila se o Velikonocích a sotva se na tomhle světě rozkoukává. Mohu tedy mluvit pouze obecně o tom, co mne těší při kontaktu s dětmi: sledovat jejich zaujetí vším, co dělají – ať jsou do něčeho zabráněny, nebo něco prožívají – smějí se, pláčí, křičí, běhají nebo se zlobí, vše dělají naplno. A pozorovat děti zabrané do hry, do společné aktivity, do nějaké práce, k níž je dospělí přizvou, nebo do debaty s nimi i s vrstevníky, do poslouchání něčeho, co je zajímavé nebo do pozorování něčeho, co je baví nebo zlobí – to vše je nádherné! Tohle dospělí už neumí. Žít teď a tady v přítomném okamžiku a naplno ze všech svých sil a celou svou osobností se investovat. To vše se od dětí můžeme učit zase my dospělí. Osvobozující smích, hlasitý křik, nasazení všech sil a plné soustředění na činnost nebo radostná spolupráce s ostatními – to vše je život teď a tady. To vše děti umí, a to vše je někdy násilím a bez pochopení odnaučujeme. Ke stáří by měla patřit moudrost, pokora, klid a schopnost nadhledu, návratu k sobě. A na to jsou malé děti báječnými učiteli, už se moc těším na lekce i na zvědavé otázky, které mi Bibinka bude dávat: Co to děláš, babi? Proč to děláš? Proč mi tohle říkáš? A proč zrovna ty? Baví tě to, co děláš, a dává ti smysl to, co říkáš? A funguje ti to, jsi ráda na světě? Moudré základní filozofické otázky dětí po způsobu a smyslu naší činnosti, slov i bytí. Na to se už moc těším, a to mne bude velice bavit.

PŘEKVAPILO VÁS NĚCO COBY NOVOPEČENOU BABIČKU?

Musím odpovědět, že zatím bylo poměrně málo příležitosti, aby mne

něco překvapovalo. Snad jen, že už se moc na to vše nové těším. Ale to mne nepřekvapuje. Ráda poznávám nové situace a zkouším si nové životní role. Jsem introvert, takže mne nejvíc zajímá, jak to zvládnou. Vlastně ba ne, přece jen mne něco stále překvapuje: kolik technických vymožeností mají nyní maminky k dispozici – kojící podložku a aplikaci v mobilu, kam si píší, kdy a kolik z kterého prsu kojily, kamery na sledování miminka, automaticky houpací kočárek... to jsou věci! Já u prvního dítěte ještě namáčela, denně v hrnci vyvářela a prala šestatřicet plenek, které jsem pak sušila na šňůře a žehlila – z lenosti jen po jedné straně – a zabíralo mi to vše na chalupě bez vody a s lokálním topeništěm v podobě kachlové pece čtyři hodiny každý den. A taky jsem později vařila polívčičky a přesnídávky z ručně nasbíraného lesního i jiného ovoce (dnes jsou k dostání v obchodě), šila šatičky a košilky dětem, háčkovala a pletla čepičky, šálíčky a svetříčky – dnes je jich všude plno... Zkrátka přemyslím, co maminky celé dny dělají... My jsme se kdysi nezastavily a byly s dětmi pořád v jednom kole... bez mobilu, bez polohovacího kočárku, bez hnízdečka do postýlky a bez nadprodukce všeho pro maminky a miminka...

CO VÁM DOKÁŽE V SOUČASNÉ DOBĚ ZLEPŠIT NÁLADU?

Dobrou náladu i vnitřní klid si dělá každý sám, stejně jako starosti, zlost nebo strachy. Nečekám, co bude, ale všímám si přírody, ráda si čtu, pozoruji lidi i sebe samotnou v různých situacích, a to vše mne udržuje ve stavu zvědavosti a dobré nálady. Miluji humor všeho druhu a veselé lidi, ale i záhady a zajímavosti světa. Nenechám si dobrou náladu kazit ani médii, ani lidmi, ani situacemi. Člověka šťastného od nešťastného prý odlišuje osobní rozhodnutí být šťastný za všech okolností – každý svého štěstí strůjcem. Tak se starám a zatím to funguje... Bohu díky!

Jana Pištěková

Foto Lenka Hatašová

MUZEUM VETERÁNŮ PŘEDSTAVUJE NEJEN NABLÝSKANÉ LINCOLNY

Městečko Nová Bystřice leží na samém okraji České Kanady, pouhé dva kilometry od hranic s Rakouskem. Kdysi se tu v textilní továrně vyráběly proslulé deky Larisa. Poté, co byla výroba zastavena, haly začaly chátrat a vypadalo to, že je jejich osud zpečetěn. Dopadlo to ale úplně jinak. Naštěstí.



Od roku 2014 zde totiž stojí první a největší muzeum amerických automobilů v Čechách a těší se obrovskému zájmu návštěvníků. Aby ne! Naleštěných veteránů, které představují průřez automobilovou historií USA, je tu více než padesátka. Lákají každého, aby si alespoň „prstíčkem sáhl“, ale to je tu přísně zakázané. Tak alespoň se vedle některého postavit a vyfotit se...

Autor a kurátor sbírky Pavel Janouš

je povoláním inženýr architekt a v muzeu je to znát. Dobová atmosféra na vás dýchne v každé z několika expozic, člověk si připadá jak v americkém filmu z minulého století. Projít můžete sály s názvy Dědeček automobil, 20.–30. léta, 40.–50. léta, 60.–70. léta. Samostatné expozice má Fordova linka, Lincoln Land nebo třeba sportovní vozy.

CO VÁS UPOUTÁ

Každý z motorových krasavců je pojízdný a v pořádku po technické stránce. Všechna auta mají vedle sebe ta-



bulku nejen s technickými údaji, ale také se svou historií, a to je opravdu zajímavé počtení. Dozvíte se například, který vůz patřil farmáři z Pensylvánie, majiteli naftových ložisek, policistovi anebo kazateli v baptistickém kostele. Některé vezlo svého původního majitele na svatební cestu, jiné bylo majetkem hollywoodských filmových ateliérů.





Znalci ocení značky, jako je Chevrolet, Buick, Ford, Dodge, Lincoln a mnohé další, ti méně znalí se zkrátka pokochají nádhernými automobily ze všech možných koutů USA, v různých barvách a s různými osudy. Tady si lze ověřit, jaký pokrok učinil automobilový průmysl za posledních sto let.

PÉČE O NÁVŠTĚVNÍKY

O každodenní provoz muzea se s láskou starají manželé Jarošovi. Pan Jaroš prodává vstupenky a také bedlivě sleduje kamery, které tu hlídají, aby se k drahocenným exponátům návštěvníci chovali, jak se patří. Ve volném čase odpovídá na dotazy zájemců, přehled má totiž úplně o všem. Ladí drobné nedostatky, neustále leští kapoty, aby se před zvědavými návštěvníky blýskaly...

Sezona zde trvá sedm měsíců, zbytek roku slouží k technickým kontrolám, nákupu nových vozů či obměně vystavených exponátů. V depozitáři čeká několik desítek stejně krásných aut, která se bohužel již do muzea nevejdou. A tak když se podaří najít a získat nový přírůstek, jeden ze současných se prodá.

Pan Jaroš přiznává, že do muzea chodí i v zimních měsících, kdy je zavřeno, protože zkrátka bez svých čtyřkolových miláčků nemůže být. Prostředí mu totiž přirostlo k srdci. Jak prozradila paní Jarošová, jeho první cesta s kočárkem a vnučaty vedla právě do muzea...

Součástí muzea je kino s dobovou projekcí, kde se na plátně v jednom z automobilů projíždějí i Laurel a Hardy. Návštěvníci rádi posedí u kávy či zákusku ve stylové kavárně, na památku si mohou koupit třeba originální suvenýr. Zájem je samozřejmě především o modely historických aut.

NÁVŠTĚVA PRVNÍ DÁMY

Na historická auta se přicházejí podívat i ženy. Někdy prý se rozmýšlejí, ale nakonec jsou stejně nadšené jako pánové. Mezi významné návštěvníky patřila první dáma, paní Ivana Zemanová, která si zdejší muzeum vybrala jako první cíl své cesty po jižních Čechách a muzeum se jí líbilo. Partnerství s ambasádou USA nabídl Andrew Schapiro, dnes již bývalý americký velvyslanec, který do muzea také zavítal. Často přicházejí majitelé a milovníci historických automobilů a motocyklů od nás i z dalekého zahraničí, někteří tu pořádají i své srazy.

NEJVZÁCNĚJŠÍ EXPONÁT

Každého zajímá, co je pokladem zdejšího muzea. Tedy které z aut je nejvzácnější. Stojí v sále s názvem Lincoln by Brunn a jeho značka je Lincoln K 1937. Je vrcholným modelem sbírky a jen málo návštěvníků odolá a nevytáhne fotoaparát. Z tabulky, která se vedle vozu nachází, se lze dočíst, že automobil byl vyroben na podzim roku 1937 a dodán na jaře 1938 aristokratce paní Elizabeth Hime Cates z Youngstownu. Prestižní karosářská firma jí vůz vytvořila na míru podle požadavků, jako bylo například pozvednutí karoserie, aby nemusela v autě sundávat klobouk, černé ozdoby na masce chladiče a poklicích nebo otvírací zadní část střechy. Vůz je tedy absolutní originál, jediné takto navržené auto na světě. Na nejprestižnější soutěži světa všech sběratelů veteránů obdržel tento lincoln nejvyšší ocenění za jedinečnost a původnost.

RODINNÁ TRADICE

Podobně jako se dříve dědilo řemeslo z otce na syna, tak i vztah ke starým automobilům vzešel z rodinného zázemí. Vždy byl k dispozici nějaký veterán, jednou stará aerovka, Praga Piccolo anebo staré motocykly značky Jawa. Láska k veteránům se tak lehce dostane pod kůži a je dobře,



že se na rodinnou sbírku navázalo. V tomto počtu vozidel lze jen těžko hovořit o příležitostném koníčku, jelikož péče o stroje nikdy nekončí, a navíc mnoho nových automobilů je aktuálně v procesu renovace. Je to neustálá práce, o níž víte, že jeden život nebude na vše stačit, a tak je potřeba rovnocenně hospodařit mezi muzeem, rodinou a prací.

Eva Procházková

Foto archiv Muzea veteránů

EXTRA INFO

KDY DO MUZEA

Muzeum veteránů má otevřeno od června až do září každý den od 10 do 17 hodin, v květnu, říjnu a listopadu o víkendech od 10 do 17 hodin. Cena vstupenky pro seniory je 150 Kč. Parkování je možné na vyznačených parkovacích zónách. A pokud si zajdete na místní toaletu, nelekněte se. Uvnitř vás totiž čeká figurína Fantomase v životní velikosti a ruce si umyjete v umyvadle schovaném v automobilové pneumatice.

LÉTO S VNOUČATY

Žijeme v době plné nečekaných zvrátů a problémů, procházíme v posledních letech krizovými situacemi celospolečenskými i rodinnými a pod tlakem vnějších okolností (covidové období, ekonomická krize a zdražování, válečná situace v Evropě atp.) se bortí i jistoty, na které jsme byli zvyklí a považovali je za stále a pevné. Jsou to mimo jiné principy a hodnoty, které pro nás znamenají hodně, nebo by alespoň znamenat měly: úcta ke stáří, soudržnost rodiny, vzájemná důvěra, láska a pomoc v rodině, zejména mezi generacemi.



Předchozí dva roky covidových omezení, tedy roky 2020 a 2021, prožívali moji klienti, manželé – důchodci, letní měsíce červenec a srpen na své rekreační chalupě mimo město s oběma svými vnuky, tehdy jedenáctiletým a osmiletým. Jejich otec a matka je prarodičům s nezakrývanou úlevou po proběhlých školních rocích absolvovaných rodiči naplno s dětmi v podmínkách distančního učení svěřili na celé léto, a prarodiče jim vyhověli: jednak rádi, že najednou mají poprvé oba vnuky pro sebe, to dosud nebylo, jednak proto, že chápali nelehkou a zatěžující nezbytnost rodičů se o vnuky starat bez jakéhokoliv oddechu, učit se s nimi, zabavovat je, ztratit volný čas pro sebe a své koníčky atd., protože v té starosti jim nemohli pomoci (bydlí v jiném městě) – takže vlastně ke spokojenosti všech bylo tu dva roky léto pro vnuky u babičky a dědečka bez rodičů, a to dokonce po dohodě s jejich víkendovými kontrolními návštěvami na chalupě jen jednou měsíčně.

Letošní rozvolnění zdravotnických opatření po rozsáhlé vakcinaci včetně (zatím) konce roušek a mimo jiné po návratu školní výuky a změně

ny k (částečnému) normálu však překvapivě přinesly do vztahu mezi prarodiči a rodiči nesoulad. Obrátila se na mne koncem června nejprve babička, po prvním sezení přivedla i dědečka – manžela: snacha jim před létem dost ultimativně sdělila, že opět počítají s tím, že oba vnuci budou celé léto u nich na chalupě, aby rodiče měli opět svůj zasloužený – jak řekla – klid a pokoj. A trvala na tom, a když se setkala s jejich návrhem, že tedy ano, ale jen na měsíc, aby i oni měli pro sebe svůj čas, reagovala velmi popudlivě s tím, že jsou sobečtí a nepřející a vůbec. Přitom o sobeckosti v materiálním smyslu nemohlo být ani řeči, protože celé dva měsíce živili vnuky a vše hradili prarodiče sami. Rozhodli se proto nepodlehnut tlaku ze strany snachy, k němuž se syn připojoval očividně nerad.

Po otevřeném rozhovoru s nimi a rozebrání problému klienti pochopili, že je třeba především věc si do začátku prázdnin vzájemně vysvětlit, projednat stanovisko jejich i stanovisko snachy a dohodnout podmínky, jak dál, a měli pocit, který mi sdělili: že se se synem i snachou koncem června uspokojivě domluvili a že i vnuci byli spokojeni s tím, že tentokrát to bude jen měsíční pobyt na chalupě. Zdálo se tedy být vše v pořádku, ale situace mých klientů se změnila po konci července, který vnuci opět celý strávili u babičky a dědečka. Ale od začátku srpna snacha s nimi přerušila jakýkoliv kontakt, zakázala vnukům s nimi telefonovat, sama jejich telefony nebere nebo ihned končí, a syn na to reaguje bezradně.

Přes mou okamžitou snahu a ocho-

tu obou klientů i jejich syna je nyní těžké přivést ke společnému anebo i osobnímu rozhovoru snachu, která je k otevřenému konfliktu motivována svým přesvědčením o tom, že prarodiče prostě měli zopakovat to, co se vytvořilo jen za mimořádných podmínek a bylo všemi – ovšem s její výjimkou – chápáno jako mimořádná pomoc ze strany prarodičů, aby se ve snašných očích stalo zřejmě jejich trvalou povinností, která jí vyhovovala.

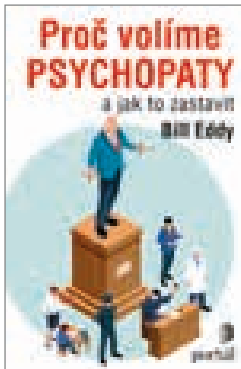
V této situaci je třeba, aby v rodině dosáhli dospělí alespoň toho, aby se prolomila nechota snachy o věci mluvit, a hledalo se, ať již dohromady, anebo nejprve odděleně, řešení, které by vedlo dostatečně vyargumentováno nakonec k otevřené komunikaci s nimi, a tím i k pochopení podmínek, motivu a vlastního impulzu ke spuštění sporu a jeho podstaty, a také následné dohody o tom, že společně proberou to, co se stalo a oč šlo. To by mohlo vyčistit vztahy mezi nimi, aniž by do věci byli zataženi oba chlapci (dnes už o dva roky starší a podle prarodičů a otce nechápající současnou nevěli matky vůči babičce a dědečkovi), a umožnilo obnovit rodinnou důvěru mezi prarodiči a rodiči, tak nečekaně přerušenu. K tomu s mou pomocí nyní směřují a o to usilují klienti s vědomím, že existují styčné plochy a vysvětlení pro další soužití a k návratu a obnově plnohodnotných vztahů odpovídajících oboustranně zájmům především dětí.

PhDr. Marie Vlčková
psychologická a mentální koučka
Pražská poradna Rady seniorů ČR:
tel.: 702 098 482, v pondělí
a středu 8–12 zdarma

KNIHY PŘIPRAVENÉ PRO VÝHERCE SUDOKU

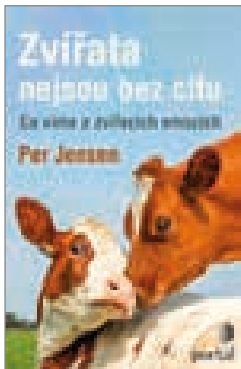


Nakladatelství Portál věnuje knihy úspěšným luštitelům sudoku. Chcete vědět, jaké knihy to jsou? Dozvíte se to v následujících řádcích, na nichž vám knihy krátce představíme.



PROČ VOLÍME PSYCHOPATY A JAK TO ZASTAVIT

Terapeut, právník a mediátor Bill Eddy popisuje, jak nebezpečné a vysoce konfliktní osobnosti (HCP) získávají moc ve vládách po celém světě, a co mohou občané udělat, aby se tito lidé nedostali do úřadu. Autor, který je přední světový odborník na HCP, vysvětluje, proč jsou tito lidé tak svůdní, a popisuje čtyřicet jejich typických vlastností. Čerpá přitom z příkladů od Hitlera, Stalina, Maa, Nixona až po Trumpa, Madura a Putina. Zároveň ukazuje, jak problematictí politici vymýšlejí nepřátele a vyrábějí falešné krize, aby se mohli vykreslit jako jediná hrdinská postava, která se s nimi dokáže vypořádat, a to navzdory vlastní neschopnosti problémy skutečně řešit. Autor popisuje způsoby, jak odhalit HCP jako šarlatány, jak reagovat na jejich prázdné a zavádějící sliby i jak najít opravdové lídry. Přitom využívá svou psychoterapeutickou zkušenost, aby se dostal na kloub dosud neidentifikovanému jevu, který představuje skutečnou hrozbu pro svět.



ZVÍŘATA NEJSOU BEZ CITU

Ke svým domácím mazlíčkům – především psům či kočkám – mají jejich majitelé blízký vztah a většina lidí nepochybuje, že tato zvířata mají své emoce. Ale co další zvířata, která nám slouží především jako zdroj potravy? Přemýšleli jste někdy o citovém životě krávy, ovce, prasete nebo třeba slepice? O miliony zvířat, která produkují naši potravu, se ve vyspělém světě stará jen malé procento obyvatel a řada lidí se tak s prasetem či krávou nikdy nesetkala. Cit pro zvířata v zemědělství tak téměř vymizel.

Ale i ta mají bohatě vyvinutý citový život. Jak se změní náš pohled na to, jak se s nimi zachází na farmách, ve velkochovech, při převozech a při porážce? Takové otázky si klade švédský profesor etologie na univerzitě v Linköpingu a specialista na chování zvířat Per Jensen a přináší řadu poutavých objevů moderních vědeckých výzkumů i poznatků a zkušeností předávaných z generace na generaci. Čtenáři se tak mimo jiné dozvědí, jak tato hospodářská zvířata smyslově vnímají svět kolem sebe, co je stresuje, co naopak uklidňuje, jak dokážou prožívat pocity, učit se nebo provádět matematické úkony.



JAK V SOBĚ NAJÍT CESTY KE KLIDU?

Zmocňují se vás často obavy? Pokud ano, pak věřte, že nejste jediní. Bojíme se o své psychické i fyzické zdraví, o to, co budeme jíst, o svou finanční situaci, o to, jak se nám povede v zaměstnání, jak se daří našim dětem, obáváme se životní prázdnoty, samoty i o vztahy s partnerem a s přáteli.

K celkovému pocitu nejistoty a ohrožení mnoha lidí negativně přispívá současný stav světa, jehož součástí jsou války, teror, hlad, nebezpečí jaderného konfliktu, přírodní katastrofy, politický extremismus i ničení životního prostředí. Autorka knihy, psycholožka a psychoterapeutka Anna Kåver, se v knize věnuje obavám a jejich vlivu na kvalitu života z hlediska psychologického, biologického i filozofického a v poslední kapitole popisuje způsoby a praktické metody, jak se vyrovnat s nejistotou a s obavami. Z knihy též vyčtete, jaký je rozdíl mezi obavou, neklidem, stresem a úzkostí, a zjistíte, že k životu obavy zkrátka patří a nemusí být vždy nutně škodlivé, ale naopak pro člověka i velmi užitečné.

MÝDLO NA OBLIČEJ – POMOCNÍK PRO KAŽDOU PLEŤ

Klasické tuhé mýdlo zná samozřejmě každý. Nejčastěji se využívá k mytí rukou a pokožky těla. V poslední době však zaznamenávají tuhá mýdla v kostce další velký boom – stále více druhů se jich totiž vyrábí speciálně k použití na obličej. Jaké mají tato pevná mýdla výhody a jak prospějí vaší pleti?

Především vám pomohou při čištění pleti. A to bez použití odličovacího vatového tamponku. Právě spojení čistícího mýdla na obličej a vody působí blahodárně na pleť. Nejprve je třeba pleť navlhčit vodou, pak napěnit mýdlo a rukama mýdlo pečlivě promnout po obličejí (jen pozor, ať se vám mýdlo nedostane do očí) a nakonec dobře opláchnout. Kůže se snadno zbaví nečistot, prokrví se, osvěží a získá tak i zdravější jas. Je to jednoduché, a hlavně rychlé a praktické čištění pleti. Čistící mýdlo na obličej se nejčastěji používá místo pleťové vody, tedy nejlépe až po použití odličovacího mléka. Pokud odličovací mléko vynecháváte, použijte k čištění rovnou mýdlo.

Na výběr navíc máte mýdla s různými účinky, a tak si můžete vybrat, nejlépe podle typu své pokožky. K dostání jsou například čistící mýdla na citlivou, unavenou, zralou, suchou nebo mastnější pleť, některá mají hydratační nebo třeba jemné exfoliační účinky, takže spolehlivě nahradí v jednom kroku i pleťový peeling.

PŘÍJEMNĚ PROVONÍ CELOU KOUPELNU

Jejich další výhodou také je, že kostka mýdla vydrží opravdu dlouhou dobu, a to i při každodenním používání. A cení se i pro svůj další bonus – příjemně provoní koupelnu. O mýdlo je ale třeba se postarat – mýdlo nesmí být uchovávané na mokřím povrchu, nejvhodnější je tedy klasická miska na mýdlo neboli mýdlenka s oddělitelnou odkapávací podložkou, která se snadno čistí, a navíc na ní mýdlo mezi používáním dobře proschne.



Čistící mýdla na obličej mají mnohem šetrnější složení než klasická mýdla určená k mytí rukou, a hlavně nevysušují pokožku. Mýdla na obličej navíc často obsahují velké množství přírodních ingrediencí, ať už to jsou různé bylinky (například meduňka nebo levandule), zelený čaj, másla (nejčastěji mangové, kakaové nebo bambucké) nebo přírodní oleje, jako například olivový nebo z rozmarýnu, který se hodí právě k ošetření zralé pleti. Jednou z oblíbených a hojně používaných ingrediencí je minerální bahno z Mrtvého moře. Má nejen výrazné čistící schopnosti, ale navíc obsahuje také výživné látky a přispívá tak k lepší hydrataci a regeneraci pleti.

Jana Pištěková

EXTRA INFO

UŽ JSTE ZKUSILI TUHÝ ŠAMPON?

► Kosmetika s tuhou konzistencí je v poslední době hodně v kurzu. Zkusit můžete třeba i tuhý šampon nebo balzám na vlasy. Jejich používání je jednoduché a hlavně rychlé – tuhým šamponem několikrát přejeďte po mokřích vlasech, ty pak promasírujte, dokud se nevytvoří pěna. Proudem vody pak z vlasů šampon smyjte a máte hotovo. Tuhý kondicionér používejte obdobným způsobem. Také v tomto případě platí, že vám tyto přípravky vydrží hodně dlouho.

ZASTAVTE PNEUMOKOK – NECHTE SE OČKOVAT

Pneumokokové infekce jsou zejména pro seniory, chronicky nemocné a malé děti nebezpečné. Způsobují celou řadu zdravotních problémů – k těm méně závažným patří například zánět dutin či středouší, naopak ty nejzávažnější jsou takzvaná invazivní pneumokoková onemocnění, jako je zápal plic, sepse nebo zánět mozkových blan. Právě s blížícím se podzimem je nejvhodnější doba k očkování.

Pneumokokové infekce se šíří vzdušnou cestou. Nakazit se mohou lidé všech věkových kategorií, u rizikových skupin je nebezpečí vážného průběhu onemocnění daleko vyšší. Nejvíce se pneumokokové infekce šíří v období podzimu, zimy až do začátku jara, podobně jako ostatní akutní respirační onemocnění.

U seniorů je nejobávanějším rizikem zápal plic (pneumonie), který je i jednou z nejčastějších příčin jejich hospitalizace. Rizikovost samozřejmě určují i přidružené choroby, ohroženy jsou osoby s chronickým kardiovaskulárním onemocněním, onemocněním plic nebo jater a dalšími imunologickými chorobami. V případě nákazy pneumokokem se zdravotní stav může rapidně zhoršit. Za loňský rok podle Státního zdravotního ústavu onemocnělo pneumokokovou infekcí 264 osob, přičemž nejvíce (celkem 140 případů) bylo opět ve skupině osob starších 65 let, tak jako v dřívějších letech. Podobně i úmrtí spojená s pneumokokem byla nejvyšší právě v této věkové skupině, kdy zemřelo 32 osob z celkových 48 případů vážného průběhu infekce, které skončily loni smrtí pacienta.

Nejlepší prevencí proti této zákeřné bakterii je bezesporu očkování. V současné době je již v zemích Evropské unie schválena nová vakcína s názvem Apexnar, která je účinná až proti dvaceti typům pneumokokových bakterií. K lepší ochraně postačí jedna dávka. Aktuálně je tato vakcína dostupná i v České republice. Další alternativou je očkování vakcínou Prevenar 13, která je pro osoby starší 65 let plně hrazena z veřejného zdravotního pojištění. Ideální je poradit se o možnostech očkování se svým ošetřujícím lékařem.



Očkování by měli zvážit především seniory, kteří se často stýkají s malými dětmi, a také rodiče malých dětí, kteří mají aktivní seniory ve svém okolí, ať už jsou to příbuzní, nebo sousedi.

ROZHOVOR S MUDr. ZUZANOU VANČÍKOVOU, CSc., UZNÁVANÝM ODBORNÍKEM V OBLASTI ALERGOLOGIE, IMUNOLOGIE A PLICNÍHO LÉKAŘSTVÍ

V ČEM SPOČÍVÁ NEBEZPEČÍ PNEUMOKOKOVÝCH INFEKČÍ?

Pneumokokové infekce mohou vážně ohrozit zdraví i život. Po jejich prodělání mohou mít pacienti trvalé následky. K nejzávažnějším pneumokokovým infekcím patří zánět mozkových blan, sepse – otrava krve, zápal plic. K nejčastějším patří zánět středouší.

KDO PATŘÍ DO RIZIKOVÉ SKUPINY?

Rizikovou skupinou jsou především děti, tj. od novorozenců, kojenců po batolata, a samozřejmě seniory. Samostatnou a neméně důležitou skupinou jsou lidé s chronickým one-

mocněním dýchacích cest a srdce, diabetici a pacienti se sníženou imunitou.

JAKÁ JE PREVENCE PROTI TĚMTO ONEMOCNĚNÍM?

Důležitou prevencí je zdravý životní styl, to znamená, že za rizikovou skupinu můžeme považovat i kuřáky nebo osoby užívající nadměrné množství alkoholu, obézní osoby apod. Za samozřejmost považují dodržování základních hygienických návyků a významnou formou prevence je bezesporu očkování.

POKUD NĚKDO PRODĚLAL TĚŽKÝ PRŮBĚH ONEMOCNĚNÍ COVIDEM-19 A STÁLE ŘEŠÍ NÁSLEDKY, NAPŘÍKLAD V PODOBĚ POŠKOZENÍ PLIC, JE PRO NĚJ PŘÍPADNĚ ONEMOCNĚNÍ PNEUMOKOKOVOU INFEKČÍ RIZIKOVÉ?

Ano, pneumokokové onemocnění je pro takového pacienta rizikové. Obecně můžu říct, že všichni pacienti s chronickým onemocněním plic patří do rizikové skupiny pro pneumokoková onemocnění. Proto je u nich vhodné očkování.

CHODÍM S HOLEMI – NORDIC WALKING

Chození s holemi se stalo fenoménem současné doby. Oblíbili si ho zejména senioři, jenže nejsou hole jako hole a i chůzi s nimi je třeba se učit, což ostatně potvrzuje i odborník Jiří Strejček ze společnosti LEVELSPORTKONCEPT, s. r. o.



„Zjednodušeně se dá říci, že existují dva druhy holí, jedny jsou určeny pro trekking a jiné pro nordic walking. Trekkingové hole jsou teleskopické (skládací), jednak proto, aby se vešly i do batohu, ale hlavně, aby bylo možné měnit jejich délku při chůzi do kopce a z kopce. Mají větší hmotnost než hole pro nordic walking, jejich madlo je mohutnější, abychom měli pevný stisk a tím lepší oporu, někdy

je madlo i prodloužené pro okamžitý přehmat při rychlé změně sklonu terénu. Často jsou i odpružené, což je příjemné při chůzi z kopce. A hrot hole je logicky přizpůsoben náročnému terénu v horských podmínkách,“ popisuje Jiří Strejček.

Nordicwalkingové hole dostanete v každé sportovní prodejně. V nabídce jsou pevné či teleskopické, rozdíl je i v použitém materiálu. Můžete mít hole kovové, z lehkých slitin nebo karbonové. „Začátečnickům doporučuji jednoznačně teleskopické hole, protože budou chodit pomaleji a v tomto případě je lepší mít hole kratší. Poté, co se vaše kondice zlepší, jednoduše si je prodloužíte. Délku můžete měnit s ohledem na denní kondici i terén tak, aby vám vždy vyhovovaly.“

JAK TO ZAČALO

Nordic znamená severská a walking chůze, odtud tedy název dnes stále oblíbenějšího sportu. Jiří Strejček doplňuje, že ve světě je velmi populární i nordic running – běh s holemi. „Příběh tohoto sportu je velmi zajímavý. Bylo to tuším na konci sedmdesátých let minulého století, kdy se ve Skandinávii konalo mistrovství světa v klasických lyžařských disciplínách. Jenže... Nebyla ani vločka sněhu! Pořadatelé se proto rozhodli, že udělají jeden závod s holemi, v podstatě na suchu. A tady někde je začátek a původ nordic walkingu. Netrvalo dlouho a úspěšní klasičtí lyžaři včetně třeba Kateřiny Neumanové či Lukáše Bauera začali trénovat na suchu s holemi.“

SPORT PRO KAŽDÉHO

O tom, že je chůze prospěšná činnost, kterou navíc může provozovat člověk většinou až do pozdního věku, není

EXTRA INFO

► Členská organizace RS ČR Právě Ted! se nordic walkingu věnuje. Rozpis pravidelných lekcí najdete na <https://pravetedops.cz/nw/>.

pochyb. Přidaná hodnota sportu, o němž dnes hovoříme, je v tom, že při chůzi s holemi zapojujete i horní polovinu těla. Tím dochází k aktivaci svalů ramene, prsních i zádočných svalů. A protože se o hole opíráte, tak se narovnáte a začnete i lépe dýchat. „Hole při chůzi slouží i jako podpora, takže tuto aktivitu může provozovat opravdu každý, věk nehraje roli. Ba ani kondice není nutná, takže je jedno, jestli se mu věnuje výkonnostní sportovec, anebo například člověk v rehabilitaci po nějakém úrazu, který nikdy nesportoval. A provozovat ho může i člověk, který má slabé srdce,“ doplňuje Strejček. Zároveň ale připomíná, že pokud má člověk nějaké zdravotní problémy, třeba vysoký tlak nebo je po operaci srdce a podobně, měl by se samozřejmě v první řadě poradit s lékařem. A upozorňuje, že i zde platí ono známé – všeho s mírou. „Nic se nemá přehánět. Existuje takové pravidlo – 180 minus věk rovná se moje tepová frekvence při zátěži. Takže pokud je mi 70 let, neměla by má tepová frekvence přesáhnout číslo 110. To by mělo být určité vodítko pro to, abychom si nezpůsobili nějaké problémy.“

Pokud se bavíme o sportu, pak k němu vždy patří vybavení. O holicích jsme se již zmínili, důležité je zvolit i vhodnou obuv a oblečení. Jiří Strejček s tím souhlasí: „Když půjdeme pět kilometrů v polobotkách, tak to poznáme... Doporučujeme lehkou sportovní obuv s dobrou podrážkou

EXTRA INFO

► Rada seniorů ČR a LEVELSPORTKONCEPT, s. r. o., připravují na 22. září společnou akci na koupališti Džbán. K dispozici zde budou odborníci, s nimiž se můžete o nordic walkingu pobavit i poradit, budete si moci vyzkoušet testovací hole a dozvíte se něco o tom, jak správné hole vybrat. Přijďte všichni, jste vítáni. Podrobnější informace budou zveřejněny na webu RS ČR – www.rscr.cz a na facebooku nebo u členských organizací Senior fitness (www.seniorfitness.cz) a Právě Ted! (<https://pravetedops.cz>).



i výstlkou. Co se týče oblečení, odvíjí se pochopitelně od počasí. Takže tričko a na něj v případě potřeby mikinu, svetr či bundu.“

SÁM, NEBO VE SKUPINĚ?

Někdo má tendence alespoň zpočátku chodit sám, jenže ne každý se donutí... „Já osobně jsem přesvědčen, že ve skupině je to lepší. Při nordic walkingu si totiž můžete i povídat, tak vám cesta rychleji uteče. Samozřejmě že se tak víc zadýcháte, ale to může být i určité vodítko k tomu, abyste to zbytečně nepřeháněli, hlavně tedy pokud jste nikdy nesportovali. A navíc mám i možnost volby – buď přestanu mluvit, anebo půjdu pomaleji,“ radí Strejček a přiklání se k tomu, že důležitá je pravidelnost, dobré je chodit aspoň obden a klidně za každého počasí. „Všechny chodníky, cesty, parky jsou vlastně nordicwalkingové trasy. Ještě nakonec citát, který bohužel není ode mne: Cítím zemi pod mýma nohama,

vzduch je čistý, příjemně teplý, dýchám zhluboka, cítím se fit, zdravý, silný, a přesto uvolněný. Moje svaly se radují, že konečně zase něco dělají. Pokládám jednu nohu před druhou. On totiž pohyb znamená život.“

Jan Šejba

Foto autor

EXTRA INFO

► Jiří Strejček vyzkoušel od mládí jako všestranný sportovec devatero sportů, od atletiky přes lyžování až po golf. V 70. letech musel emigrovat, protože všechny činnosti v oblasti sportu mu byly zakázány. Než se v Německu pustil do podnikání, učil na sportovní škole, trénoval volejbalisty i lyžaře, vzdělal se i ve fyzioterapii. Úspěšný obchod se sportovním vybavením pak po roce 1989 rozšířil i do Československa.

ELEKTRONICKÉ PŘEDPLATNÉ

Elektronické předplatné objednávejte na dobaseniour@rscz.cz, na mail s dotazem vám budou zaslány fakturační údaje a po připsání platby vám bude odesílána Doba seniorů elektronicky.

► CELOROČNÍ

12 VYDÁNÍ
10 KČ / VYDÁNÍ
CENA CELKEM 120 KČ

► PŮLROČNÍ

6 VYDÁNÍ
13 KČ / VYDÁNÍ
CENA CELKEM 78 KČ

► JEDNOTLIVÁ VYDÁNÍ

15 KČ / VYDÁNÍ



DOBA
seniorů

OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

Roční předplatné 276 Kč / Cena za kus jen 23 Kč

Objednávací

Předplatné formou dárku

složenku odeslat na adresu odesílatele objednávky

jméno:

příjmení:

ulice:

číslo popisné:

město:

PSC:

telefon:

e-mail:

DOBU SENIORŮ objednávám od čísla (včetně)

ZPŮSOB PLATBY

složenkou

SIPO: spojovací č.

fakturou: IČO/DIČ

bank. převodem č.ú.

podpis:

Objednávkový kupon vystřihněte nebo okopírujte a zašlete na adresu Digital-ICT, spol. s r. o., Do Čertous 2622/14, 193 00 Praha 9. Pokud budete objednávku posílat v obálce, připište pod adresu příjemce heslo „Předplatné Doby seniorů“. Obratem dostanete složenku, kterou předplatné uhradíte. Můžete využít i bankovní převod – peníze v takovém případě odešlete na konto, které je uvedeno na složence, a jako váš variabilní symbol (VS) uveďte ten, který rovněž najdete na složence. Pokud objednávejte předplatné úplně poprvé a neznáte číslo konta ani VS a chcete platit bezhotovostním převodem, zavolejte do zákaznického centra Digital ICT, s. r. o. (tel.: 234 092 851), kde vám potřebné údaje rádi sdělí. Dotázat se můžete i prostřednictvím e-mailu: dobaseniour@predplatne.cz. Předplatným můžete udělat radost i svým blízkým či přátelům.

SUDOKU

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

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

VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ

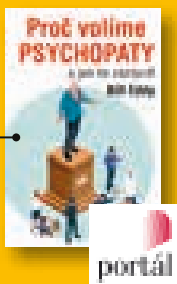
Správné řešení tajenky ze srpnového vydání DS
...ZACNI, PRÁVĚ PŘICHÁZÍ MŮJ MANŽEL

Na výhry se mohou těšit: Helena Šnáblová z Velkého Přítočna, Anna Douchová ze Sezimova Ústí, Leopold Vala z Horní Bečvy, Jarmila Rubešová z Olomouce, Karel Henc z Brna

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 16) – Hana Petrová

Dostane od sponzora rubriky vydavatelství Portál publikaci **Proč volíme psychopaty a jak to zastavit**



Tajenku, řešení sudoku a odpověď na soutěžní otázku o produkty Labeta z dnešního čísla pošlete na adresu či mail redakce do 15. září 2022.

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

NĚKOLIK VERŠŮ O SPORTU

Co znamená sport?

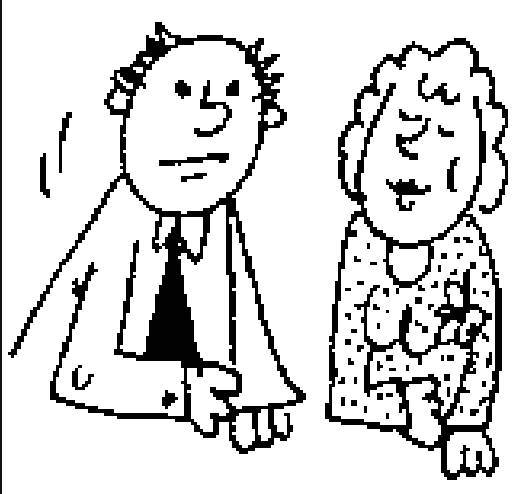
Běhání, skákání i lyžování,
tělo se mu někdy brání.
Řeknem, třeba atletika,
vyhrát, to je velká klika.
Fotbalu fandí mnoho milionů,
naběháno mají dosti kilometrů.
Jedni jásají vítězstvím,
druzí pláčou neštěstím.
Hokej, národem oblíbený,
tělo i brusle musí být správně vyladěny.
Biatlon, při něm velký shon,
střelba je zajímavost,
trefit pět terčů, musí být přesnost.
Lyžování na horách, mnoho sněhu,
rychlost rozhoduje, vítěz se raduje.
Soutěž v šachách, to je um,
používá se hlavně rozum.
Velká pardubická je tradice,
v krásném městě Pardubice.
Koníčky běží dlouhé kilometry,
nemají však žádné trety.
Sport děláme pro zdraví,
to každý z nás dobře ví.
Kterému sportu se věnovat?
Musíme si správně vybrat.

Jana Procházková

VTIP

TO VÍTE, DOKTÓRE, KDYŽ JE
ČLOVĚK CELÝ ŽIVOT NEMOCNÝ
TAK HO VE STÁŘÍ NĚJAKÁ
NEMOC UŽ NEPŘEKVAPÍ.



	LEDACO	ROČENKA	POPĚVEK	RAJKA lat. zkr. souvězdí	M	HUDEBNÍ NÁSTROJ	ROZDRO- BOVAT	AFRICKÁ ŘEKA sloven.	ZNAČKA INDIA	DOLŮ nař.	M	HROB kniž.	HYZDITI řidč.	TŘASKA- VINA					
NÁŠ HEREC					TŘÍŠLOVINA IBSENHO DRAMA						POKOLENÍ ŠTORCHŮV HRDINA								
1																			
M			KOŽEŠINO- VÁ ŠELMA ŠEDESÁT KUSŮ						POHOVKA MUŽSKÝ HLAS										
LESKLÝ NÁTĚR				OZN. POČÍT. PAMĚTI SONDA				STRANA OTEC expr. řidč.				ZN. VOLT- AMPÉRU OSLOVENÍ ŽENY							
PODNIK V PRAZE						EVROPAN POLNÍ MÍRA					HEREC KLUB ANG. NESTRANÍ- KŮ zkr.								
KOZORO- ŽEC laz. zkr. souvězdí					DVAKRÁT SNÍŽENÝ TÓN					POPRAVČÍ mn. č. VOJENSKÝ POZDRAV									
NAŘÍKAT řidč.					ČERVENÝ něm.				VYSAZO- VAT BÝV. ČESKÉ PLATIDLO										
						PODNIK V BYŠICI							2	HMYZO- ŽRAVEC bás.					
						ORGANICKÁ KYSLIKATÁ SLOUČENINA							CITOSL. ÚDERU SLANÁ CHUŤ						
						VIETNAM- SKÝ MYS										UKVAPENÝ ob. expr. POBÍDKA			
						M	TYP AUTA FIATU				PODPĚRA BALKÓNU archit. KOLONIE								
						BRANKA něm.								AVŠAK ASOCIACE REAL. KANC. zkr.					ARMÁDNÍ SPORTOVNÍ HRY zkr.
						IMUNITNÍ SYSTÉM zkr.								KLADNÁ ELEKTRODA KULEČNÍKO- VÁ HŮL					
Pan Šťopka vyzve dámu k tanci: Jsem ovšem pouhý začátečník. Slečna pohotově: To nevdá, já každé tanečnickovo ...						POSCHODÍ PODNIK V RAKOV- NÍKU						ZNAČKA OSMIA NOVOZÉL. PAPOUŠEK							
M	BUŠIT	SÍDLO V ETIOPII	ZNAČKA ČISTIČHO PRAŠKU	PLANETKA	KRAJAN MUŽSKÉ JMÉNO						KAP. POHON. HMOTY zkr. ŽÁROVZDOR. MATERIÁL								
CITOSL. STŘELBY							SRPEN angl. zkr. MPZ ALBÁNIE			ŠÁLENÍ kníž. řidč. LAHODNÝ POKRM				ZNAČKA TITANU					
SMYSLNOST								OHMATAT HIMÁLÁJ. HORSKÁ SKUPINA											
KUŽELO- SEČKA									VÝROBCE HOUSLÍ OSOBNÍ ZÁJMENO										
OSTROV TVOŘÍCÍ PÁS ATOLU							TEXTILNÍ SUROVINA							CAPR ANOL TALUS TOR, AKA					
ZDE			PAPOUŠEK					TĚLO- VĚDEC						ATALA TANIN INOVA, ROT ARATU, APS					

V NAŠEM VYDAVATELSTVÍ VYCHÁZÍ 12 TITULŮ KŘÍŽOVEK, KTERÉ ZPŘÍJEMNÍ VÁŠ DEN

Bližší popis obsahu našich křížovek najdete na našich webových stránkách www.krizovky-marketa.cz.

Domácí dýňové zavařování



Sezona dýní právě začala. Vyrobtě si proto lahodný domácí dýňový džem nebo třeba dýňový kompot. V zimě vám pak takové dobroty jistě přijdou vhod. Praktickým pomocníkem, který pomůže vykouzlit ještě lepší zavařeniny, je Želírovací cukr Labeta 2:1. Výborně se hodí právě pro kyselejší až středně sladké ovoce.



Džem z pečené dýně s muškátovým oříškem

Ingredience:

- ✓ 1 kg upečené dýně (například hokkaido)
- ✓ šťáva z 1 citronu
- ✓ kůra z 1 citronu
- ✓ 2 g muškátového oříšku
- ✓ Želírovací cukr 2:1 Labeta

Postup:

Dýni oloupeme, zbavíme jadérek a pokrájíme na menší kousky. Pečeme v troubě na pečícím papíru dozlatova (v horkovzdušné troubě na 170 °C, v elektrické na 180 °C). Upečenou dýni rozmixujeme, přidáme najemno nastrouhanou citronovou kůru, citronovou šťávu, muškátový oříšek, Želírovací cukr 2:1 Labeta a vše důkladně promícháme. Směs za stálého míchání přivedeme k varu. Vaříme tři až pět minut. Hotovým džemem plníme čisté sklenice, zavíčkujeme je, obrátíme dnem vzhůru a necháme při pokojové teplotě zchladnout.



Dýňový kompot s pomerančem

Ingredience:

- ✓ 1 kg dýně (oloupané a zbavené semínek)
- ✓ 3 větší pomeranče
- ✓ 1 citron
- ✓ přibližně 100 g Fruktózy Labeta
- ✓ 1 lžička mleté nebo 1 svítek celé skořice
- ✓ 1 lžička Kyseliny citronové Labeta
- ✓ přibližně 500–600 ml vody (aby byla dýně zcela ponořena v nálevu)

Postup:

Dýni očistíme, zbavíme semínek, oloupeme a nakrájíme na kostičky. Do hrnce dáme vodu, přilijeme šťávu z pomerančů i z citronu, kyselinu citronovou, cukr, skořici a do nálevu vložíme nakrájenou dýni. Na mírném plameni uvaříme dýni do poloměkka. Do čistých, ideálně vysterilizovaných skleniček přendáme povařenou dýni a zalijeme nálevem. Skleničky důkladně uzavřeme a sterilizujeme v hrnci s vodou na 80 °C přibližně 20 minut. Kompot po otevření skladujeme v lednici a co nejdříve spotřebujeme.

Náš tip:

- ★Šťávu z čerstvých pomerančů nahradí 100% pomerančový nebo ananasový džus.
- ★Zbylý nálev slijeme do sklenice a dáme vychladit do lednice aby pomerančovo-dýňový džus.



Dýňový džem se skořicí

Ingredience:

- ✓ 1 kg dýně (například hokkaido)
- ✓ Skořicový cukr Labeta
- ✓ Želírovací cukr 2:1 Labeta
- ✓ citronová šťáva podle chuti

Postup:

Dýni oloupeme, zbavíme semínek a pokrájíme ji na menší kousky, které povaříme ve vodě několik minut až do změknutí. Rozvařené kousky dýně rozmixujeme, přidáme Skořicový cukr Labeta, Želírovací cukr 2:1 Labeta a citronovou šťávu podle chuti. Směs důkladně promícháme a za stálého míchání přivedeme k varu. Vaříme tři až pět minut. Hotovým džemem plníme čisté sklenice, zavíčkujeme je, obrátíme dnem vzhůru a necháme při pokojové teplotě zchladnout.

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA:

CO ZNAMENÁ POMĚR 1:1, 2:1 NEBO 3:1 NA OBALECH ŽELÍROVACÍCH PŘÍPRAVKŮ?

- A) POMĚR OVOCE VŮČI POTŘEBNÉMU CUKRU
- B) POMĚR OVOCE VŮČI ŽELÍROVACÍMU PŘÍPRAVKU
- C) MNOŽSTVÍ VÝSLEDNÉHO DŽEMU VŮČI MNOŽSTVÍ OVOCE

TŘI Z VÁS VYHRAJÍ BALÍČEK PRODUKTŮ LABETA PRO ZAVAŘOVÁNÍ

Své odpovědi pošlete do 15. září 2022 na mail dobaseniuru@rsc.cz nebo na adresu Doba seniorů, nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3. Nezapomeňte uvést celou svoji adresu a telefonní číslo pro zaslání výhry.

S Labetou máte raz dva zavařeno. Koupíte celoročně na www.labeta.cz, kde najdete i mnoho inspirativních receptů.

AKREDITOVANÉ PORADNY RADY SENIORŮ ČR



Rada seniorů
České republiky
zapsaný svaz spolků

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



ČASOPIS DOBA SENIORŮ PODPORUJE NADACE ČEZ

DALŠÍ ČÍSLO
DS VYCHÁZÍ
30. ZÁŘÍ

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

BRNO:

Dům odborových služeb, Malinovského nám. 4 – kancelář 414

Telefon: 545 222 315, 725 575 610, 725 976 563

E-mail: poradna.brno@rscr.cz.

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

Úřední hodiny:

Pondělí a čtvrtek: 9–17 hod.

Úterý a středa: 9–8 hod.

Pátek: 9–14 hod.

CHEB:

26. dubna 591/12, 350 02 Cheb

Telefon: Bc. Daniela Slavíková – 602 718 744

E-mail: poradna.cheb@rscr.cz.

Vedoucím regionálního pracoviště je Mgr. Hana Střešková – 702 119 567

Úřední hodiny:

Pondělí: 8.30–14 hod. – 602 718 744

Úterý: 14–16 hod. – 702 119 567

Středa: 8.30–14 hod. – 602 718 744

Čtvrtek: 9–14 hod. telefon pouze on-line 602 718 744

Čtvrtek: 14–16 hod. – 702 119 567

HRADEC KRÁLOVÉ:

Dům odborových služeb, Gočárova 1620 – kancelář 405

Telefon: 495 521 048, 702 097 684, 601 329 806 a 702 097 684

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

nebo poradna.hk@rscr.cz.

Vedoucím pracoviště je JUDr. Jaroslav Kout – 702 097 684

Úřední hodiny:

Pondělí až čtvrtek: 13–17 hod.

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: pouze konzultace telefonem

Středa: pouze konzultace telefonem

LIBEREC

Mlýnská 611, Liberec

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

E-mail: poradna.liberec@rscr.cz

Vedoucím regionálního pracoviště je Ing. Milan Taraba – 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

OLOMOUC:

Jeremenkova 54/3, 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: 9-13 hod., od 13-16.30 jen objednaní

Úterý: 9–13 hod., od 13–16.30 jen objednaní

Středa: 9–13, od 13–16.30 jen objednaní

Čtvrtek – pouze konzultace telefonem

Pátek – pouze konzultace telefonem

Mgr. Miroslava Lattenbergerová – 602 618 073

PhDr. Ivana Knausová, Ph.D. – 602 647 230

OSTRAVA

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

Telefon: 596 104 222

E-mail: poradna.ostrava@rscr.cz.

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

Úřední hodiny:

► **Sociální poradna:** 725 188 377, 725 830 618, 725 315 483

Pondělí a úterý: 8–16.30 hod.

Středa a pátek: 8–16.20 hod.

Čtvrtek: 8–12 hod.

► **Právní poradna:** Mgr. Sonja Brlohová – 725 827 619

Úterý a středa: 13–17 hod.

► **Bytová poradna:** 725 183 068

Úterý a čtvrtek: 13–17 hod.

PRAHA

Dům Radost, nám. W. Churchilla 2, 9. patro, 130 00 Praha 3

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:

► **Psycholog:** 702 098 482

Pondělí a středa: 8–12 hod.

► **Sociální poradna a terénní pracovník:** 725 375 582

Pondělí, úterý, středa a čtvrtek: 9–12 hod.

► **Právní poradna:** 601 503 226

Pondělí a středa: 14–18 hod.

► **Bytová poradna:** 725 096 880

Úterý a čtvrtek: 14–18 hod.

Osobní návštěvu si domluvíte telefonicky na tel. čísle 725 375 582

Kontakty na jednotlivé krajské

Rady seniorů najdete

na <http://www.rscr.cz/krajske-rady/>

Redakce časopisu Doba seniorů poskytuje informace nutné pro odeslání výhry – tedy jméno a příjmení a korespondenční adresu společně, které výhry dodávají a rozesílají. Jiné údaje o čtenářích nevidujeme ani je, s výjimkou popsanych situací, neposkytujeme. Pokud spolu s odpověďmi na současnou otázku, 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: Nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3-Žižkov, 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 Digital – ICT, s. r. o., Do Čertova 2622/14, Hala A7, Praha 9-Horní Počernice, tel.: **234 092 851**, e-mail: dobaseniou@predplatne.cz. Registrace MK E 16412, ISSN 1801-5859. Články vyjadřují názory autorů a nemusejí být totožné s názorem redakce. Nevyžádané texty a fotografie se nevracejí.

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

Babička ROKU 2022 FINÁLE

úterý 18. října 2022
**CELOREPUBLIKOVÉ FINÁLE
V OLOMOUCI**



Mediální partnery jsou
mátička DOBA seniorů a Česká televize



www.krsol.cz

Akte se koná pod záštitou hejmana Olomouckého kraje Ing. Josefa Suchánka a ministryně MŠPV Ing. Mariany Ženíškové

