

DOBA seniorů

Č. 10 / XVIII. ROČNÍK ŘÍJEN 2022 25 Kč

Cena v předplatném 23 Kč

08

BABIČKA ROKU

Soutěž
seniorek
míří
do finále

16

ROZHOVOR

Martin Zounar
„Herectví je
výjimečný dar“

04

DS AKTUÁLNĚ

TRADIČNÍ SETKÁNÍ S PREZIDENTEM ZEMANEM



06

DS AKTUÁLNĚ

Příspěvek na bydlení: okruh domácností se rozšířil.
Dosáhnete na něj také?

VÁŽENÍ A MILÍ SENIOŘI,

říjnové číslo Doby seniorů je doslova nabitě akcemi, které se udály v uplynulých dnech.

Odstartovaly oslavy Mezinárodního dne seniorů a k nim se váže i nejvýznamnější událost uplynulých dní – setkání delegace Rady seniorů České republiky s prezidentem Milošem Zemanem. Uskutečnilo se na Pražském hradě po dvouleté odmlce. Neslo se jako vždy v přátelském duchu, zároveň ale trochu smutné, protože jej provázelo i loučení, neboť Miloši Zemanovi končí zanedlouho prezidentský mandát.

S podzimem přichází nejen citelné ochlazení, ale zároveň také nastává doba zvýšeného počtu respiračních onemocnění v populaci. A nejde však jen o covid-19, ale také o další, jako je chřipka nebo třeba infekční pneumokoková onemocnění. Jaká je proti nim nejúčinnější prevence, se dozvíte právě v tomto vydání.

Již za pár dní, konkrétně 18. října, budeme znát vítězku celostátního finálového klání o titul Babička roku 2022, v tomto čísle se ale můžete dočíst, jak to například vypadalo při volbě Babičky roku Olomouckého kraje.

Samozřejmě nechybí rozhovor měsíce, přečíst si tak můžete povídání s oblíbeným divadelním a seriálovým hercem Martinem Zounarem.

Ani tentokrát jsme na vás nezapomněli se soutěžemi o ceny, připravena je proto pro vás křížovka a také sudoku.

A protože 1. října je již zmíněný Mezinárodní den seniorů, dovolte mi závěrem popřát všem seniorkám a seniorům k tomuto svátku všechno nejlepší, především pevné zdraví, hodně štěstí a rodinnou pohodu.

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

Jana Pištěková

OBSAH

03 DS AKTUÁLNĚ

- 03 Infekční choroby s covidem nezmizely
- 04 Tradiční setkání s prezidentem Zemanem
- 06 Příspěvek na bydlení: okruh domácností se rozšířil. Dosáhnete na něj také?
- 09 Postarat se o seniory je základ dobré společnosti, říká kandidát na prezidenta Josef Středula

07 DS PŘEDPLATNÉ

31 ADRESÁŘ BEZPLATNÝCH PORADEN RS ČR

08 BABIČKA ROKU

- 08 Soutěž senierek míří do finále

10 SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ

- 10 V Olomouci zvítězili nakonec všichni

11 ZE ŽIVOTA KRAJŮ

- 11 Putování k rozhledně Boubín a za houbami
- 11 Výstup na Kožovu horu
- 11 Na Bouzov i za tvarůžky
- 11 Strakonický turnaj v pétanque se vydařil
- 12 Kladenští diabetici poznávali Hnidousy
- 12 Kralovický podzim
- 12 Sportování v Panské zahradě
- 14 Z Čapího hnízda do zámecké čokoládovny
- 14 Prestižní ocenění
- 14 Havířovští senioři navštívili Zlínský kraj
- 14 Setkání při grilování
- 15 Senioři testovali hole na nordic walking

ROZHOVOR MĚSÍCE



strana 16

- 15 Výstava Senior Foto 2022
- 15 Na narozeniny zdarma do Muzea rekordů a kuriozit

16 ROZHOVOR MĚSÍCE

- 16 Martin Zounar

20 ZE ŽIVOTA SENIORŮ

- 20 Zdražuje vše, i s elektřinou a topením se musíme naučit hospodařit lépe

22 BEZ ČEKÁRNÝ

- 22 Psychologická poradna
- 23 Právní poradna
- 24 Kosmetika
- 26 Zdraví

27 Z NAŠÍ HISTORIE

- 27 Říjen

SOUTĚŽE A ZÁBAVA

- 28 Sudoku
- 28 Vtipy
- 29 Křížovka

INFEKČNÍ CHOROBY S COVIDEM NEZMIZELY

Pneumokokové infekce jsou stále výrazným ohrožením zejména pro seniory. Jaký je dlouhodobý vývoj výskytu pneumokokových onemocnění, současný stav, další predikce a jaké jsou v současnosti možnosti prevence? Této problematice byla věnována již tradiční osvětová tisková konference Rady seniorů ČR.



Právě s ohledem na období rozšiřování zmíněných chorob volí Rada seniorů pro svou tiskovou konferenci podzimní termín. Ani letošní rok nebyl výjimkou. Pozvání přijaly dvě významné odbornice, a to MUDr. Jana Kozáková, vedoucí Centra epidemiologie a mikrobiologie a vedoucí Národní referenční laboratoře pro streptokokové nákazy Státního zdravotního ústavu, a dále MUDr. Zuzana Blechová, Ph.D., z Kliniky infekčních nemocí Nemocnice Na Bulovce.

„Naším cílem je podpořit angažovanost praktických lékařů vůči seniorům, aby jim aktivněji nabízeli možnosti prevence závažných onemocnění, kterou například v případě pneumokokových infekcí je jednoznačně očkování,“ říká Ing. Lenka Desatová, předsedkyně Rady seniorů České republiky, s tím, že Rada seniorů se dlouhodobě zasazuje o prosazení komplexní strategie péče o seniory v oblasti zdraví a udržování zdravého života seniorů s cílem zvýšení věku dožití ve zdraví. Součástí aktivit je i prosazování bezplatného očkování seniorů nejen proti pneumokokům,

ale i chřipce či klíšťové encefalitidě. Pravidelně pořádá odborné zdravotní konference, přednášky a aktivizační programy (vzdělávací i pohybové).

Očkování seniorské populaci doporučují i odborníci: „Infekční pneumokoková onemocnění (IPO) jsou pro seniory nebezpečná, neboť mohou způsobit závažné komplikace. Jen v loňském roce bylo z celkových 264 případů IPO prokázáno u 140 seniorů, z nichž 32 nakonec nemoci podlehl. Účinnou prevencí je právě očkování. Zatímco proti chřipce je nutné přeočkovávat pravidelně každý rok, u vakcín proti pneumokokům stačí jediná dávka,“ říká MUDr. Jana Kozáková ze Státního zdravotního ústavu. Podle ní se v roce 2020 nechalo očkovat proti pneumokokům jen 106 tisíc lidí starších 65 let, o rok dříve to bylo téměř 135 tisíc. Očkovat lze podle ní po celý rok, teď na podzim je možné spojit očkování proti pneumokokům s vakcinací proti chřipce a připravit se tak na „sezonu“ pneumokokových infekcí, které se nejvíce vyskytují v zimních měsících a předjaří. Ve své prezentaci ukázala pyramidu onemocnění podle závaž-

nosti a věnovala se i invazivnímu pneumokokovému onemocnění a posléze představila a rozebrala pneumokokové vakcíny dostupné v ČR.

„Kapénkově přenosným nemocem nebyla během pandemie věnována větší pozornost, ale nikam nezmizely, jen je utlumila proticovidová opatření,“ dodala MUDr. Zuzana Blechová, Ph.D., infektoložka z Kliniky infekčních nemocí 2. LF UK a Fakultní nemocnice Bulovka. Upozornila mimo jiné na skutečnost, že zápal plic mívá u seniorů odlišný průběh a často je velmi těžké jej poznat, což může mít fatální následky. Ve své prezentaci shrnula mimo jiné rizika infekce ve stáří, věnovala se závislosti věku a úmrtí na pneumonii a zodpověděla otázku, jací pacienti mají vyšší riziko závažné pneumokokové infekce a měli by být očkováni. Dále shrnula infekce seniorů s možností prevence očkováním a v této souvislosti se věnovala nemocnosti na klíšťovou encefalitidu podle věku a také proočkovánosti.

Jana Pištěková

Foto Jan Šejba



TRADIČNÍ SETKÁNÍ S PREZIDENTEM ZEMANEM

Po dvouleté odmlce zaviněné pandemií covidu-19 navázal prezident Miloš Zeman na tradici předchozích let a opět přijal na Pražském hradě ve společenském sále delegaci Rady seniorů České republiky.



Setkání s prezidentem České republiky Milošem Zemanem a představiteli Rady seniorů ČR bylo letos o něco významnější. Jak již bylo v úvodu zmíněno, proběhlo po dvouleté odmlce, a navíc šlo o poslední setkání s Milošem Zemanem vzhledem k jeho končícímu prezidentskému mandátu.

Hned v úvodu svého projevu prezident České republiky řekl: „Jsem rád, že se setkávám s představiteli jedné z nejvýznamnějších sociálních skupin v naší společnosti, byť je to skupina často poněkud opomíjená. Uvědomuji si, že zejména v současné době jsou senioři více než ekonomicky aktivní zatěžováni inflací a mimo jiné vysokými cenami energií. Už na Zemi živitelce jsem ve svém projevu vyzýval k zastropování cen energie

a jsem rád, že po předchozím váhání se vláda k tomuto kroku rozhodla. Myslím si, že to platí i o emisních povolenkách, které cenu energie rovněž výrazně zvyšují. Jako ten, kdo ze zákona odpovídá za jmenování bankovní rady včetně guvernéra, jsem provedl některé personální změny ve vedení bankovní rady, které úzce souvisejí s problematikou inflace. Ukázalo se totiž, že růst úrokových sazeb může jednak k inflaci přispět, protože je to náklad, a jednak může vyvolat hypoteční krizi, což ohrožuje zejména mladé rodiny, ale také krizi úvěrovou, což v některých případech může negativně ovlivnit zaměstnanost. Říkám to proto, protože bych vám chtěl složit úcty. Není možné, aby jakýkoli politik jenom seděl ve

své kanceláři, podepisoval dokumenty, které mu někdo jiný předloží, a nevěnoval pozornost starostem svých spoluobčanů. Takže jako senior, který se za několik dní dožije sedmdesáti osmi let, vám všem přeji hodně zdraví, štěstí, osobní spokojenosti a také radosti z vaší rodiny.“

Předsedkyně Rady seniorů ČR Ing. Lenka Desatová reagovala slovy, že členové Rady seniorů jsou skutečně vděční za to, že si na ně pan prezident našel ve svém velmi nabitém programu čas a vyslyšel tak jejich žádost o přijetí, a ujistila jej, že Rada seniorů všechny jeho počiny v prezidentské funkci bedlivě sleduje. „A proto velmi dobře víme, že Vás vždy zajímal názor každého člověka a že jste si vždy našel čas si s lidmi popovídat,“ uvedla ve své úvodní řeči předsedkyně.

Po společném fotografování členů delegace RS ČR s prezidentem Zemanem následoval slavnostní přípitek. Jak dobře naladěný pan prezident poznamenal, lékaři mu alkohol zakázali, takže v jeho skleničce je nealkoholický nápoj – konkrétně crodino.

Protože šlo o skutečně poslední setkání Miloše Zemana coby prezidenta se zástupci RS ČR, došlo také na dary, které zástupci našeho seniorského hnutí pro pana prezidenta vybrali, a právě v rámci tohoto setkání mu je také slavnostně předali. Došlo též na vzpomínání na předešlá setkání, profesor Pavel Kalvach předal prezidentu Zemanovi zdravici od čestného předsedy RS ČR Zdeňka Pernese, který se ze setkání omluvil. Také se bilancovalo a nechyběla ani debata týkající se aktuálních otázek současné doby, ať už to jsou ceny energií, Green Deal, nebo třeba covidové období. Právě toho se týkala otázka předsedkyně Sdružení křesťanských seniorů a místopředsedky



ně Evropské seniorské unie Lidmily Němcové, kterou zajímalo, jaký má pan prezident názor na to, jak jsme se poučili z covidové situace a co dělat, aby se lidé z této situace nezbláznili. Prezident Zeman se ochotně ujal mikrofonu a odpověděl: „Je to nesmírně těžká otázka, a právě proto za ni děkuji. Nevěřím na osvětové kampaně, mnohem důležitější je osobní příklad. V naší společnosti je řada lidí, kteří se dokázali s těžkou životní situací vyrovnat a jsou to takoví bezejmenní hrdinové, jsou příkladem jen pro úzký okruh lidí kolem sebe, proto by bylo hezké, kdo takového hrdinu ve svém okolí má, měl by ho propagovat.“

Místopředsdkyni Rady seniorů ČR Milenu Hesovou pro změnu zajímalo, jak se pan prezident těší do důchodu a zda již má plán, co bude po svém odchodu z prezidentského úřadu dělat. „Jsem vášnivý čtenář, a to už od dětských let, začal jsem Kájou Maříkem,“ vysvětlil Miloš Zeman a pokračoval: „Od té doby jsem přečetl téměř všechno. Od beletrie přes literaturu faktu až k historickému žánru. Když budu jen a jen číst, zajímavě vyplním zbytek života. Před půl rokem jsem zjistil, že mám v televizi asi sto třicet programů, je tam i několik historických kanálů. Když to zkombinuji, tedy knihy a historické kanály, mám do konce

života co dělat. Budu se také rád stýkat se svými přáteli, i když je pravda, že v politice je skutečně velmi málo přátel.“

Pak se také karta obrátila a na členy Rady seniorů se se svým dotazem obrátil i sám prezident. Zajímalo ho totiž, jaký má RS ČR názor na důchodovou reformu, o které se sice stále mluví, ale dosud nebyla představena. Předsdkyně Rady seniorů Desatová uvedla, že problémů kolem důchodové reformy je celá řada. „Záleží na tom, z jakého politického spektra se na ně díváte. Jsou profese, které jsou

velmi potřebné, ale vždy budou nízkopříjmové, ale i lidem, kteří je vykonávají, je třeba zajistit takový důchod, který jim zajistí slušný život.“

Když se čas vyhrazený setkání chýlil ke konci, popřála předsdkyně Lenka Desatová Miloši Zemanovi hodně štěstí a zdraví i v následující životní etapě.

Po společně strávené hodině pak bylo setkání s panem prezidentem ukončeno.

Jana Pištěková

Foto Jan Šejba



PŘÍSPĚVEK NA BYDLENÍ: OKRUH DOMÁCNOSTÍ SE ROZŠÍŘIL. DOSÁHNETE NA NĚJ TAKÉ?



Zjednodušil se, digitalizoval a cíleně pomáhá. O čem je řeč? O příspěvku na bydlení, ve kterém Ministerstvo práce a sociálních věcí (MPSV) letos provedlo již několik změn. Tou poslední a velmi důležitou změnou je navýšení uznatelného stropu nákladů na bydlení, takzvaných normativů, a to od 1. 10. 2022. A co víc, dobrou zprávou je, že navýšení bude výrazné a dosáhne na něj vyšší počet domácností. Lépe tak reaguje na rostoucí ceny energií.

KDO MÁ NA PŘÍSPĚVEK NÁROK A JAK O NĚJ POŽÁDAT?

Příspěvek na bydlení mohou získat domácnosti, kterým na úhradu jejich bydlení nestačí 30 procent příjmů (v Praze 35 procent). Příspěvek na bydlení má pomoci, když příjmy domácností nestačí při vysokých platbách za elektřinu, teplo a nájem. Nicméně ten, kdo má nízký příjem a současně bydlí v příliš drahé lokalitě nebo má vysoké platby za energie, nejspíš brzy narazí na normativ neboli strop, který má zabránit zneužívání dávky.

OD ŘÍJNA BUDOU NORMATIVY VÝRAZNĚ NAVÝŠENY

V nájmu se až dosud, tedy v době před zvýšením, normativy pohybovaly od 6746 korun pro člověka samostatně bydlícího v malém městě až do 22 495 korun pro domácnost se čtyřmi a více členy v Praze. Ve vlastním či družstevním bydlení činí částka 6232 až 14 368 korun, podle počtu členů domácnosti. Tady velikost bydliště nehraje roli.

Od 1. října se příspěvek na bydlení pro nejohroženější domácnosti, jako jsou například samoživitelky nebo domácnosti seniorů v nájmu, výrazně zvýšil. Nově získají jedno- až dvoučlenné domácnosti měsíčně o 4500 Kč navíc a vícečlenné domácnosti si polepší o 2500 Kč měsíčně.

NA ORIENTAČNÍ KALKULAČCE ZJISTÍTE, ZDA MÁTE NA PŘÍSPĚVEK NA BYDLENÍ NÁROK

Zda máte na příspěvek také nárok, si můžete jednoduše spočítat na online kalkulačce www.mpsv.cz/web/cz/prispevek-na-bydleni, která vám případně ukáže i orientační výši příspěvku. A co je důležité: žádat můžete dokonce až 3 měsíce zpětně. Přesné podmínky získání příspěvku, včetně toho, jak o něj zažádat, naleznete na webu MPSV. Zde je k dispozici také zjednodušený online formulář, díky němuž se vyhnete frontám na úřadech. A také návod, jak žádost vyplnit.

ZDRAŽENÍ ENERGIÍ SE VÝRAZNĚ PROMÍTÁ DO CEN BYDLENÍ

Podle aktualizovaného odhadu Energetického regulačního úřadu by si domácnosti měly oproti loňskému září připlatit v posledním letošním čtvrtletí o 129 procent více za elektřinu a 141 procent za plyn. „Víme, že nyní mnozí narážejí na to, že ani při čerpání příspěvku na bydlení nezvládají svou situaci, často jsou to seniori nebo samoživitelky. Navíc mnoho lidí stále příspěvek nečerpá, i když na něj mají nárok. To je velká škoda. Jde o pravidelný příspěvek, který chodí každý měsíc na účet. Stačí jen jednou požádat a pak už se jen průběžně pololetně aktualizují skutečné výdaje za bydlení. Tuto

dávku jsme maximálně zjednodušili a nyní ji ještě upravujeme v reakci na strmý růst cen elektřiny a topení,“ uvedl ministr práce a sociálních věcí Marian Jurečka (KDU-ČSL). Ten zároveň připravuje rozsáhlejší úpravu příspěvku na bydlení, aby tato podpora mohla být ještě lépe zacílena na ty, kteří mají s platbami za bydlení problém. Tuto novelu chce MPSV předložit vládě na začátku roku 2023.

A JAK KONKRÉTNĚ PŘÍSPĚVEK NA BYDLENÍ POMŮŽE?

Od 1. října se kvůli růstu cen energií příspěvek navýší, některým domácnostem dokonce o 4500 korun. Průměrně dnes jeho výše dosahuje 4100 Kč. Názorný příklad:

Dva seniori žijící v nájemném bytě v Praze (starobní důchod ve výši 13 000 Kč a 15 000 Kč)

Záloha na energie měsíčně: 3530 Kč

Nájemné: 14 000 Kč

Další služby spojené s bydlením: 2000 Kč (dohromady 19 530 Kč).

Výše příspěvku na bydlení činí doposud 3829 Kč a díky úpravě bude nově dosahovat částky 8329 Kč, tzn. o 4500 Kč více než by byla bez nového, mimořádného navýšení.

NÁROK MAJÍ, ALE NEŽÁDAJÍ...

Příspěvek na bydlení je jednou z mnoha forem pomoci, o kterou si občané v současné krizi mohou požádat. „Stále slycháváme, že je vláda nečinná a našim občanům v současné krizi nepomáhá. Na konkrétních číslech jasně vidíme, že to není pravda. Na pomoc občanům jsme vyčlenili celkově 177 miliard korun,“ řekl ministr Jurečka. „Co ale chci zdůraznit, je především to, aby se lidé nebáli o pomoc požádat, pokud ji potřebují. Je důležité, aby se aktivně zajímali, pomocí naší kalkulačky orientačně počítali a zjišťovali, zda příspěvek na bydlení nemůže pomoci i jim. Pokud máte na příspěvek nárok, není na co čekat,“ dodal.

Řada domácností bude nejspíš překvapena, že na tuto státní pomoc dosáhne, a navíc i v zajímavé výši. Lidé se však musí sami aktivně o pomoc zajímat a co nejdříve si podat o příspěvek na bydlení žádost, protože jen oni sami vědí, jaké

jsou jejich příjmy a výdaje za energie a bydlení. „Jsme přesvědčení, že když budeme dostatečně šetrní, tak zejména díky zastropování cen energií tuto krizi zvládneme, nikdo

nebude trpět zimou, ani nebudeme muset zavírat školy nebo snižovat teplotu v nemocnicích a v domovech pro seniory,“ dodává vicepremiér Jurečka.

**ELEKTRONICKÉ PŘEDPLATNÉ**

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

▶ CELOROČNÍ

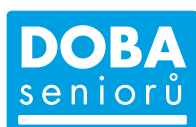
12 VYDÁNÍ
10 KČ / VYDÁNÍ
CENA CELKEM 120 KČ

▶ PŮLROČNÍ

6 VYDÁNÍ
13 KČ / VYDÁNÍ
CENA CELKEM 78 KČ

▶ JEDNOTLIVÁ VYDÁNÍ

15 KČ / VYDÁNÍ

**OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN**

Roční předplatné 276 Kč / Cena za kus jen 23 Kč

Objednávací

Předplatné formou dárku

složenkou odeslat na adresu odesílatele objednávky

jméno:

příjmení:

ulice:

číslo popisné:

město:

PSČ:

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.

SOUTĚŽ SENIOREK MÍŘÍ DO FINÁLE

Celorepublikové finále soutěže Babička roku již klepe na dveře, v řadě krajů proto také mají zvolené své vítězky, tak jako například v Praze nebo v Olomouckém kraji.



Každoroční oslavy Svátku seniorů, který připadá tradičně na první říjnový den, proběhly v Olomouci tentokrát s předstihem již v září, kdy se na Výstavišti Flora sešlo více než 700 seniorů. Dvanáct finalistek ve věku od šedesáti let zde totiž i tentokrát soutěžilo o titul Babička roku 2022 Olomouckého kraje. Přítomné soutěžící čekal třiminutový rozhovor s moderátorem na téma představ sebe a svůj domov, volná disciplína a nechyběla ani módní přehlídka společenského oblečení podle vlastního výběru. Titul Babička Olomouckého kraje roku 2022 získala Blanka Vrbková z Olomouce-Chomoutova, která tak bude reprezentovat v říjnu Olomoucký kraj v celorepublikovém finále. Třiasedmdesátiletá vítězka poroty nadchla svým vystoupením – zpívanou scénkou v hanáckém kroji, hudební doprovod jí obstaral manžel, dcery a vnoučata. Stříbrnou korunku získala Alena Havránková ze Zábřehu, která ve volné disciplíně recitovala s loutkou Kašpárka. Třetí skončila Jana Absolonová ze Skrbeně, která představila svou výrobu slaměných kraslic. Titul Babička

sympatie uděluje publikum a letos korunka a šerpa putovala k Jitce Pískové z Chudobína, která zazpívala píseň Ó řebíčku zahradnický. Poslední ocenění seniorské krásy je Babička nejstarší. V této kategorii se nesoutěží, ale oceňuje se životní příběh, se sešly dvě nominace ve věku jednadvaadesáti let – Mária Hamplová z Jívové a Eliška Macháčková z Přerova. Obě dámy převzaly zajímavé dárky z rukou dárců paní MUDr. Dagmar Malotové a senátora Lumíra Kantora. Akce byla bez vstupného, nechybělo drobné občerstvení a káva

zdarma, součástí byl i doprovodný program, v němž vystoupily seniorky z Hrabšína a ze Slatinic, mažoretky Eliška a Zuzanka ze Zábřehu a také tanečnice Line Dance z Centra pohybu z Olomouce. Gala odpoledne uzavřel hodinový koncert skupiny ABBA Stars, která roztančila i obecenstvo.

Krajská Rada seniorů Olomouckého kraje děkuje Olomouckému kraji a hejtmanství za finanční podporu a záštitu, generálnímu sponzorovi Hotelu MAS *** v Sezimově Ústí, který věnoval všem vítěžkám týdenní rekondiční pobyty, statutárnímu městu Olomouc, AGE Centru, Ondrášovce, senátoru Lumíru Kantorovi, automobilce Opel, Nadaci Vodafone a všem dalším partnerům, kteří podpořili tento krásný projekt. Bez této pomoci bychom tuto novodobou tradici oslav Dne seniorů nemohli udržovat.

Zveme vás na celorepublikové super finále Babička roku 2022, které proběhne 18. října i tentokrát na olomouckém výstavišti Flóra v pavilonu A od 13 hodin za účasti finalistek ze všech krajů České republiky.

Milena Hesová

Foto autorka



POSTARAT SE O SENIORY JE ZÁKLAD DOBRÉ SPOLEČNOSTI, ŘÍKÁ KANDIDÁT NA PREZIDENTA JOSEF STŘEDULA

Mají se dříve narození obávat současné vlny zdražování? A co by měl v tuto chvíli udělat stát, aby minimalizoval dopady na ně? Na to a další otázky jsme se zeptali kandidáta na prezidenta České republiky Josefa Středuly.



PANE STŘEDULO, PROČ JSTE SE ROZHODL UCHÁZET O FUNKCI PREZIDENTA?

Z pozice odboráře bráním práva pracujících lidí třicet let. Nešlo vždy jen o zvyšování výplat. Stejně důležité, a na to se dnes často zapomíná, bylo a bude zlepšování pracovních podmínek pracujících lidí. Pokud bychom na to jako odboráři netlačili, málokdy by se pracovní podmínky v provozech zlepšovaly samy od sebe. Hlavně v průmyslových oborech, kde jde o zachování zdraví a života pracujících. Aby se po celoživotní práci lidé dožili ve zdraví zasloužené penze a mohli si toho času také užít. Dnes ale vnímám, že pracující lidé a senioři mají u mocných stále menší zastání. To bych rád jako prezident republiky změnil a postavil se za ně.

S ČÍM BYSTE ŠEL NA PRAŽSKÝ HRAD?

Chci se vši pokorou na Pražský hrad vrátit vážnost a důstojnost prezidentského úřadu. Budu před vládou aktivně hájit zájmy všech deseti milionů obyvatel naší země. To slibuji.

TO, CO ČLOVĚK SLÍBÍ, JE TAKÉ DŮLEŽITÉ SPLNIT.

Bytostně věřím ve férovost a nesnáším nespravedlnost. Mám ve zvyku plnit slovo, přes to u mě nejede vlak.

DNES A DENNĚ SE NA NÁS VALÍ ZPRÁVY O ZDRAŽOVÁNÍ, PLYN, ELEKTŘINA, JÍDLO. CO S TÍM?

Žijeme v těžké době, bylo ale i hůř. Jsem přesvědčen o tom, že pokud budeme jako společnost držet při sobě, těžkou dobu přečkáme. Stejně jako to dokázali naši předkové. Vláda ale musí pamatovat na nejzranitelnější skupinu obyvatel. Tou jsou bezesporu senioři. Vláda musí okamžitě zastropovat ceny elektřiny, plynu, potravin a dalších věcí. A nastavit ceny, za které budou schopni senioři důstojně žít. Naši starší spoluobčané už totiž mají předplaceno. Desítky let pracovali a platili daně. Stát by jim to teď měl v plné míře vrátit. Postarat se o ně. Další variantou pomoci by byla mimořádná valorizace penzí, která by pokryla raketový růst cen. Zaplatit by to měli hlavně ti, kdo na současném zdražování vydělávají pro nás obvyčejné smrtelníky jen těžko představitelné peníze. Nebál bych se říci až nestoudné.

TAKŽE ŘEŠENÍ JE V RUKOU VLÁDY?

Nikdo jiný to udělat nemůže. Jsem bytostně přesvědčen o tom, že postarat se o seniory je základ každé dobré společnosti. Pokud se stanu prezidentem České republiky, budu vládu nutit k tomu, aby na seniory hleděla v první řadě.

JSOU DNES SENIOŘI V BEZPEČÍ?

Relativně ano. Vnímám však jeden velký problém, kterému se bohužel dnes nikdo systémově nevěnuje. A to je okrádání seniorů různými podvodníky přes internet. Doby, kdy byli senioři pod záminkou výletů vylákáni na prodejní akce, kde byli nuceni nakupovat předražené deky a hrnce, jsou naštěstí pryč. To se vyřešilo až potom, co byli politici donuceni najít řešení. Co je horší, podvodníci nezmizeli. Naučili se zneužívat rostoucí počítačové gramotnosti starších lidí. Počítač nebo chytrý telefon má dnes mnoho seniorů. Bohužel čím dál častěji čtu, že některý z nich přišel o celoživotní úspory nebo důchod. O peníze přitom nejsou okradeni doma, ale přes internet. I když si mysleli, že je mají bezpečně uložené v bance. Pro mě je pokračování takové situace nepřijatelné. Nechápu, že se o to nikdo z odpovědných nezajímá. Podle mě se musí sejít ministr spravedlnosti, ministr vnitra spolu s policejním prezidentem a vymyslet řešení. Pokud na tom ale někdo nebude trvat, nezmění se nic. To je také jedna z věcí, na kterou bych jako prezident republiky tlačil a požadoval řešení.

Red

V OLOMOUCI ZVÍTĚZILI NAKONEC VŠICHNI

Krajské sportovní hry seniorů 2022, mikroprojekt podpořený Euroregionem Praděd, pod záštitou I. náměstka Iva Slavotínka, již zná vítěze. Vyhráli totiž všichni, kteří se letošních sportovních her zúčastnili.



Všichni sportovci byli oceněni, a to pamětní medailí a také propagačními dárky. Krajské sportovní hry seniorů jsou velmi kladně hodnoceny širokou veřejností jako sportovně-společenská událost, jejímž cílem je aktivizace seniorské populace bez ohledu na věk. Nejmladším sportovcům bylo šedesát, nejstarším pak jednadevadesát let. Proto jednotlivé soutěžní disciplíny necílí na výkon, ale spíše na šikovnost a štěstí. A také s ohledem na předchozí ročníky, kdy došlo k úrazům, nebyl tentokrát do programu zařazen běh. Letošních sportovních her seniorů se zúčastnilo více než 400 seniorů, z toho

260 sportovců z ČR, Polska a Slovenska. Na stadionu po celou dobu konání her panovala skvělá nálada. Slavnostního zahájení se zúčastnili zastupitelé kraje, statutárního města Olomouc, Rady seniorů ČR, Opolského vojvodství a Prešovského kraje.

Jak celé soutěžní klání dopadlo? Zlato získalo družstvo krajské Rady seniorů Moravskoslezského kraje,

stříbro si odvezli členové OO JDS Bardějov a bronz Seniorsklub Litovel. Všichni ostatní skončili na čtvrtém místě. Součástí byl také bohatý doprovodný program. Krajská Rada seniorů Olomouckého kraje děkuje Olomouckému kraji, statutárnímu městu Olomouci, všem partnerům a podporovatelům, spolurealizátorovi panu Janu Machovskému, ČEROZ a panu Sudickému, MUDr. Dagmar Malotové, TJ Lokomotiva v čele s panem Drahoslavem Dočkalem a těm, kteří se podíleli na úspěšné organizaci VII. ročníku krajských sportovních her s mezinárodní účastí. Bez této pomoci bychom to nezvládli.

Sportovalo se ještě i v Litovli a v Zábřeze na Moravě. Krajská Rada seniorů Olomouckého kraje podporuje aktivity svých členských organizací. Sportovní hry a soutěže jsou mezi seniory populární a těší se vysoké návštěvnosti. Také v tomto případě patří samozřejmě organizátorům velký obdiv a poděkování.

Milena Hesová

Foto autorka



PUTOVÁNÍ K ROZHLEDNĚ BOUBÍN A ZA HOUBAMI

Svaz diabetiků Strakonice se rozhodl uspořádat pro své členy a seniory města vlakový výlet na Kubovu Huť nedaleko Vimperka. Program výletu byl jako vždy hodně pestrý. Někdo pěšky zdolal trasu až k rozhledně Boubín, někteří naopak využili toho, že jsou okolní lesy plné hub a hned několik si jich nasbíralo. Po chutném obědě v hotelu Kristián jsme se všichni vrátili spokojeni domů plni nových zážitků.

Marcela Štveráková

Foto autorka



VÝSTUP NA KOŽOVU HORU

Kladenští diabetici se rozhodli v rámci aktivit Rady seniorů Středočeského kraje provést výstup na nejvyšší vrchol v okolí města Kladna, a to na Kožovu horu, která má nadmořskou výšku stejnou jako hora Říp, a to 456 m n. m. Po společném startu se část účastníků vydala delší lesní cestou od Sítné, ostatní zvolili kratší cestu po frekventované silnici. Prohlédli si cestou místo zvané

U Obrázku, kde se nachází zrekonstruovaná a vysvěcená kaplička s Černou madonou. Poté došli na vrchol hory. Tam je čekala restaurace s terasou a rozhlednou, na kterou někteří účastníci také rádi vystoupali. Všichni, kteří se akce zúčastnili, byli s výletem moc spokojeni.

Eva Vičková

NA BOUZOV I ZA TVARŮŽKY

Haviřovští učitelé-senioři absolvovali jednodenní výlet do sousedního Olomouckého kraje. Hlavním cílem byl hrad Bouzov. Toto středověké sídlo s osmipatrovou hláskou bylo sídlem řádu německých rytířů. Po prohlídce hradu jsme se vydali směrem na Loštice známé svými tvarůžkovými produkty. Zde jsme zavítali do Muzea tvarůžků. Pak jsme se ještě vydali na zámek Úsov. Zaujala nás bohatá historie zámku i prezentované sbírky rodu Lichtenštejnů. Zdejší lesnické a lovecké muzeum a kolekce zbraní obsahuje jejich sbírky a trofeje z celého světa.

Vilém Uher

Foto autor



STRAKONICKÝ TURNAJ V PÉTANQUE SE VYDAŘIL



Sdružení zdravotně postižených pořádalo již 13. turnaj v pétanque v letním areálu plaveckého stadionu ve Strakonících. Letos se zúčastnilo dvacet dvoučlenných družstev v zastoupení: Svaz diabetiků, SZdP, seniory města Strakonice, SPAS Volyně, DOZP Osek. Na prvním místě se umístili Vlasta Straková a Petr Drančák, druhé obsadili manželé Gorejovi, obě družstva ze Svazu diabetiků Strakonice, třetí místo nakonec patřilo manželům Martanovým ze SPAS Volyně. Turnaj proběhl v pohodové atmosféře s hudebním doprovodem DJ Jaroslava Mareše.

Marcela Štveráková

Foto autorka

KLADENŠTÍ DIABETICI POZNÁVALI HNIDOUSY

Tentokrát se kladenští diabetici rozhodli vydat za bližším poznáváním nejmladší připojené části města Kladna (od roku 1980), nikoli ale mladé historicky – do Hnidous, jedné ze dvou součástí Švermova. Hnidousy jsou historicky doložené již od 13. století, kdy ves patřila vyšehradské kapitule a od počátku 14. století byla součástí manské soustavy hradu Křivoklát. Jak Hnidousy ke svému názvu přišly? Možnosti jsou zřejmě dvě. Název Hnidousy pochází prý ze staročestiny – „ves lidí hnidovatých“. Ale nám se více líbila pověst, že když kněžna Libuše jela na nedaleký Libušín,



přikázala svému doprovodu: „Hni do vsi!“ Nejstarší částí středověké obce byla Malá Strana, kde dříve stávala tvrz. Zlomem byl nález uhlí, jeho těžba a založení hutí. Přicházeli noví obyvatelé a obec se rychle rozrůstala. Místní kostel sv. Mikuláše je vyhlášen kulturní památkou a opraven. Kostel je typicky „kladenský“ – stojí na poddolovaném území a musel mít speciální železobetonový základ.

Eva Vlčková

Foto J. Kůstka

KRALOVICKÝ PODZIM

Zúčastnili jsme se X. ročníku regionální přehlídky Kralovický podzim. Ta se uskutečnila pod záštitou náměstka hejtmara Plzeňského kraje Martina Záhoře a za podpory města Kralovice v Lidovém domě Kralovice. Velké poděkování patří Domu sociální péče Kralovice, především Liboru Formánkovi, který byl hlavním organizátorem a zároveň moderátorem, vstřícným sponzorům, zaměstnancům Lidového domu, v jehož prostorách se akce konala, a v nemalé míře dobrovolným pomocníkům z řad studentů Střední školy v Kralovicích, kteří se starali o seniory a zdravotně postižené účastníky. Pro všechny bylo připraveno občerstvení a na celou dobu konání byla zajištěna zdravotní sestra. Zúčastnilo se 12 spolků z Plzeňského kraje: Domov Domino Zavidiv, Domov klidného stáří Žinkovy, CSS Tachov Domov Kurojedy, Domov Krajánek Jesenice, DoRA Plzeň, TOTEM Plzeň, Centrum sociálních služeb Liblín, Domov Harmonie Mirošov, Domov pro osoby se zdravotním postižením Milíře. Každý ze spolků se podílel na bohatém programu, věcnými cenami a diplomy byli oceněni všichni účinkující.



Stanislava Adamcová

Foto autorka

SPORTOVÁNÍ V PANSKÉ ZAHRADĚ



Ve strakonické Panské zahradě proběhly VI. sportovní hry seniorů, jejichž pořadatelem bylo Infocentrum pro seniory a Rada seniorů města. Členové svazu diabetiků pomáhali jako rozhodčí na stanovištích a účastnili se i jako soutěžící. V kategorii ženy 71–80 let zvítězila Blažena Petráňová, druhá skončila Jana Hořejší, obě ze Svazu diabetiků Strakonice, třetí Marta Holoubková. V kategorii ženy 81+ zvítězila Irena Benešová, druhé místo obsadila Marie Gorejová a třetí Zdenka Ratajová, všechny ze Svazu diabetiků Strakonice. V kategorii mužů 71–80 let obsadil první místo František Matoušek, Svaz diabetiků Strakonice, druhé Václav Valíček

a třetí Josef Truhlář. Mezi muži 81+ let kraloval Jaroslav Petrůň, druhý skončil František Gorej, oba ze Svazu diabetiků Strakonice, a třetí František Kšáda.

Marcela Štveráková

Foto autorka

Jed'te zážitkům vstříc

s apkou **Vlakem na výlet**



Výlety vlakem podporuje



Cestování
vlakem
je ekologické



Inspirujte se na www.cd.cz/vlakemnavylet
nebo si rovnou stáhněte aplikaci.



České dráhy

Národní dopravnice

Z ČAPÍHO HNÍZDA DO ZÁMECKÉ ČOKOLÁDOVNY

Českomoravský odborový svaz pracovníků školství v Hradci Králové uspořádal pro seniory výlet na Čapí hnízdo. Tam nás sice uvítal déšť, ale prohlídka celého objektu byla velmi zajímavá. Byli jsme rozděleni do dvou skupin, každá skupina měla vynikající průvodce. Dozvěděli jsme se řadu zajímavých věcí a viděli jsme, co vše Čapí hnízdo nabízí návštěvníkům – od malých dětí až po seniory. Po obědě jsme ještě pokračovali na státní zámek Konopiště, kam nás z parkoviště dovezl vláček až k zámku. Po prohlídce jsme zavítali do zámecké čokoládovny. Tam jsme si koupili čokoládové štamprle s vaječným koňakem a zamířili směrem domů.

Hanka Žatečková

Foto autorka



PRESTIŽNÍ OCENĚNÍ

Miroslav Kohout, člen senior klubu Pomoc bližnímu, získal ocenění MPSV Pečující osoba roku 2022. Ve svém věku necelých 83 let se stará o volnočasové aktivity, doprovází svého kamaráda k lékařům a kde je třeba autem i na vozíku. Je to také pomocník v našem klubu. Přítomní mu tleskali vestoje a tím mu dali tu největší poctu. Jsem ráda, že jsem mohla být jako navrhovatelka u toho.

Vilma Svobodová

Foto autorka

HAVÍŘOVŠTÍ SENIOŘI NAVŠTÍVILI ZLÍNSKÝ KRAJ

Městský klub seniorů Havířov připravil pro své členy putování Zlínským krajem. To začalo v Modré v archeoskanzenu, který představuje podobu slovanského opevněného sídliště z doby Velké Moravy v 9. století n. l. Nedaleko je sladkovodní expozice Živá voda, v níž se nacházejí živočichové a rostliny řeky Moravy a jejího povodí. V osmimetrovém tunelu, zasahujícím do hloubky tři a půl metru pod hladinu jezera, jsme viděli největší zdejší exemplář, třicetikilového a 120 cm dlouhého kapra Jonáše. Pak jsme se přesunuli do poutního místa Velehradu, který je označován za národní duchovní centrum. Na závěr jsme navštívili Kovozeo ve Starém Městě u Uherského Hradiště, v němž jsou vystavované exponáty vytvořené z odpadového kovového šrotu.

Foto autor

Vilém Uher



SETKÁNÍ PŘI GRILOVÁNÍ

Milé setkání seniorů se uskutečnilo ve strakonickém Infocentru pro seniory pod pergolou. A nešlo jen o setkání, také se opékaly špekáčky, čehož se zhostil Libor Hlávka, a Stanislav Med zase všechny přítomné obsloužil. Paní Hrdličková s paní Žilákovou připravily chutné občerstvení. Hudební doprovod pak zajistil Tomáš Brožák. Příjemně prožité odpoledne podpořilo i hezké počasí. Hudba hrála vesele, vždyť se sešli dobří přátelé.

Marcela Štveráková

Foto autorka

SENIORŮ TESTOVALI HOLE NA NORDIC WALKING

Rada seniorů ČR a LevelSport Koncept, s. r. o., připravili u koupaliště Džbán první společnou akci v Praze – představení nordicwalkingové techniky chůze. Další aktivizační programy pro seniory ještě prezentoval stánek členské organizace RS ČR, Senior fitness. Pro účastníky akce byly připraveny testovací hole Leki. Pod vedením zkušené lektorky se účastníci naučili, jak hole přizpůsobit své postavě, vyzkoušeli si jejich správné používání a také měli možnost procvičit si s nimi techniku chůze. Na závěr pak obdrželi pamětní listy s poukazem na slevu při nákupu holí Leki.



Jan Šejba

Foto autor

VÝSTAVA SENIOR FOTO 2022

Výstava fotografií Senior Foto 2022 pořádaná Krajskou radou seniorů Jihočeského kraje se uskuteční od 3. října do 27. října ve druhém patře Jihočeské vědecké knihovny, Lidická 1, České Budějovice. Všichni jsou srdečně zváni taktéž na vernisáž výstavy – ta se uskuteční 3. října od 16.00 hodin.

NA NAROZENINY VSTUP ZDARMA DO MUZEA REKORDŮ A KURIOZIT

Máte narozeniny? Pak máte vstup zdarma! Pelhřimovské Muzeum rekordů a kuriozit vám otevře své brány – a místo peněz stačí ukázat jakýkoli doklad, ve kterém je vaše foto a také datum narození. A to není všechno. Navíc se dokonce můžete stát i rekordmanem – účastníkem dlouhodobého pokusu „nejvíc lidí, kteří oslavili narozeniny v Muzeu rekordů“. Tato nabídka se vztahuje na návštěvníky každého věku, a co také stojí za zmínku – v muzeu je otevřeno každý den. Na podrobnosti k návštěvě se podívejte na internetové stránky muzea, www.muzeumrekordu.cz. V muzeu je toho vystaveno skutečně mnoho, na návštěvníky čekají dvě vnitřní expozice a také zahrada s obřími předměty. K vidění jsou ale i zajímavé exponáty z kategorie největší, nejmenší, nejdelší... nebo zcela unikátní expozice předmětů vyrobených ze zápalek a zápalkových hlavíček, která je nejrozsáhlejší svého druhu na světě.



DOBA SENIORŮ 10/2022

A close-up portrait of actor Martin Zounar. He has grey hair and a beard, and is smiling broadly. He is wearing a leopard print jacket with a dark blue or black collar. The background is dark and out of focus.

MARTIN ZOUNAR

„HERECTVÍ JE VÝJIMEČNÝ DAR“

Před lety ho nejvíce proslavily vesměs kladné postavy v seriálech *Bylo nás šest* či *Chlapci a chlapi*, dnes mu popularitu přináší opět seriál, *Ordinace v růžové zahradě*. Jako doktor Bobo Švarc si ale příliš sympatií diváků rozhodně nezískal. Jeho „divadelní parketou“ jsou především komedie. Má velmi blízko

k přírodě, miluje zvířata. Největším pokladem je ale pro něj dcera Claudie. Martin Zounar vystudoval konzervatoř, jeho otcem byl herec Miroslav Zounar. V osobním i pracovním životě je Martin Zounar dnes šťastný a spokojený. „Jsem na lodi, která jede správným směrem,“ říká s úsměvem.

ZAČALA JIŽ DIVADELNÍ SEZONA, MÁTE NYNÍ NA PODZIM HODNĚ PRÁCE?

Naštěstí ano. Otevřela se první sezona nově rekonstruovaného divadla Metro. Je překrásné. Společně hrajeme již několik let, dosud jsme ale hostovali na různých jevištích. Teď tedy máme své „vlastní divadlo“. Moji kolegové i já jsme nadšeni. Na repertoáru máme dvanáct komedií, vybere si každý. Jednou z nejúspěšnějších je hra Dva nahatý chlapi. Premiéru měla před čtyřmi roky, má za sebou už více než pět set repríz. Lidé stále chodí, baví se. Představení se velmi povedlo, ale divákům se líbí i další tituly, takže věřím, že naše nové divadlo si brzy oblíbí a najdou do něj cestu.

CHYSTÁTE I NOVOU PREMIÉRU?

Začínáme zkoušet komedii O Vánocích budu gay. Je to zase velká legrace, už při čtení scénáře jsem se smál a nemohl přestat, což se mi běžně nestává. Rád se také chodím dívat na herecké „koncerty“ svých kolegů, například Saši Rašilova nebo Mirka Etzlera, to mě baví. Po třiceti letech zase mám „své divadlo“ – svůj stůl v šatně s fotkami táty, mámy, dcery, mám tu své tričko a trepky na převléknutí, prostě svůj divadelní domov.

JAKÝ JSTE TELEVIZNÍ DIVÁK?

Velmi výběrový. Sleduju přírodu, cestopisy, cyklistiku na sportovním kanále. Jestli se dívám v televizi sám na sebe? To vůbec. Když jsem kdysi v mládí natáčel s Luďkem Munzarem, všiml jsem si, že on se na dokončený obraz nikdy nejde podívat. Nedalo mi to a zeptal jsem se ho, proč si výsledky své práce nejde zkontrolovat, a jeho odpověď si dodnes pamatuju. „Milý kolego,“ řekl mi tenkrát a pokračoval: „buďto víte, jak hrajete, nebo je to v p...“

A mám od něj ještě jednu větu, kterou nikdy nezapomenu. Když se mi podařilo nastudovat v rychlosti roli za chybějícího kolegu a nic jsem nezkazil, věnoval mi svůj plakát, na který připsal: „Jen z dobře narýsovaných věcí se dá stoupat do neznáma.“ Dávám mu za pravdu.

SPOLU S TATÍNKEM JSTE SE PODÍLEL NA VZPOMÍNKOVÉ KNIZE VLNY ROZKOŠE, SÁM JSTE NAPSAL KNIHU DRUHÝ ŽIVOT. JSTE PSAVCEM?

Hlavně rád povídám, vyprávím, vzpomínám. Protože knihy vyšly před lety, mohu si s odstupem přehledně říct, jak jsem kdysi vnímal svět, s jakou naivitou, nezkušeností, a uvědomuji si přitom, jakou se mnou rodiče museli mít trpělivost.

PO PŘEČTENÍ OBOU KNIH JSEM MĚLA DOJEM, ŽE VÁŠ TATÍNEK BYL SPÍŠE PŘEMÝŠLIVÝ FILOZOF, ZATÍMCO VY „ŽIVEL“ PLNÝ ENERGIE. JE TO TAK, A POKUD ANO, PO KOM TEDY JSTE?

Do vinku jsem dostal od každého něco. Maminka byla Slovenka a člověk velmi pudový. Taková výbušnost a bezprostřednost, to mám asi po ní. Od táty snad určitou míru talentu a lásku k divadlu, ale to milovala i máma. V divadle se také seznámili. A smysl pro humor, ten byl blízký oběma.

BYLO PRO VAŠE ROZHODNUTÍ STÁT SE HERCEM ROZHODUJÍCÍ TO, ŽE HERCEM BYL VÁŠ OTEC?

Herecké prostředí jsem vnímal od mala, ale sám jsem se chtěl vydat jiným směrem. Miloval jsem a miluju venkov, přírodu, zvířata – přál jsem si stát se zvěrolékařem. Ale člověk plánuje a život mění, nakonec jsem skončil na konzervatoři. Nelituji toho. Po různých peripetiích mě v mém divadelním zranění nejvíc posunula jedna zásadní věc – získal jsem nadhled a lehkost. Herectví pro mě

není alfou a omegou života, beru ho jako výjimečný dar.

Byly časy, kdy jsem se utápěl v nejistotě, nedůvěřoval jsem si, užíral se, nespal. Ale když člověk zažije chvíle, kdy opravdu o život jde, pochopí, jak malicherné jsou některé problémy. Vždyť když se něco nepovede, může se to příště napravit!

VÁŠ TATÍNEK SE DO DIVÁCKÝCH SRDCÍ ZAPSAL ROLÍ PŘEDSEDY V TRILOGII SLUNCE, SENO... REŽISÉRA ZDEŇKA TROŠKY. HRÁL JSTE I VY V NĚKTERÉM Z JEHO FILMŮ?

Se Zdeňkem jsme se při práci nesehtkali, i když byl naším dobrým rodinným přítelem. Ale k roli mého táty mám jednu poznámku. Na konzervatoři nás učil Josef Vinklář, a ten vždy říkával: „Víte, je to nespravedlivé, člověk dělá krále Leara, hraje v mnoha různých filmech, nastuduje desítky divadelních rolí – a pro lidi navždy zůstane jen tím neschopným Cvachem.“ Táta říkával s obměnou totéž, totiž že v povědomí diváků je navždy zapsán jako předseda v Slunce, seno...

Tenkrát jsem to nedokázal úplně zhodnotit, ale dnes už vím, že když se řekne Martin Zounar, ozve se: Bobo Švarc z Ordinance v růžové zahradě. Ale mě to neštve, mám pocit dobře odvedené práce.

MĚL JSTE TAKÉ TU ČEST HRÁT V NÁRODNÍM DIVADLE...

Ano, v době mého mládí. Přál bych každému ze začínajících herců, aby podobnou příležitost dostal. Táta mi tenkrát řekl: Synu, slib mi, že nebu-





deš moc mluvit, a hlavně každého nezapomeň pozdravit...

Mám z té doby legrační historku. Jedna z mých prvních rolí byla v dramatu Vy jste Jan o Janu Husovi, kterého hrál pan Lukavský. Má postava se jmenovala Petr z Mladoňovic. Byl to Husův písař a zapisoval jeho poznámky v cele noc před jeho upálením. Měl jsem se k němu rozběhnout a říci své tři věty, jenže jsem si přišlápl talár a spadl panu Lukavskému k nohám. Ten se na mě jen podíval a pronesl: „Mlč, hnido!“ a pokračoval. Takže na má slova vůbec nedošlo...

V JEDNU CHVÍLI JSTE ZKUSIL PODNIKAT A SKONČILO TO TĚMĚŘ KATASTROFOU. VRÁTIL JSTE SE K HERECKÉ PRÁCI. PLATÍ V TOMTO PŘÍPADĚ ONO ZNÁMÉ: ŠEVČE, DRŽ SE SVÉHO KOPYTA?

Na podnikání musí mít člověk talent, zrovna tak jako na herectví. Pochopil jsem to bohužel trochu později, než jsem měl, ale už je to za mnou. Rád se dívám na lidi, kteří to umí a daří se jim, zrovna tak, jako oni se třeba právě tak rádi dívají na naše představení.

MODEROVAL JSTE SVÉHO ČASU VELMI POPULÁRNÍ POŘAD PRIMA VAŘEČKA. NAUČIL JSTE SE DÍKY NĚMU LÉPE VAŘIT?

Moje maminka vařila skvostně a já vařit taky umím, ale do žádných experimentů se nepouštím. Vařím rád, protože mě to baví, ale ke kuchařskému umění vzhlížím. Díky Prima vařečce jsem se setkal s vynikajícími kuchaři, profesionály. Jsem rád, že pominula doba „vařících herců“, to fakt odborníci nejsou. Kuchařina má své zákonitosti, je to neuvěřitelně náročné povolání.

CO VY A DABING?

Svého času to byla má dominantní profese a mám za sebou desítky nádherných filmů. Abych se pochlubil, třeba kapitána Smitha v Pocahontas dělal Mel Gibson, v Čechách Martin Zounar, mým hlasem mluví pan Darcy v Pýše a předsudku, Zvíře v animovaném filmu Kráska a zvíře, pracoval jsem na filmu Zamilovaný Shakespeare a mnohých dalších.

Dnes pokud dostanu nabídku na dabing, je to velmi individuální rozhodnutí, zda přijmu. Záleží mi na tom, kdo mě obsazuje, a také na tom, zda mi nabízí důstojné finanční ohodnocení.



JAK VZPOMÍNÁTE NA SVÉ DĚTSTVÍ?

Bylo opravdu nádherné. Prožil jsem ho v malé vesničce Osečnice v Orlických horách, kde se táta narodil a kde mu byla letos odhalena na návsí socha, moc si toho vážím. Vděčím mu za to, že mi ukázal normalnost bytí, naučil mě milovat přírodu.

Vyrůstal jsem mezi kozou, krávou, prasetem, slepicemi a králíky a totéž bych rád dopřál své dceři. Už dnes jezdí na koni, skáče parkur na mistrovství republiky, mám z ní radost.

PŘÁL BYSTE SI, ABY SE VAŠE DCERA CLAUDIE STALA HEREČKOU?

Chci, aby byla šťastná a aby mohla dělat to, co ji udělá šťastnou. Řekl jsem jí na rovinu, že kdyby chtěla být herečka a já bych viděl, že na to „nemá“, nedopustil bych, aby tuto profesi dělala. Není totiž větší neštěstí, než když je herec neuznaný a neschopný.

K VAŠÍ RODINĚ VŽDYCKY PATŘIL PES...

Táta míval jezevčíky, potom kokršpaněly. Já mám dogu. Byl to můj letitý sen, nikoliv lehkovážné rozhodnutí. Čtyři roky jsme s dcerou Claudií jezdili do chovatelské stanice, jen tak, pozorovat a učit se, a pak teprve jsem si ji přivezl. Beru ji všude s sebou – na dovolenou i do divadla na představení, kde na mě čeká v šatně. Psi byli vždy součástí mého života. Kromě toho mám doma papoušky, žraloka v akváriu...

CO VE SVÉ PROFESI POVAŽUJETE ZA NEJVĚTŠÍ RADOST, A NAOPAK ZA NEJVĚTŠÍ HRŮZU?

Největší radost mám, že mohu být na jevišti a vidět lidi, kteří se hezky oblekli a přišli se na nás podívat. Je to pro mě čest. A pokud pak tleskají, a dokonce vestoje, je to štěstí.


Největší hrůza je, když se sejdete s člověkem, který má falešný pocit, že všechno umí, je takzvaným mistrem světa, myslí si, že nad něj není a dává to ostatním znát.

CO BYSTE RÁD VZKÁZAL NAŠIM ČTENÁŘŮM – SENIORŮM?

Myslím si, že v každé chvíli života člověk může být šťastný. Ty chvílky začínají probuzením a končí spánkem. Pojďme si je snažit vyplnit pohodou, radostí a optimismem.

Eva Procházková

Foto archiv Martina Zounara
a Divadlo Metro/Jaroslav Hauer



Číhat může kdekoliv.
I v hromadné dopravě
se můžete nakazit
**PNEUMOKOKOVÝM
ZÁPALEM PLIC.**

Pomozte snížit riziko onemocnění pneumokokovým zápalem plic očkováním vakcínami od společnosti Pfizer.

Pneumokokový zápal plic je závažné bakteriální onemocnění, kterým **se můžete nakazit kdykoliv a kdekoliv**, protože pneumokoky se **snadno přenášejí kašlem a kýcháním**.

Již jedna dávka vakcíny **přispívá ke dlouhodobé ochraně**.

Potřeba přeočkování nebyla stanovena. Dát se očkovat můžete **během celého roku!**

Požádejte svého lékaře o vakcínu proti pneumokokovým infekcím od společnosti Pfizer!

Vakcíny Prevenar 13 a Apexxnar jsou registrované přípravky (vakcíny proti pneumokokovým infekcím), jejichž výdej je vázán na lékařský předpis. Přečtěte si, prosím, pečlivě příbalovou informaci. Vakcíny Prevenar 13 a Apexxnar neposkytují 100% ochranu proti typům pneumokoka, které vakcíny obsahují, a nechrání před typy neobsaženými ve vakcínách či jinými mikroorganismy. O možnostech očkování se poradte s ošetřujícím lékařem.

Pfizer, spol. s r.o., Stroupežnického 17, 150 00 Praha 5, tel: +420 283 004 111, www.pfizer.cz
PP-PRV-CZE-0098



ZDRAŽUJE VŠE, I S ELEKTŘINOU A TOPENÍM SE MUSÍME NAUČIT HOSPODAŘIT LÉPE

Dramatický nárůst cen energií zaznamenal každý z nás. Ceny za elektřinu a plyn se neustále zvyšují od podzimu loňského roku, kdy se tento růst zastaví, zatím nelze předpokládat. Cena plynu rostla pozvolna už od počátku roku 2021, až přišlo srpnové skokové navýšení. A protože plyn je i jedním z hlavních zdrojů výroby elektrické energie, růst jeho ceny přirozeně zdražil i produkci elektrické energie. S cenami na trhu pak výrazně zahýbal i válečný konflikt na Ukrajině. Evropa byla, a zatím stále ještě je závislá na dodávkách zemního plynu z Ruska. Vlády zemí EU se snaží situaci řešit, ale samozřejmě to nejde vyřešit ihned. Za poslední rok se cena elektřiny zvýšila o 500 procent, analytici nepředpokládají, že cenový růst v nejbližší době poleví. Obdobná situace panuje i v cenách plynu, v Evropě jsou nyní na nejvyšší úrovni od letošního března. Rozsah tohoto růstu stejně jako rozsah ekonomické krize nelze srovnat s ničím v posledních desetiletích, růst cen energií tak tlačí vzhůru nejen inflaci, ale zvyšuje náklady podniků i domácností. Mnoho rodin se dostává kvůli účtům za elektřinu a plyn do finančních potíží. Proto nezbývá než hledat cesty, jak snížit spotřebu.

Významný potenciál pro snížení nákladů domácností spojených s bydlením představuje vytápění. V českých domácnostech je měrná spotřeba energií na vytápění třetí nejvyšší v celé Evropské unii. Snižování teploty v bytech je tedy jedním z nejlepších způsobů, jak spotřebu snížit. Podle informací řady odborníků či institucí, například Ministerstva průmyslu a obchodu ČR, každý stupeň dolů znamená snížení spotřeby energií zhruba o pět až deset procent. „Na letošní zimu se musíme připravit a s energiemi hospodařit mnohem lépe, než jsme byli zvyklí. Přetopené domácnosti budou zbytečným přeplachem, každý uspořené stupeň totiž bude znamenat výrazně nižší částku na konečném vyúčtování,“ říká Karina Vališová, ředitelka klientských služeb společnosti Heimstaden, největšího poskytovatele nájemního bydlení v ČR. Klienti společnosti jsou opakovaně upozorňováni, že přetápění není dobré pro zdraví ani pro peněženku, a také na to, jak optimalizovat topný režim v bytě i na důležitost odvodu radiátorů.



Průměrná roční spotřeba tepla na vytápění ve dvoupokojovém bytě v nezatepleném domě činí 24,5 GJ (gigajoulů). Po zateplení spotřeba obvykle klesá o 30 procent na průměrných 17 GJ. Za předpokladu, že bude stát jeden GJ tepla 1000 Kč, díky zateplení je možné uspořit až 7500 ko-

run ročně. Pokud by byla cena energie vyšší, bude úspora větší. Proto i společnost Heimstaden dále masivně zatepluje, letos dokončí investice za půl miliardy korun a zateplí domy s 2000 byty.

Snižování nákladů na energie by měla být obecně dlouhodobá priorita



poskytovatelů bydlení. Ale pokud jde o spotřebu elektrické energie, i drobné kroky vytvoří v součtu úsporu stovek až tisíců korun ročně. Navíc ekonomové varují, že již teď drahé energie budou na podzim ještě dramaticky dražší, musí tedy zákonitě dojít i ke zdražování služeb spojených s bydlením.

Například v Moravskoslezském kraji stoupne cena tepla v domech s centrálním zásobováním řádově o desítky procent. Zvýšení mohou jeho obyvatelé očekávat od 1. ledna 2023, v nájemních bytech centrálně zásobovaných teplem bydlí bezmála polovina obyvatel kraje. Pro jejich domácnosti to bude další obrovský zásah do již tak velmi napjatých rodinných rozpočtů. „I proto neustále zdůrazňujeme, že žádost o příspěvek na bydlení Ministerstvo práce a sociálních věcí zjednodušilo a přihlásit se o tuto sociální dávku je tak snazší. Mnoho dosud soběstačných a hmotně zabezpečených lidí se totiž buď sty-

dělo o dávky požádat, nebo vzhledem ke složitosti systému a nutnosti vyplňovat řadu dotazníků netušilo, na co mají nárok,“ dodává Karina Vališová.

POHODLNÉ BYDLENÍ SE SLUŽBAMI

Náklady na bydlení se s ohledem na aktuální ekonomickou situaci neustále zvyšují, velkou zátěž především pro samostatně žijící seniory představují zvláště v centrech velkých měst. Bydlení ve speciálních „rezidencích“ je tak mnohem pohodlnější a často v souvislosti s poskytovaným zázemím a službami i levnější.

Snaha zachovat a prodloužit nezávislost a soběstačnost seniorů v přirozeném prostředí jejich bytu, poskytnout jim soukromí, ale zároveň umožnit sousedské setkávání ve společných prostorách vedla k projektu nájemního bydlení, jehož pilotní část realizovala společnost Heimstaden v klidné oblasti Havířova-Šumbarku.

Rezidenci Opletalova tvoří dva

domy s 66 byty, se snadnou dostupností veškerých potřebných služeb. Její obyvatelé budou mít k dispozici byty 1 + kk s možností vybavení vlastním nábytkem a dalšími bytovými doplňky. Byty budou zařízeny kuchyňskou linkou s varnou deskou, lednicí a vlastní koupelnou se sprchovým koutem a WC. Do všech bytů i společných prostor povede bezbariérový přístup, obyvatelé jistě ocení i recepci s nepřetržitou službou, bezpečnostní SOS tlačítka v bytech, vybavenou společenskou místnost, venkovní zahradu s posezením či pravidelná setkání se zástupci Heimstaden a pracovníky zajišťujícími službu Senior asistent.

Starší lidé se neradi stěhují a tráví až čtyři pětiny času ve svých bytech. Mnozí z nich potřebují nejen vyhovující bydlení, ale často též určitou míru péče nebo pomoci při vykonávání běžných každodenních úkonů. Jejich byt by 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. Demografické křivky ukazují, že o tento způsob bydlení bude zájem, na trhu dostatek podobných projektů navíc chybí.

Projekt Rezidence Opletalova může být zajímavý nejen pro lidi žijící v nájmu, ale i pro seniory bydlící ve vlastním, kteří se rozhodnou pro pohodlné bydlení se službami zajišťujícími jim bezstarostný podzim života.



ZNÁME SE?

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 stálé 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.

V mé praxi mentálního koučování se opakovaně objevují také problémy vyplývající z neporozumění samotných klientů sobě. Zdá se to až nepochopitelné, srozumitelnější by pro mne bylo vlastně případné nepochopení slov a zájmů klienta na straně okolí, rodiny, sousedů atd., ale velmi často při hledání podstaty problémů, jejich vzniku a motivace vychází najevo, že prvotní „zádrhel“ (omlouvám se za toto sice výstižné, avšak hovorové označení) se skrývá v tom, že klient buď neumí sám pro sebe a pro další přesně formulovat to, co chce vyjádřit ve vztahu k někomu třetímu, nebo to, co očekává od řešení věci, případně pro to použije své označení nebo výklad, které jsou matoucí a nejasné pro ostatní třeba zamlčením něčeho pro klienta podstatného.

Setkala jsem se například s klientkou, která za mnou přišla, aby si postěžovala na dlouhodobé vztahové problémy s dětmi již dospělými (dcerou a synem s vlastními rodinami a s nimi žijícími každý již samostatně v téměř městě). Svěřovala se jim po ovdovění několik let opakovaně s tím, že po smrti manželově přišla o každoroční pobyty v lázních, kam s manželem jezdili a na které byla zvyklá. S dětmi a jejich rodinami, vnučkou a dvěma vnuky má podle svého vyjádření přitom pěkný a intenzivní vztah, pravidelně se vidají a navštěvují, pravidelně se konají i společné a tradiční oslavy narozenin, svátků, Velikonoc a Vánoc střídavě u dcery nebo syna, anebo také u ní, podle dohody. Ale na její netajené přání po lázních jí vlastně jen – jak zdůraznila „jen“ – děti několikrát nabídly, že jí zaplatí v oblíbených lázních léčebný pobyt podle jejího výběru.

Odmítla to vždy s tím, že nemá s kým po manželově úmrtí do lázní



jet – a tady se v mých otevřených hovorech s ní postupně ukázalo, že její odmítnutí mělo být ve skutečnosti doplněno pro pochopení jejich dětí o podstatnou část jejího přání, totiž aby s ní například dcera nebo syn do lázní jeli, protože „sama tam přeci nepojede“. Stará dobrá zásada pro komunikaci mezi lidmi, kterou tak zdůrazňuji, se prosadila a odhalila sama: jakékoli přání je třeba vždy vyjádřit přesně a úplně, a to s odvahou a bez zbytečného ostychu, aby bylo správně pochopeno.

Domluvila jsem se proto s klientkou, že mohu hovořit jak s dcerou, tak se synem o jejím trápení s lázněmi, a nikoliv překvapivě tyto rozhovory proběhly v atmosféře vzájemného porozumění, i když s mírnou výčitkou z jejich strany, proč jim to maminka neřekla, když je samotné to nenapadlo; hovořila jsem s nimi také o tom, že vidím řešení nejen v jejich případném doprovázení maminky, ale také v otevřené komunikaci s ní o tom, zda by tu nebyla i možnost, že by lázeňský pobyt strávila s nějakou přítelkyní, které by to ona nebo děti nabídly, anebo že by společně hledali jiné možnosti maminkino přání na-

plnit jinak a jiným společně stráveným časem.

Vyjasnění přispělo k iniciaci vzájemného přemýšlení a postojů a pro maminku i rodiny jejich dětí nepochybně přispělo k vyčištění ovzduší diskusí nad tím, co může vztahy v rodině do budoucna zkvalitnit a zjednodušit, vrátit do nich předchozí pohodu a klid. Proto se klientka s dětmi také domluvila, že řešení současného i všech možných budoucích nedorozumění je právě ve včasné a otevřené komunikaci všech se snahou problémům předcházet a nastalé řešit. Potěšilo mne především to, že děti, dcera a syn se svými rodinami, pochopily, že podstatou maminkina problému nebyl samotný pobyt v lázních a jeho uhrazení, ale míra samoty a nedostatek času, který jí rodina zatím vlastně nabízela, a to, že se to děti pokusily změnit – doufejme, že ke spokojenosti a uklidnění vztahů v celé širší rodině.

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

NA CO MÁM NÁROK PŘI REKLAMACI

Chtěla jsem reklamovat zakoupenou sekačku. Vyřídít jsem to chtěla tak, že jim ji vrátím a oni mi vrátí peníze. Dostala jsem se do sporu s prodáváčem, který mi chtěl zboží zaslat na opravu. Sekačku jsem koupila v normálním obchodě a měli jsme ji 7 měsíců, za tu dobu jsme s ní seklí jen dvakrát. To přece musí být velmi nekvalitní zboží. Na to neukazovala cena sekačky, stála 7500 Kč. Co je třeba udělat, aby mi prodejna vrátila peníze a nechala si nekvalitní zboží. Děkuji za radu.

J. S., Brno

Pokud jde o nároky spotřebitele – kupujícího. Platí, že prodávající odpovídá kupujícímu za to, že zakoupené zboží při převzetí nemá vady. Spotřebitel si však nemůže diktovat, jak reklamaci vyřídít.

Podle zákona je **primárním** nárokem spotřebitele **bezplatná oprava**.

Protože zákon přímo neupravuje, jak má prodejce při provádění reklamace postupovat, je tato věc při soudních řízeních na úvaze soudu. Ten ve svých rozhodnutích konstatoval, že prodávající je povinen „provést záruční opravu s veškerou odbornou péčí takovým způsobem, aby vada byla řádně a beze zbytku odstraněna a prodaná věc nebyla v důsledku výskytu vady ani opravy jinak znehodnocena“.

Pokud jde o záruční opravu, tu hradí prodávající. Pokud by požadoval, aby byt část uhradil kupující, pak by se muselo jednat o opravu mimozáruční, a pro tu platí úplně jiná pravidla.

Pokud kupující není spokojen s provedenou opravou, je třeba **ihned** veškeré nedostatky prodejci sdělit a požadovat sjednání nápravy. Požadujte tedy, aby vám prodejce umožnil vyzkoušení funkčnosti zboží a jeho kontrolu. Proávající musí sjednat nápravu **ve lhůtě 30 dnů**, kterou zákon stanoví prodejci k vyřízení reklamace. Pokud v tomto termínu nápravu nesjedná, může kupující od smlouvy odstoupit. V tom případě kupující vrátí zboží a prodávající jeho cenu.

I pokud reklamaci prodejce stihne vyřídít do 30 dnů od uplatnění, ale neprovede opravu pořádně, znamená to, že lhůta marně uplynula. Vzniká opět právo na odstoupení od smlouvy.

CO TO ZNAMENÁ PRO SPOTŘEBITELE?

Jako spotřebitel máte právo odstoupit od smlouvy (odstoupením nastává situace, jako kdyby smlouva neexistovala). Spotřebitel má právo požadovat vrácení kupní ceny a musí prodejci vrátit zakoupené a reklamované zboží.

Nejste sama, i ostatní lidé si často stěžují, že jim prodejci při vyřízení reklamace opravu vnucují, i když v reklamačním protokolu zaškrtnou jinou volbu. K tomu je třeba zopakovat následující.

SHRNUTÍ

Ze zákona existuje určitý postup při uplatňování nároků, které může spotřebitel při reklamaci požadovat.

1. Primárně lze žádat bezplatnou opravu či výměnu za nový kus.
2. Teprve v případě, že oprava ani výměna zboží nejsou možné (například prodejce již nemá stejné zboží k výměně, tak jak to požaduje zákon), vzniká spotřebiteli právo odstoupit od smlouvy.
3. Místo kteréhokoli z uvedených nároků si spotřebitel může vždy zvolit přiměřenou slevu z kupní ceny.

Z tohoto vysvětlení priority nároků plyne, že prodáváč postupoval správně.

Znamená to, že i když v reklamačním protokolu uvedete, že žádáte vrácení peněz, nemusí vám prodávající vyhovět. Záleží na tom, zda je schopen zajistit řádnou opravu či výměnu reklamovaného zboží. Měl by však zjistit, zda s takovým způsobem vyřízení souhlasíte, nebo zda si přejete slevu z ceny.

Jiný postup uvádí zákon u zboží, u něhož se vyskytla vada do půl roku. Ten je výhodnější pro spotřebitele.

ZA CO PRODÁVAJÍCÍ NEODPOVÍDÁ?

Je tomu tak tehdy, když závada nebo poškození vzniklo:

- mechanickým poškozením zboží,
- prokazatelně nedovolenými zásahy do přístroje, živelní katastrofou, mechanickým poškozením nebo byly-li odstraněny nebo poškozeny plomby v případě, že je zboží plombami opatřeno,
- elektrickým přepětím (viditelně spálené součástky nebo plošné spoje) s výjimkou běžných odchylek,
- prokazatelně nesprávným užíváním,
- užíváním v rozporu s návodem k použití nebo pokyny uvedenými na obalu nebo v záručním listu,
- prokazatelně používáním v podmínkách, které neodpovídají svojí teplotou, prašností, vlhkostí, chemickými a mechanickými vlivy prostředí, které je přímo výrobcem určeno nebo které jednoznačně vyplývá z povahy věci,
- prokazatelně neodbornou instalací a obsluhou,
- pokud předložený záruční list vykazuje zjevné známky provedených změn údajů nebo je-li na zboží odlišné výrobní číslo od toho, jež je uvedeno v záručním listu,
- při opotřebení způsobeném obvyklým užíváním,
- užíváním v rozporu s obecně známými pravidly užívání.

V těchto případech prodejce reklamaci neuzná. Proti tomu se může spotřebitel bránit, ale pro nedostatek místa se tímto problémem nemohu v tomto článku zabývat.

JUDr. Zdeňka Vejvalková
odborný poradce Rady seniorů
České republiky, poradna Brno

OLEJOVÁ PÉČE PRO VAŠE RTY

Rtěnky, lesky, balzámy, oleje... Právě oleje na rty patří v poslední době k velmi oblíbeným pečujícím i zkrášlujícím přípravkům vhodným ke každodenní péči o rty.



Proč jsou právě oleje na rty tolik oblíbené? Možná je to dáno tím, že jsou v podstatě multifunkčním přípravkem. Právě tyto jemné oleje často s vysokým obsahem přírodních složek mají totiž na rty hned několik příznivých účinků. Především rty hydratují, zvláčňují a intenzivně vyživují. Proto jsou ideální k používání hlavně na podzim a v zimě. Kůže na rtech je velmi citlivá, právě v chladném období bývají rty mnohem více vysušené, někdy až nepříjemně popraskané. A tak se jim taková olejová péče náramně hodí, protože ta se díky své konzistenci do rtů velmi dobře vstřebává a účinkuje tak mnohem lépe než například balzámy. Olej můžete na rty používat během dne klidně i opakovaně, na rozdíl od lesků ani při častějším používání rty rozhodně nevysušují, právě naopak kůži na rtech příjemně zjemňují a vyhlazují.

NAHRADÍ RTĚNKU I LESK

Olejů na rty je k dostání celá řada. Mohou být transparentní, tedy bezbarvé, nebo s obsahem barevných pigmentů, takže dokážou spo-

lehlivě nahradit kromě zvláčňujících balzámů navíc i rtěnku a lesk na rty. Stačí proto použít jen jeden produkt, který se tak postará o péči o rty a zároveň je barevně natónuje. Pokud se nechcete vzdát rtěnky, klidně přes rtěnku ještě použijte bezbarvý olej. Navíc mají nelepivé složení, takže se nemusíte obávat nepříjemného pocitu slepených rtů. Také jejich nanášení je snadné, nejčastěji pomocí aplikátoru podobně jako lesk nebo prostřednictvím roll onu.

KOKOSOVÝ, MANDLOVÝ...

A jaké zázračné přírodní oleje se v těchto produktech objevují nejčastěji? Především je to olej arganový, který má na rty zjemňující a zvláčňující účinky. Setkat se můžete ale i s olejem jojobovým, který je využíván zejména pro své zvláčňující účinky, kokosový olej rty především hydratuje, vyživuje a zjemňuje. Mandlový olej zase pomáhá s lepší regenerací suchých a již popraskaných rtů. Růžový olej rty regeneruje a zároveň vyživuje.

EXTRA INFO

VYUŽIJTE DOMÁCÍ ZDROJE

O suché a popraskané rty můžete pečovat také pomocí ingrediencí, které máte běžně doma. Vyzkoušejte naše osvědčené tipy a dejte suchým rtům vale.

► Smíchejte trochu medu a slunečnicového oleje a večer před spaním několik dní po sobě touto směsí lehce pomažte rty. Suchá, drsná i popraskaná pokožka bude brzy pryč. Slunečnicový olej spolehlivě nahradí například olej olivový.

► Léty prověřeným pomocníkem je nejlépe doma vyškvařené nesolené sádlo – stačí opakovaně rty lehce promazat sádlem a suchá pokožka nemá šanci.

► Měkký tvaroh rty zjemní, zvláční a hydratuje. Naneste na rty tvaroh v tenké vrstvě, nechte několik minut působit a pak zbytky tvarohu ze rtů jemně setřete. Tvarohovou masku opakujte na rty opět za několik dní.

Jana Pištěková



DIGITÁLNÍ ODYSEA



Je vám 65 a více let?

ZDARMA vás naučíme jak správně ovládat počítač, tablet nebo chytrý telefon a jak se bezpečně pohybovat na internetu.

Zavolejte našemu koordinátorovi na bezplatnou linku **800 220 044** nebo nás kontaktujte na **odysea@moudrasovicka.cz** a přihlaste se na jeden z nabízených kurzů.

Více info na **www.moudrasovicka.cz**

Nebo si sami projděte Digitální odyseu



DIGITÁLNÍ ODYSEA jsou internetové stránky s bezplatným kurzem, na jehož konci pro vás bude zvládnání základních funkcí chytrých telefonů úplná hračka.



Odkaz na
digitalní kurz
tam.je/odysea

NENECHTE SE ZASKOČIT CHŘIPKOU. CHRAŇTE SE OČKOVÁNÍM!

S podzimem se každoročně pojí různá onemocnění, která prověřují naši imunitu. Podle odborníků i zkušeností z jižní polokoule lze očekávat silnější návrat chřipkové epidemie. Ta byla v minulých letech zastíněna pandemií covidu-19, nyní se však může vrátit zákeřněji než kdy dříve. Nedovolte chřipce, aby vás skolila, a očkejte se včas. Ideální doba nastává právě teď.



Chřipka není pouhá rýmička. Dokáže ochromit zdravého jedince i na více než dva týdny. Vysoké riziko pak představuje pro seniory. Pro ty může mít v případě nákazy i fatální následky.

Zánět a horečka zatíží při onemocnění celý organismus. Infekce může dokonce poškodit i srdeční sval, což s sebou nese zvýšené riziko infarktu myokardu nebo mozkové mrtvice. U některých pacientů hrozí dokonce ztráta soběstačnosti. Vážné komplikace pak mohou nastat u lidí trpících diabetem. U těch se totiž infekční onemocnění obecně vyskytují mnohem častěji a mívají výrazně závažnější průběh. Nejen pro ně je tak ideálním způsobem ochrany vakcína.

Odborníci doporučují očkování proti chřipce všem lidem nad 50 let

a také chronicky nemocným. „Očkování je určeno pro osoby, u kterých je žádoucí snížit pravděpodobnost chřipkové infekce s možnými přidruženými komplikacemi,“ uvádí Státní zdravotní ústav. Lékaři také doporučují nechat se očkovat během podzimu, tedy nejlépe ještě před začátkem chřipkové sezony, která tradičně přichází v zimním období. Vakcinaci lze podstoupit u praktických lékařů. Seniorům nad 65 let a rizikovým pacientům ji bez doplatku hrađí zdravotní pojišťovny.

Jak je ale možné, že nás chřipková nákaza během předcházejících sezon minula? V posledních letech nás před touto infekcí značně chránila omezení vynucená pandemií covidu-19. Postupem času jsme se však jako společnost s touto nemocí

naučili žít a další drastická protiepidemická opatření již nemůžeme očekávat. Dosud jsme tedy byli před respiračními onemocněními dobře chráněni, nyní je ale situace odlišná.

Značná část populace navíc během posledních dvou let ztratila přirozenou imunitu právě vůči chřipce, a proto lze předpokládat, že její návrat bude o to silnější. Například v Austrálii zaznamenala epidemie strmý nárůst a přišla o pár týdnů dříve, než je zvykem. V tomto ostrovním státě je však očkováno proti chřipce přes 40 procent obyvatel. V Česku je to téměř o polovinu míň. Riziková pacienta, mezi něž patří osoby nad 65 let či pacienti s chronickým onemocněním plic, srdce, ledvin, jater či s diabetem, by se tak měli mít na pozoru.

SUDOKU

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

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

PODZIM – DRAČÍ ZÁVODY

Sedím kuchyni, směrem k oknu,
každou chvíli se k němu mrknu.
Podzimní čas je tady,
lesy jsou krásně malované,
jak od malíře Lady.
V tomto období nás silný vítr pozlobí.
Stává se podnětem pouštět draka za větrem.
V září začíná škola,
soutěže i zábava.
Závod je pro všechny děti, to se ví,
těší se, kdo z nich zvítězí.
Vítr musí foukat,
drak se snaží do velké výšky soukat.
Má různé tvary, barvy, s dlouhým ocasem,
v oblacích se pere s větrem.
Kdo pošle draka vysoko k nebičku,
dostane od dospělých jedničku.
Také diplom, dárečky,
čekají na všechny přítomné dětičky.
Organizátoři mají radost velikou,
za rok se opět všichni sejdou.

Jana Procházková

VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ

Správné řešení tajenky ze zářijového vydání DS
...**ŠLÁPNUTÍ NA NOHY IHLED OPLATÍM**

Na výhry se mohou těšit: Naděžda Záleská z Ostrova, Ivana Cásková z Určic, Jiří Mandřák z Ostravy-Dubiny, Vladislava Přenosilová z Mostu a Dana Lesniaková z Ostravy-Výškovic.

Dostanou ceny od sponzora naší velké křížovky, brněnského vydavatelství Markéta Křížovky. To vydává celkem 12 titulů křížovek, které zpříjemní váš den: Křížovky o ceny, Křížovky pro mladé i dospělé, Křížovky pro dobrou náladu, Křížovky pro chvíle pohody, Křížovky veselé pro mladé i dospělé, Křížovky zajímavosti, Veselé křížovky na cestu, Křížovky rozverně, Křížovky pro všechny, Osmisměrky, Křížovky veselé perličky, Křížovky anekdoty. Bližší popis obsahu našich křížovek najdete na našich webových stránkách www.krizovky-marketa.cz. Nabízíme zvýhodněné předplatné, s každým číslem jedno zdarma! Časopis získáte za nižší cenu + poštovné a balné. **Předplatné může být i vhodným dárkem.** Rádi vám poštou nebo e-mailem zašleme dárkový certifikát.

► SUDOKU (součet 13) – Jan Příbyl

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



► SOUTĚŽ LABETA

Správná odpověď byla A) poměr ovoce vůči potřebnému cukru

Balíček produktů Labeta získávají: Alena Ševčíková, Olomouc, Eva Šimonová, Velký Týnec a Veronika Brat Frodlová, Hradec Králové.


Tajenku a řešení sudoku z dnešního čísla pošlete na adresu či mail redakce do 15. října 2022.

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

VTIP

DŘÍV JSEM BĚHAL ZA HOLKAMA
ALE TEDŽ UŽ NEDOBĚHNU ANI
NA ZÁCHOD.



	TLUMENÝ DUNIVÝ ZVUK	SEMENA URČENÁ K SETI	1	INIC. REŽISÉRA LIPSKÉHO	PLAVIDLO Z KLÁD	JM. HER. TROJANA	NADAČNÍ FOND	MUŽSKÉ JMÉNO řec. původ								
VLAST																
SNAŽIT SE																
VÝZTUHA OTVORŮ PALUBY				NÁVOD ČERNÁ JURA												
VEJČITÁ KŘIVKA					OROČ FINTA											
OTÁČET						ZNAČKA VÁPNIKU JIŽAN										
M	OTVOR DO DOMU	ZÁNĚT KOSTÍ ÚPADEK							Pepo, miluješ mě? ptá se manželka. Jistě, zní odpověď. A položil bys za mne život? Ale, ...							
OCHUT- NAT						PRES	ÚŘEDNÍ SPISY	M	VELBLOUDI KŘÍŽENEC	ELEK- TRON- VOLT zn.	2	LISTNATÝ STROM	KVŮLI			
HRDLO				SVATEBNÍ KVĚTINA POHONNÁ SMĚS				VNUK z lat. POTĚ								
PŘED- LOŽKA					POMALOST ZNAČKA SÝRA											
ÚSLUŽ- NOST						UMĚLECKÁ HVĚZDA CHEMICKÝ PRVEK At			OZN. AUT MEZINÁR. DOFRÁVY SPOJNICE BŘEHŮ							
M	VOJENSKÝ KRYT	OBUV ZAPOVĚ- ZENÁ VĚC					ZNAČKA ASTATU UKAZOV. ZÁJMENO		ČERNÁ KÁVA UKAZOV. ZÁJMENO							
OBÉZNOST								POHOVKA OPOČI- NEK								
VYKONA- VATEL TRESTU SMRTI				DRUH TANCE VOJENSKÝ NÁCVIK					ZÁKLADNÍ ČÍSLOVKA V TOMTO ROCE			MLÁDATA SKOTU	OVINOUT			
POLEDNÍ JÍDLO					SOUČÁST ÉTERIC. OLEJŮ MPZ AUT EGYPTA				TIHLE VELKÉ KOLO expr.							
SPZ OKR. PARDUBICE			ČÁST ÚST VAL				HEKNUTÍ řidč. HNACÍ STROJ			OKRAJ KULATÉ PEČIVO						
M	TAMTEN	ŠICÍ VLÁKNO ZEMĚDĚL. POZEMEK				MOTOROVÉ KOLO slang. ČÁST CHODIDLA										
POLO- DRAHOKAM					VYHOVO- VAT POKLES											
ORGÁN ČICHU				ŠACHOVÁ REMÍZA SLOVEN. PŘED- LOŽKA				PODSVIN- ČATA ZNAČKA RADIA								
VÝTAH									VYZAŘO- VAT teplo							
DAREBA náf.								O CO?				SIL, NAN DRIL NAR KARIES	NEPOS ANOL LIAS ETOL			

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.

KONFERENCE SENIOŘI 2022

Osvětové přednášky pro seniory a odbornou veřejnost
pořádá Rada seniorů České republiky ve spolupráci s Krajským úřadem Libereckého kraje

Dobrovolnictví maják určující směr

Termín konání 31. 10. 2022
(uzávěrka přihlášek do 27. 10. 2022)

9:00 - 15:00

Zastupitelský sál Krajského úřadu Libereckého kraje
U Jezu 2, 46001 Liberec
(občerstvení pro účastníky konference zajištěno)

Program:

08:30 - 09:00 registrace účastníků
09:00 - 09:10 zahájení úvodní slovo, představení hostů
09:10 - 12:00 dopolední program
12:00 - 13:00 přestávka na oběd
13:00 - 14:30 odpolední program
14:30 - 15:00 diskuse
15:00 - ukončení akce

Na konferenci vystoupí zástupci organizací:

- Nadace Preciosa
- Nadace Adra
- Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM, z.s. Plzeň
- Kooperativa Pojišťovna, a.s. - prezentace produktu MAJÁK a další

Přihlášky zasílejte:

Mgr. Pavla Řechtáčková - Krajská koordinátorka
tel: 777 137 839
e-mail: mgrpavlarechtackova@seznam.cz

Dobrovolníci přinášejí radost do života seniorů

Záštitu nad konferencí převzal:

Mgr. Petr Tulpa
náměstek hejtmána Libereckého kraje, řízení rezortu sociálních věcí

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
27. ŘÍJNA

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 A STŘEDOČESKÝ KRAJ:

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



**Babička roku,
celorepublikové finále**

úterý 18.10. 2022 od 13:00
výstaviště Flóra, pavilon A, Olomouc

Moderují: **MICHAL DUŠÍK**
MILENA HESOVÁ

Vystoupí: **mažoretky Eliška a Zuzanka Novákovy**
NS Týnečáci z Velkého Týnce
Aneta Desatová,
divadelní soubor Proměna Praha
hosté ze Slovenska a Polska

Slosovatečně vstupné 150,- Kč, o rezervaci si můžete napsat
na e mail: milena.hesova@seznam.cz Více info. na www.krsol.cz

DOBA
SENIOŘI

Česká televize

Mediální partner!



www.krsol.cz

Akce se koná pod záštitou hejtmána Olomouckého kraje Ing. Josefa Suchánka a ministra MSPV Ing. Marjana Jurečky

KRAJSKÁ RADA SENIORŮ
OLMOUCKÉHO KRAJE

Řada seniorů
České republiky



KIDSOK



ONDŘEŠOVKA

OLMA

bombus

Olomoucký kraj

České dráhy



arriva



211

SENIOR TRAVEL

VideoShot

MINISTERSTVO PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ

HOTEL
BRDY



GS Condoro
DIAMANT



211

SENIOR TRAVEL

VideoShot



Ministerstvo
Vzdělávání
České republiky