

DOBA seniorů

Č. 12 / XVIII. ROČNÍK PROSINEC 2022 25 Kč

Cena v předplatném 23 Kč

str. 27
SOUTĚŽ
O PRODUKTY
LABETA

08

AKTIVIZAČNÍ PROGRAMY PRO SENIORY

Fotbal v chůzi
– zábava pro seniory

25

SOUTĚŽ

Vyhraje
produkty
od Zelené Země

22

PSYCHOLOGICKÁ PORADNA

Adventní
čas

16

ROZHOVOR MĚSÍCE

MARTHA ELEFTERIADU

„VŽDY SE DÁ NAJÍT NOVÝ ZAČÁTEK“



04

DS AKTUÁLNĚ

Pozor na snižování teploty, jak vody v bojleru, tak topení

VÁŽENÍ A MILÍ SENIOŘI,

také v prosincovém vydání Doby seniorů se věnujeme současnému celospolečenskému problému, a tím je zdražování energií, které se negativně dotýká i seniorské populace. Tentokrát se téma prolíná částečně i se zdravotní problematikou. Objevují se totiž rady, jak ušetřit, a to například tím, že se sníží teplota vody v bojleru. Jenže... Má to i druhou stranu mince – můžete tím totiž nechtěně ohrozit zdraví své i své rodiny. Více se dočtete v článku s názvem Pozor na snižování teploty, jak vody v bojleru, tak topení.

Jste sportovně založení, ale ze zdravotních důvodů se sportu raději vyhýbáte? Možná nebudete muset. Fotbal v chůzi je totiž určen seniorům a důležité je, že se při něm nesmí běhat. Chcete jej vyzkoušet? Více se o něm dozvíte právě v tomto čísle.

Nezapomněli jsme ani na rozhovor. Poskytla nám jej zpěvačka řeckého původu Martha Elefteriadu.

Již 70. díl seriálu je tentokrát věnován proslulým perličkovým ozdobám. Možná je dobře znáte a dosud s nimi zdobíte i svůj vánoční stromek. Stále se vyrábějí v podkonošském městečku Poniklá, a dokonce se způsob jejich výroby dostal i na prestižní seznam nehmotného kulturního dědictví lidstva UNESCO.

Připraveny jsou pro vás též soutěže o ceny. Kromě tradiční výherní křížovky a sudoku si tentokrát můžete zausoutěžit nejen o balíčky produktů Labeta, ale také o Konopný olej v BIO kvalitě od Zelené Země.

Závěrem mi ještě dovozte, abych vám všem, našim čtenářům, popřála hezké svátky vánoční a do roku 2023 především pevně zdraví.

Jana Pištěková

OBSAH

03 SENIOR MĚSÍCE

03 Dokud plánujeme, tak žijeme

DS AKTUÁLNĚ

- 04 Pozor na snižování teploty, jak vody v bojleru, tak topení
- 05 Kam se obrátit v energetické krizi?
- 06 Do nového roku s rovnějšími důchody. Prosadili jsme výchovné za péči o děti

05 DS PŘEDPLATNÉ**31 ADRESÁŘ BEZPLATNÝCH PORADEN RS ČR****08 AKTIVIZAČNÍ PROGRAMY PRO SENIORY**

08 Fotbal v chůzi – zábava pro seniory

12 ZE ŽIVOTA KRAJŮ

- 12 104. výročí vzniku Československa
- 12 Senioři 2022
- 12 Minigolf mosteckých klubů seniorů
- 12 Zdravotní přednáška pro diabetiky
- 13 Nadílka v meziměstském klání v pétanque
- 13 Plzeňské oslavy vzniku republiky
- 13 Ocenění diabetici
- 13 Královéhradečtí mají nového předsedu
- 14 Strakonické tradiční tvoření
- 14 Výlet libereckých seniorů na Kuks
- 14 Zájezd do krajiny břidlice
- 14 Senioři z Plzeňského kraje putovali po krásách Šumavy

ROZHOVOR MĚSÍCE

strana 16

15 Z NAŠÍ HISTORIE

15 Prosinec

16 ROZHOVOR MĚSÍCE

16 Martha Elefteriadu

20 SERIÁL DS – 70. DÍL

20 Perličkové ozdoby z Poniklé zná celý svět

22 BEZ ČEKÁRNÍ

- 22 Psychologická poradna
- 23 Právní poradna
- 24 Bytová poradna

26 LITERÁRNÍ OKÉNKO

26 Sloupek Ignáta Herrmanna

SOUTĚŽE A ZÁBAVA

- 25 Soutěž Zelená Země
- 27 Soutěž Labeta
- 28 Sudoku
- 28 Vtipy
- 29 Křížovka

30 TRIBUNA ČTENÁŘŮ

DOKUD PLÁNUJEME, TAK ŽIJEME

Místopředsedu Klubu seniorů Řepiště Ing. Tomáše Staníčka ocenil za aktivní seniorskou práci předseda Krajské rady seniorů Moravskoslezského kraje Ing. Pavel Gluc a udělil mu titul Senior Moravskoslezského kraje roku 2022.

JAKÉ BYLY VAŠE SENIORSKÉ ZAČÁTKY?

Po ukončení aktivní pracovní činnosti ve vedoucích funkcích jsem věděl, že se najednou nemohu uzavřít jen doma nebo na zahradě, ale i nadále se musím ve starobním důchodu udržovat v aktivitě. Předpokládal jsem, že budu předávat své dlouholeté zkušenosti sportovcům v obci. Nejdříve si mého trvalého pobytu doma však všimli místní důchodci, vzali mě mezi sebe a pověřili funkcí místopředsedy. Tím jsem se začal angažovat pro seniory.

V ČEM SPOČÍVALO VAŠE ZAPOJENÍ DO PRÁCE PRO SENIORY?

Činnosti v klubu jsem od počátku porovnával s provozem neziskové firmy, hledal jsem možnosti finančního i materiálního zajištění, vymýšlel akce poutavé pro členskou základnu a snažil se zefektivnit vnitřní činnost výboru. Ujasňoval jsem si legislativní podporu, zvažoval pravidla pro hospodaření a připravil způsoby řešení některých otázek. Vytyčil jsem si dlouhodobý plán pozvolných změn, neboť starší lidé netouží po novotách v zaběhnutém systému.

PODAŘILO SE PLÁNY REALIZOVAT?

Určitě ano. Za nejdůležitější považuji navázání trvalé spolupráce s okolními podnikateli ochotnými činnost důchodců sponzorovat. Aktivním zapojením vlastních členů do organizace plesů a večírků jsme získali vlastní finanční prostředky, takže už nejsme plně závislí pouze na dotační podpoře z obecního úřadu a podle rozpočtu jsme schopni na každé pořádané akci přispět našim členům nějakou drobností. Zájezdům jsme vtiskli poznávací a vzdělávací charakter a našim členům je poskytován příspěvek.

V NEDÁVNÉ COVIDOVÉ DOBĚ JSTE MĚLI MOŽNOST SI ODPOČINOUT...

V naší obci tomu tak nebylo. Covidové karantény zasáhly do našich životů, obzvláště u seniorů. Jejich osamocení, odtržení od setkávání se s nejbližšími a strach mohly mít pro mnohé staré lidi těžké psychické důsledky. Pocit osamělosti jsme se snažili zmírnit jejich neustálou informovaností prostřednictvím e-mailového informačního seniorského kanálu. Důraz jsme kladli na zdravotní prevenci, osvětu a pomoc seniorům od registrace po realizaci očkování, zajistili očkování imobilních seniorů, vysvětlovali jsme členům uplatňování aktuálních epidemiologických opatření, informovali je o dění v obci. Dohodli jsme spoluúčast na přenosech Města Paskova, které připravilo sedm online přednášek pro seniory. Pozměnil se i původní charakter klubových činností, akce pro velký počet účastníků, například výroční schůze se pořádaly ve venkovních prostorách.

V UPLYNULÝCH DNECH BYLA OCENĚNA VAŠE AKTIVNÍ PRÁCE. JAK TO VNÍMÁTE?

Ocenění je v první řadě vyznamenáním celého výboru Klubu seniorů Řepiště za široký rozsah činností a za přípravu společenských a sportovních akcí a zájezdů. Byla vyzvednuta průběžná informovanost seniorské členské základny elektronickou poštou a na facebookových stránkách o klubových aktivitách, novinkách v obci i o dění v okolí. Snažil jsem se činnost klubu rozpohybovat, informovat členy o dění kolem nás, vyvolat u nich zájem o společná setkávání a využívat možnosti pro reprezentaci obce. Asi se mi to trochu podařilo.

JAKÉ MÁTE PLÁNY DO BUDOUCNA?

Seniorské spolky či kluby jsou proti jiným sdružením v nevýhodě, že stávající členové pociťují, že udržovat se aktivní je rok od roku obtížnější.



A pokud se důchodce mezi vrstevníky nezačlení co nejdříve, o členství později nejeví zájem, neboť má více starostí sám se sebou. Těší mě, že náš počet se rozšiřuje a už je nás 128. Jako penzista razím heslo: Dokud plánujeme, tak žijeme. Ale plánovací období si stavím raději krátkodobé. Nyní musíme vyčkat na postoj nově zvolené rady a zastupitelstva obce k činnostem důchodců. Bez jejich celoroční podpory v minulosti bychom nedosáhli na vítězství a ocenění v kampani Krajské rady seniorů Moravskoslezského kraje ani na skvělou prezentaci obce Řepiště na seniorských sportovních hrách a vědomostních soutěžích. Těšíme se na otevření nové spolkové klubovny. Snad se dočkáme takového daru k blížícímu se 50. výročí založení klubu důchodců v Řepištích. A neustále musíme hledat podnikatele a firmy, kteří jsou ochotni podporovat naši činnost a projevovat sponzorskou náklonnost, což je i pro ně v této době stále složitější.

Dagmar Chlupatá

Foto Karel Moškoř

POZOR NA SNIŽOVÁNÍ TEPLoty, JAK VODY V BOJLERU, TAK TOPENÍ

V souvislosti se současnou energetickou krizí se již delší dobu řeší, jak co nejvíce ušetřit náklady na vytápění i na ohřev vody. Hovořilo se mimo jiné i o snižování teploty vody v bojleru. Sice tím může dojít k ušetření nákladů za vytápění, ale zároveň můžete ohrozit zdraví své i své rodiny, která vodu z bojleru využívá.



Na problém je však nutno nahlížet z více hledisek. Nádrž na teplou užitkovou vodu, pokud je v bytě umístěna, je také zdrojem určitého množství tepla k vytápění, protože nádrž, respektive bojler, je přes dobrou izolaci také teplá, a místnost tak již není třeba více vytápet.

Pokud by se však voda v bojleru snížila, může dojít až k ohrožení zdraví. V takové vodě je totiž vyšší riziko množení bakterie druhu Legionella. Drží se na kapičkách vody a právě vdechnutí aerosolu s obsahem bakterií Legionelly může být velmi nebezpečné. Může způsobovat závažné, až život ohrožující zdravotní potíže, a to zejména u lidí s oslabenou imunitou a seniorů.

Optimální teplota, která by měla být v bojleru a také v potrubí při ohřevu, se pohybuje kolem 50 až 70 stupňů Celsia. Při této teplotě již tato bakterie nepřežívá. Jakmile se ale teplota sníží pod 45 °C, může se začít množit. „Legionella způsobuje akutní horečnaté onemocnění podobné

zápalu plic a v případě komplikací může dojít u pacienta až k respiračnímu selhání, neurologickým komplikacím nebo k selhání ledvin. Ideální teplota vody pro množení bakterií druhu Legionella se pohybuje od 25 do 45 °C. Teplota studené vody by se tedy měla pohybovat pod 25 °C a teplota teplé vody ideálně nad 50 °C. Existuje riziko, že ve snaze ušetřit na ohřevu vody si bakterie nevědomky ve svých vodovodech a zásobnících vody pomnoží především drobní uživatelé,“ upozorňuje zástupkyně vedoucího Oddělení epidemiologie infekčních nemocí SZÚ MUDr. Kateřina Fabiánová, Ph.D., v tiskové zprávě Státního zdravotního ústavu.

Jednou z možností, jak za vodu v tomto případě můžete ušetřit, je sprchování místo koupání se ve vaně.

POZOR TAKÉ NA PLÍSNĚ

Možná také patříte k těm, kteří se rozhodli v rámci úspor omezit topení v místnostech a zároveň také větrání, aby z místnosti zbytečně ne-

unikalo teplo. Příliš radikální snížení vnitřní teploty a omezení větrání však pomáhají vzniku nežádoucích plísní.

„Při významném snížení teploty vzduchu v místnosti může docházet ke zvýšené kondenzaci vzdušné vlhkosti a tím i ke vzniku plísní na stěnách uvnitř budov. Plísně přitom nemusí být jen dobře viditelné na stěnách, ale i skryté uvnitř souvrství stěn. Ze zdravotního hlediska proto doporučujeme udržovat takovou teplotu, aby na nejchladnějších površích v bytě nedocházelo k časté nebo trvalé kondenzaci vlhkosti. Optimálně by se měla relativní vlhkost vzduchu pohybovat v rozpětí 45 až 55 procent a teplota vzduchu kolem 20 až 22 °C,“ upřesňuje v tiskové zprávě SZÚ RNDr. Bohumil Kotlík, vedoucí Národního referenčního centra pro venkovní a vnitřní ovzduší, na stránkách Státního zdravotního ústavu.

Karel Hanauer
Jana Pištěčková

KAM SE OBRÁTIT V ENERGETICKÉ KRIZI?

Současná prohlubující se energetická krize a s ní spojené zvyšování cen energií, plynu, vody nebo potravin zasahuje stále více lidí, především seniorů, zejména pak těch s nižšími důchody. Přibývá také lidí, kteří nemají na zálohy, šetří na potravinách a na léky či běžnou základní potřebu jim mnohdy zbývá z důchodu jen velmi málo. Institut prevence a řešení předlužení se těmito lidem snaží pomoci.

Pořádá totiž sbírku, která by měla alespoň částečně pomoci těm, kteří například nedosáhnou na příspěvky určené k pokrytí vysokých nákladů za energie, ale skutečně nemají finance k jejich uhrazení, nebo mají sice o dávku již zažádáno, ale ještě se k nim peníze nedostaly a jejich tíživá finanční situace jim nedovoluje zálohy za energie zaplatit.

Tato iniciativa s názvem Pro energie bez exekucí je založená na podpoře jednotlivců, domácností, ale zároveň by měla být i určitou informační kam-

paní, která má lidem ukázat, jak se například zachovat v situaci, když člověk či domácnost nemají na zaplacení energií. I v tomto případě mimo jiné totiž platí, že důležitá je komunikace s úřady a snaha celou situaci řešit.

V takové situaci se v současné době může ocitnout prakticky každý, proto je důležité vědět, kam se obrátit o radu. K tomu jsou mimo jiné určeny právě bezplatné akreditované poradny Rady seniorů ČR, které lidem poradí, případně je i nasměrují, kam se dále o konkrétní pomoc obrátit.

Pokud byste například žádali o pomoc výše zmíněnou iniciativu, podmínkou je v tomto případě potvrzení či doporučení od sociální služby, například právě z některé z poraden Rady seniorů, že jste klientem poradny a společně s poradci jste již hledali konkrétní řešení svého aktuálního problému, nejčastěji týkajícího se právě vysokých záloh či doplateků za energie.

Další informace najdete na www.donio.cz/energetickakrize.

Jana Pištěková

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

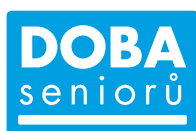
12 VYDÁNÍ
10 KČ / VYDÁNÍ
CENA CELKEM 120 KČ

▶ PŮLROČNÍ

6 VYDÁNÍ
13 KČ / VYDÁNÍ
CENA CELKEM 78 KČ

▶ JEDNOTLIVÁ VYDÁNÍ

15 KČ / VYDÁNÍ



OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

Roční předplatné 276 Kč / Cena za kus jen 23 Kč

Objednávací

Předplatné formou dárku

složenkou odeslat na adresu odesílatele objednávky

DOBU SENIORŮ objedávám od čísla (včetně)

ZPŮSOB PLATBY

složenkou

SIPO: spojovací č.

fakturou: IČO/DIČ

bank. převodem č.ú.

podpis:

jméno:

příjmení:

ulice:

číslo popisné:

město:

PSČ:

telefon:

e-mail:

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, připešte 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.

DO NOVÉHO ROKU S ROVNĚJŠÍMI DŮCHODY. PROSADILI JSME VÝCHOVNÉ ZA PÉČI O DĚTI



Pomalou se blížíme ke konci roku a ten nadcházející, rok 2023, přinese několik pozitivních změn v oblasti důchodů. Za tu nejzásadnější změnu považuji zavedení tzv. výchovného, které se nám podařilo prosadit a je důležitým krokem směřujícím ke spravedlivějším důchodům. Rozdíl mezi průměrným starobním důchodem mužů a žen je momentálně bezmála 3000 korun. Jistě není spravedlivé, že ženy mají své důchody kráceny kvůli tomu, že se staraly o své děti. Výchovné bude koncipováno jako bonus k důchodu ve výši 500 korun za dítě. Zejména babičkám přibude průměrně 1100 korun. Výchovné se připočte k procentní výměře starobního důchodu.

Procentní výměra je jedna ze dvou částí každého důchodu. Abychom měli nárok na starobní důchod, musíme splnit dva požadavky. Nejprve je nutné získat alespoň minimální dobu pojištění, která v Česku aktuálně činí 35 let. Pokud tuto podmínku splníme, stačí již pouze dosáhnout důchodového věku a o starobní důchod si zažádat. Základní výměru mají všichni stejnou, jde o fixní částku, která se upravuje řádnou valorizací vždy v lednu a odvíjí se od průměrné mzdy. V letošním roce je to 3900 korun. Od ledna 2023 ale dojde k úpravě a základní výměra se zvýší. Druhá část – procentní výměra, pak závisí na konkrétním průběhu pojištění a na získané době pojištění. Z tohoto důvodu je procentní výměra u každého jiná, nesmí být však nižší než 770 korun, jak nařizuje zákon. Zjednodušeně můžeme říci, že jde o průměrný měsíční výdělek za celou pracovní kariéru.

A právě procentní výměru výrazně ovlivňuje výchova dětí. Za výchovu dětí by neměl být nikdo „trestán“. Bez potomků naše společnost nemá budoucnost, a proto se roky strávené výchovou dětí konečně docení i prostřednictvím penze.

Jsem moc rád, že se podařilo také prosadit několik zásadních připomínek, co se přiznání výchovného týče. Od ledna tedy nebude výchovné při-

znáno pouze příjemcům starobního důchodu, ale nárok budou mít také ti s transformovaným starobním důchodem. Ohledně transformovaných starobních důchodů a výchovného jsem dostal řadu podnětů od občanů a jsem za to rád. Právě díky tomu jsem mohl prosadit, že na výchovné budou mít nárok také ti, kteří kvůli nepřízní osudu byli odkázáni na důchod invalidní. Tito lidé vychovávali svoje děti stejně jako ostatní, a proto si ocenění ve formě výchovného také zaslouží. Prosadil jsem také ponechání výchovného v plné výši i v případech, kdy je procentní výměra starobního důchodu krácena na polovinu z důvodu souběhu s vyšším vdovským nebo vdoveckým důchodem.

Podmínky nároku na výchovné budou podobné těm, které dosud platily pro účely snížení důchodového věku žen. Bude se tedy vyžadovat, aby osoba před datem vzniku nároku na starobní důchod osobně pečovala o dítě ve věku do dosažení zletilosti alespoň po dobu deseti roků s tím, že pokud se ujala výchovy dítěte po dosažení osmého roku jeho věku, postačí, že o něj pečovala aspoň po dobu pěti roků a nepřestala o dítě pečovat před dosažením jeho zletilosti.


Výchovné bude náležet i k důchodům přiznaným a vypláceným před 1. 1. 2023. Ženám, jimž byl důchodo-



vý věk stanoven s přihlédnutím k výchově dětí, se výchovné za příslušný počet dětí přizná bez žádosti, muži mohou požádat o přiznání výchovného na České správě sociálního zabezpečení.

Veškeré informace k výchovnému jsou opravdu velmi přístupnou, jednoduchou formou otázek a odpovědí k dispozici na stránkách MPSV (www.mpsv.cz) – z úvodní stránky stačí kliknout na banner „Výchovné 500 Kč od roku 2023“. Tam najdete také předepsaný tiskopis pro podání žádosti o výchovné.

Věřím, že tímto krokem výrazně pomůžeme seniorům, zejména těm, kteří mají nižší důchody, v této nelehké době.



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 poraďte 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



FOTBAL V CHŮZI

– ZÁBAVA PRO SENIORY

Nejpopulárnější týmovou hrou na světě je rozhodně fotbal a dá se v mírně upravené verzi hrát až do pozdního věku. Bolavá „fotbalová“ kolena vám tentokrát budou vděčná, protože v tomto případě je běhání dokonce zakázané. Řeč je o fotbale v chůzi.



Fotbal v chůzi je poměrně mladý sport. Jedná se o světovou novinku, která je určena především těm, kteří se již vzhledem ke svému věku nebo zdravotním a pohybovým problémům nemohou věnovat klasickému fotbalu tak, jak by chtěli. K velkým propagátorům fotbalu v chůzi patří bývalý fotbalista Zdeněk Srba, zakladatel Senior fitness, jedné z členských organizací Rady seniorů ČR. „Naše generace si fotbal vždy velmi ráda zahrála, ale také už máme spoustu zdravotních obtíží, někteří dokonce museli se sportem i kvůli nim přestat. Ale právě fotbal v chůzi je rozhodně může na hřiště opět vrátit,“ myslí si Zdeněk Srba.

FOTBAL, KTERÝ ŠETŘÍ BOLAVÉ KLOUBY

A má pravdu. Jak již samotný název napovídá, jde o sport bez běhání, bez rychlých startů za míčem, bez vzájemných soubojů. „Je důležité

hýbat se v každém věku. A právě fotbal v chůzi není tak fyzicky náročný sport a dá se provozovat i se zdravotními problémy, jako jsou například bolesti kloubů, svalů, zad nebo třeba dýchací potíže. Takže i když má někdo například umělou kloubní náhradu, ať už je to kyčel, nebo koleno, není tím limitován a může se do fotbalu v chůzi i tak pustit. Navíc jde o sport bezkontaktní, je při něm velmi nízké riziko zranění, a to je pro starší generaci další velká výhoda. Je to prostě

sport pro každého,“ vysvětluje Zdeněk Srba.

Protože se při tomto sportu neběhá a zápasy se nehrají ani devadesát minut, není třeba se obávat chybějící fyzické kondice. Hrát se může na jakémkoli povrchu a další výhodou je, že jde o celoroční sportovní aktivitu, protože ji můžete provozovat i v hale či tělocvičně. Navíc není třeba žádná speciální výbava, stačí sportovní oblečení a sportovní obuv vhodná pro daný povrch.

EXTRA INFO

FOTBAL V CHŮZI V KOSTCE:

- ▶ hraje se 2 x 10 minut, po dohodě obou týmů lze hrací čas upravit
- ▶ nesmí se běhat – na plnění pravidel dohlíží školený rozhodčí, při opakovaném porušení pravidel následuje žlutá a pak i červená karta a také vyloučení na tři minuty, po nichž se hráč opět může vrátit zpět na hřiště
- ▶ počet hráčů – nejčastěji 5 + brankář, podle dohody obou týmů je možné 3–6 hráčů + brankář
- ▶ další hráči mohou střídat, po vystřídání se opět smějí vrátit na hřiště

MISTROVSTVÍ SVĚTA S ČESKOU ÚČASTÍ

Kolébku fotbalu v chůzi je Anglie, kde se zrodil roku 2011, o šest let později byl představen také u nás. O jeho šíření se společně s Fotbalovou asociací České republiky zasloužila právě společnost Senior fitness. Tato pražská organizace je také zastoupena v mezinárodní fotbalové asociaci fotbalu v chůzi s názvem Fiwfa. Patronem fotbalu v chůzi se u nás stal bývalý dlouholetý kapitán československé fotbalové reprezentace Jan Fiala. Fotbal v chůzi se hraje také v dalších zemích světa, v Evropě je to hlavně Německo, Holandsko, Belgie, Španělsko nebo Slovensko. A právě s našimi východními sousedy proběhlo také první mezistátní utkání. Letos se mělo konat i mistrovství světa ve fotbale v chůzi, ale vzhledem k celosvětové covidové situaci bylo odloženo. Uskutečnit by se tak mělo příští rok v anglickém Manchesteru. Hraje se ve dvou věkových kategoriích, 50+ a 60+. Tým Senior fitness by u toho neměl chybět.

Senior fitness pořádá v průběhu roku několik domácích turnajů, jeho hráči se také účastní mistrovství České republiky ve fotbale v chůzi pořádaném Fotbalovou asociací ČR, a navíc je i pravidelným účastníkem turnajů v zahraničí.

SPORT, KTERÝ SENIORY BAVÍ

Fotbal v chůzi má kromě aktivního pohybu na přímé aktéry i další pozitivní vliv a tím je pravidelné setkává-



ní seniorů. To si pochvaluje i Zdeněk Srba: „Jste zkrátka mezi svými. Jdete si zahrát fotbal s partou kamarádů, zasportujete si, a jak už to bývá, po tréninku třeba zajdete na jedno, jak se říká, společně s kamarády chvíli posedíte, popovídáte si, a i to je v seniorském věku hodně důležité. Nebýt sám, snažit se být v pravidelném kontaktu se svými vrstevníky.“

PAMATUJE I NA ŽENY

„Fotbal v chůzi má podle mě velkou budoucnost, mimo jiné i z toho důvodu, že celosvětově populace postupně stárne, lidé sice mají nějaká zdravotní omezení daná vyšším věkem, ale stále se spousta z nich chce i s při-

bývajících roky udržovat v dobré fyzické kondici, zasportovat si podle možností, a právě fotbal v chůzi jim toto rozhodně umožňuje. Mohou jej samozřejmě hrát také ženy. A vlastně tomu už tak je, od příštího roku dokonce přibudou i ženské turnaje ve fotbale v chůzi, a to hned ve dvou věkových kategoriích, 45+ a 55+,“ dodává Zdeněk Srba na závěr.

Jana Pištěková

Foto archiv Senior fitness

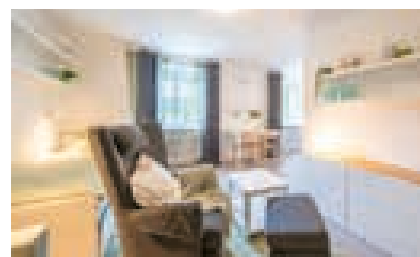
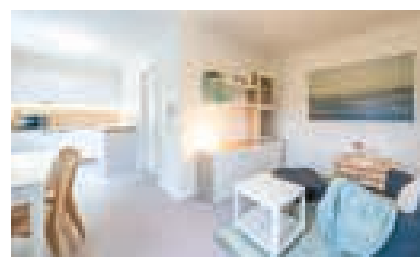
EXTRA INFO

► Pokud vás fotbal v chůzi zaujal a chtěli byste ho vyzkoušet, máte možnost. Tréninky probíhají vždy v pondělí od 16.15 do 17.30 hodin v Praze 7, v gymnáziu Nad Štolou 1510/1. Přihlašovat se můžete u Miroslava Roda, miroslavrod@seznam.cz, tel. 721 642 413.

► Jestliže chcete poradit ohledně školení trenérů nebo máte další dotazy týkající se fotbalu v chůzi, obraťte se na Mgr. Zdeňka Srba, z.srba@seniorfitness.cz, tel. 603 464 265.

► Další informace najdete také na www.seniorfitness.cz nebo www.walkingfotbal.eu.





Vítejte v oáze klidu a bezpečí

Vyberte si některý ze 66 bytů
Rezidence Opletalova v klidném
prostředí Haviřova-Šumbarku.

Moderní a pohodlná forma komunitního bydlení
nabízí aktivním seniorům:

- byty 1+kk s kuchyňskou linkou
a s vlastní koupelnou s WC
- bezbariérový přístup
- recepci s nepřetržitou službou
- společenskou místnost s vybavením
- venkovní zahrádku s posezením

Rezidence Opletalova. Přívětivý domov
pro nezávislé a soběstačné seniory.

Heimstaden
přátelský domov

heimstaden.cz | 800 111 050



PF 2023



Poskládejte si nový rok
přesně podle svých představ.

Heimstaden
přátelský domov

104. VÝROČÍ VZNIKU ČESKOSLOVENSKA

V Míčovně Pražského hradu se uskutečnilo slavnostní shromáždění u příležitosti 104. výročí vzniku Československa. K přítomným promluvil například bývalý prezident ČR prof. Václav Klaus či prof. Václav Pavlíček. V doprovodném programu pak zazněla díla českých klasiků. Doplníme, že akci pořádal Český svaz bojovníků za svobodu, Sdružení vojenských a válečných veteránů, Sdružení politických vězňů a pozůstalých, Sdružení domácího odboje a partyzánů a Sdružení českého národního povstání.



Lenka Desatová

Foto autorka

SENIORŮ 2022



Tradiční konference věnovaná seniorské problematice pod hlavičkou Rady seniorů ČR proběhla jako obvykle v Liberci. Tentokrát byla věnována tématu dobrovolnictví. Akci finančně podpořil Liberecký kraj a záštitu nad ní převzal náměstek hejtmána pro sociální oblast Mgr. Petr Tulpa, kterému patřilo i úvodní slovo. Poté se v zastupitelském sále střídaly s prezentacemi například Nadace Precioza, pojišťovna

Kooperativa, Nadace Adra, členská organizace Rady seniorů – mezigenerační centrum Totem, ale také Rada seniorů jako celek. Velké díky patří všem partnerům akce za podporu i Krajské radě seniorů Libereckého kraje za přípravu.

Lenka Desatová

Foto autorka

MINIGOLF MOSTECKÝCH KLUBŮ SENIORŮ

Letošního I. ročníku mosteckých klubů seniorů v minigolfu se zúčastnilo šest klubů, každý tým tvořili tři hráči. Vítězem se stal klub č. 4 ve složení Valdová, Majerová, Vykouková, druhý skončil klub č. 2 ve složení Kmentová, Vohrábová, Krejčí, třetí místo patřilo klubu č. 6 ve složení Hlebová, Bullová, Richterová. V soutěži jednotlivců

zvítězila Valdová z klubu č. 4. Každý z týmů obdržel ceny, které poskytl magistrát města včetně cen pro jednotlivce. Vyhodnocení proběhlo v klubu seniorů, nechybělo občerstvení a plánovaly se další aktivity pro seniory mosteckých klubů.

Josef Houška

ZDRAVOTNÍ PŘEDNÁŠKA PRO DIABETIKY

V malém sále Sokolovny ve Strakoncích se uskutečnila členská schůze Svazu diabetiků doplněná zajímavou zdravotní přednáškou diabetoložky MUDr. Lenky Novákové a pedikérky Pavly Chadrabové, členky Podiatrické společnosti.

Doktorka Nováková informovala členy o novinkách v léčbě cukrovky, paní Chadrabová nám zase představila, jak správně pečovat o nohy diabetika a chránit je. Děkujeme MUDr. Lence Novákové a Pavle Chadrabové za čas, který nám věnovaly.

Marcela Štveráková



Foto autorka



NADÍLKA V MEZIMĚSTSKÉM KLÁNÍ V PÉTANQUE

Olomouc – Hradec Králové 5:4, tak skončilo meziměstské utkání v pétanque seniorů, u něhož se sešli, jako již pravidelně, reprezentanti spolku Senioři Hradec Králové a seniorských klubů z Olomouce. Šest tříčlenných družstev nastoupilo na tři hřiště při ZŠ Demlova, mezi přihlížejícími diváky byla i náměstkyně olomouckého primátora paní Eva Kolářová a pan Jaromír Odstrčil, vedoucí oddělení sociální pomoci a služeb olomouckého magistrátu. Nejlepším hráčem byl vyhlášen královéhradecký Jan Kábrt. Věk účastníků 65 až 85 let tentokrát ozdobilo družstvo Libuše Sprinzové s průměrem těsně nad 80 let! Děkujeme Olomouckým za přípravu a organizaci sportovního dne i za přátelskou atmosféru.

Václav Slezák

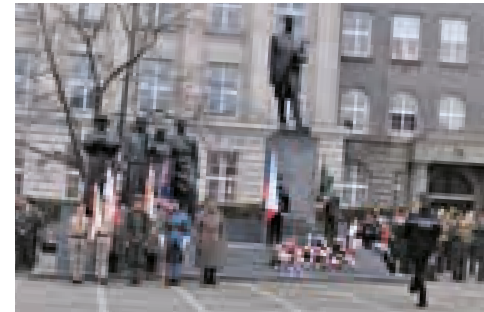
Foto senioři z Olomouce a Hradce Králové

PLZEŇSKÉ OSLAVY VZNIKU REPUBLIKY

Vzpomínkového setkání u příležitosti 104. výročí založení republiky konané na plzeňském náměstí T. G. Masaryka se účastnili představitelé Plzeňského kraje, hejtmán Rudolf Špoták a statutární náměstek hejtmána Petr Vanka, nově zvolený primátor města Plzně Roman Zarzycký, poslanci Parlamentu ČR, Senátu a zástupci společenských organizací včetně Rady seniorů Plzeňského kraje a veřejnost. Součástí bylo uctění výročí položením věnců a květin představiteli klíčových organizací i slavnostní slib nových strážníků Městské policie Plzeň.

Karel Knap

Foto autor



OCENĚNÍ DIABETICI

Členové Svazu diabetiků Strakonice se v Praze na Staroměstské radnici zúčastnili oslav Dne diabetu. Čtyři členové obdrželi poděkování za mimořádný přínos v péči o diabetiky, jeden člen pak plaketu za 50 let s diabetem. Blahopřeji všem oceněným. V rámci Světového dne diabetu uspořádal Svaz diabetiků Strakonice Pochod proti diabetu s edukací, při němž si účastníci mohli nechat změřit glykemii, krevní tlak a získat informace. Děkuji ředitelce Domácí péče Mgr. Marii Kadochové, která nám každý rok pomáhá a měří glykemii. Za město Strakonice nás přišla podpořit mluvčí Ing. Markéta Bučoková.

Marcela Štveráková

Foto autorka

KRÁLOVÉHRADEČTÍ MAJÍ NOVÉHO PŘEDSEDU

Dosavadní předsedkyně Růžena Ryglová se ze zdravotních důvodů vzdala své funkce a novým předsedou byl na schůzi krajské rady jednomyslně zvolen Ing. Mgr. Petr Tojnar. Žije v Dobrušce, kde deset let vykonával funkci starosty a je předsedou místní seniorské organizace. V důchodu se aktivně věnuje práci pro hendikepované občany a seniory. „Jako předseda Krajské rady seniorů Královéhradeckého kraje bych rád navázal na dlouholetou činnost bývalé předsedkyně Růženy Ryglové, které bych chtěl poděkovat za její obětavou práci pro seniory v Královéhradeckém kraji,“ byla jeho první slova po zvolení. Růžena Ryglová byla zvolena čestnou předsedkyní krajské Rady. A protože Královéhradecký kraj své seniory finančně podporuje, byla důležitým bodem schůze také informace o čerpání krajské dotace pro rok 2022.



Marcel Kraus

Foto archiv KRS KHK

STRAKONICKÉ TRADIČNÍ TVOŘENÍ

Ve strakonické klubovně Sdružení zdravotně postižených vládla tvořivá nálada. Nejprve se ze starých bavlněných triček vyráběly látkové náhrdelníky. Děkujeme lektorce paní Marcelce Novákové za pomoc s nevšedními výtvy. A protože již probíhají i předvánoční přípravy, ani členky Svazu diabetiků a Sdružení zdravotně postižených nezůstaly pozadu a daly se do výroby typické vánoční dekorace – stromečku. Každá z dam využila svoji fantazii a odnesla si domů svůj ručně ušitý originální stromeček.



Marcela Štveráková

Foto autorka

VÝLET LIBERECKÝCH SENIORŮ NA KUKS

Liberečtí senioři z několika členských organizací Krajské rady seniorů Libereckého kraje navštívili barokní perlu východních Čech – hospital Kuks. Z celého objektu se návštěvníkům nejvíce líbila historická lékárna, stejně tak i slavné sochy ctností a neřestí Matyáše Brauna. Procházku bylinkovou zahrádkou bohužel provázal déšť. Velký ohlas sklídila také prohlídka historického náměstí v Jičíně, kde jsme se zastavili při návratu zpět do Liberce.

Miroslava Palečková

Foto autorka

ZÁJEZD DO KRAJINY BŘIDLICE

Členové Klubu důchodců Dobruška se vydali autobusem na prohlídku krajiny břidlice na Vítkovsku a Budišovsku. První zastávkou byla Raabova štola v Zálužné u Vítkova. Za dohledu a odborného výkladu průvodce musela téměř třicítka seniorů zvládnout úzké prostory v podzemí. Následovala návštěva Muzea břidlice v Budišově nad Budišovkou, kde se přítomní dozvěděli, jak se břidlice dobývala. Poslední zastávkou bylo Spálovské poutní místo Panny Marie ve Skále v údolí řeky Odry.

Karel Moškoř

Foto autor



SENIORŮ Z PLZEŇSKÉHO KRAJE PUTOVALI PO KRÁSÁCH ŠUMAVY



Plzeňští senioři vyjeli s Krajskou radou seniorů Plzeňského kraje na třídní výlet směr Železná Ruda. Ubytování bylo zajištěno v chatě Ořovský. Absolvovali jsme besedu o krásách a historii Šumavy doplněnou promítáním fotografií zajímavých míst, kterou připravil Václav Vetyška. Navštívili jsme kostel Svatého Vintíře v Dobré Vodě, nádvoří hradu Rabí, vyhlídku u kaple Anděla Strážce v Sušici, prošli jsme se Chalupskou slatí se zastávkou u jezera Laka. Na závěr jsme si prohlédli Sovín se sovími příbytky. Hlavní poděkování patří vedení Krajské rady seniorů Plzeňského kraje za výbornou organizaci akce.

Stanislava Adamcová

Foto autorka

PROSINEC

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.

Roku 1713 přijímá císař Karel VI. nový nástupnický řád pro všechny země Habsburků, takzvanou pragmatickou sankci, která mimo jiné zaručuje nástupnictví i případným ženským dědicům. Je k tomu nucen vlastní situací, protože nemá mužského dědice a snaží se tak zajistit vládu své dceři Marii Terezii. Snaží se také o uznání pragmatické sankce u rozhodujících evropských velmocí a v zemích Svaté říše římské a umírá přesvědčen, že nástupnictví jeho dceři nebude napadáno a zpochybněno.

Po jeho smrti v roce 1740 však sousedé zemí rakouského arcidomu, a to Prusko s králem Fridrichem II., Bavorsko s vévodou a kurfiřtem Karlem Albrechtem a Sasko s vévodou a kurfiřtem Fridrichem Augustem, začali jednat o rozdělení rakouských zemí mezi sebou. Nejaktivněji pak pruský král, který začal ihned obsazovat Slezsko, a bavorský vévoda Karel Albrecht, který s podporou Francie napadne Horní Rakousy a české království – zahájili tak pětiletou válku o rakouské dědictví (1740–1745).

Postoj v této válce vůči mladičce dceři císaře Marii Terezii, které je při

nástupu na trůn třiatdvacet let, ze strany bavorského panovníka Karla Albrechta z rodiny Wittelsbachů a jeho snaha přiživit se na smrti svého švagra císaře Karla VI. v neprospěch jeho dcery, je zvláště pikantní, protože se přiženil v roce 1722 do její rodiny (vzal si dceru císaře Josefa I. Marii Amálii Habsburskou, tedy tetu Marie Terezie) a podstatně nad svou dosavadní úroveň se sňatkem dostává do rodiny i přízně Habsburků, aby se nyní pokusil urvat vojensky kus rakouského dědictví.

A zpočátku se mu to i daří: spolu s francouzským vojskem pod velením maršála de Saxe vpadá do Čech, po dobytí a obsazení Prahy koncem listopadu 1741 a překonání slabého odporu nepřipravených císařských vojsk se pak 9. prosince 1741 nechává část české šlechty, která odmítla pozvání do Prahy, provolat králem českým jako Karel III. (korunovace však neproběhla, protože korunovační klenoty českých králů byly v císařské pokladnici ve Vídni). Zároveň byl následně v lednu 1741 za podpory francouzských vojsk zvolen také císařem Svaté říše římské a svým

bratrem, kolínským arcibiskupem Klementem Augustem, korunován; obojí v rozporu s říšským statutem a tradicí.

Karel Albrecht jako český král pak přijal hold části zemské šlechty a začal slibovat: úřady a revizi daní, trvalý pobyt krále v sídelním městě Praze, ulehčení roboty poddaným atd. Ale okupační francouzské vojsko a jeho velení se k zemi chová nepřátelsky, drancuje, vynucuje si obrovské finanční částky na městech i šlechtě, královo postavení se stává postupně neudržitelnou rolí kolaboranta s cizí mocí a bez skutečných pravomocí. V polovině roku 1742 se celá dvorská delegace, jak nazval svoji vládu v českých zemích, rozpadá.

Následuje neodvratně postup císařských vojsk, vítězné střety s francouzskou armádou a znovu dobytí jak obsazených českých zemí, tak i Bavorska postupně vojsky Marie Terezie v roce 1744. Karel Albrecht prchá z Bavorska a zůstává panovníkem bez území a armády. Jeho nástupcem v Bavorsku se stává jeho syn Maxmilián III., který představy o královských a císařských korunách opouští a v dubnu 1745 uzavírá s Marií Terezií mír, který vrací české království pod její vládu. Marie Terezie pak velmi rozumně netrestá (až na několik výjimek zejména zbavením úřadů) tu českou zemskou šlechtu, která na krátkou dobu podlehla slibům bavorského protikrále a spolupracovala s ním.

Jen na okraj: syn Marie Terezie, později císař Josef II., se v roce 1765 žení na přání své matky s dcerou Karla Albrechta Marií Josefou Wittelbašskou (1739–1767), která však po dvouletém manželství umírá ve Vídni.

Marie Vlčková



MARTHA ELEFTERIADU

„VŽDY SE DÁ NAJÍT NOVÝ ZAČÁTEK“

Když Martha a Tena Elefteriadu přišly v roce 1950 s rodiči a babičkou do tehdejšího Československa, byly jim čtyři a dva roky. Jako mnoho jiných řeckých uprchlíků vyhnaly rodinu z domova politické poměry v Řecku. Sestry vytvořily populární pěvecké duo, jejich první samostatná dlouhohrající deska vyšla v roce 1970. Jmenovala se Dál než slunce vstává a katapultovala je mezi stálice naší populární hudby. Následovala další a další alba, koncerty, několikrát vyprodaly pražskou Lucernu. Vzpomínáte na písničky Je to on, Náměstí, Sulejmon a mnoho dalších? V našich hitparádách se objevovaly poměrně často. V době jejich největší popu-

larity se dokonce v obchodech objevovaly speciální oplatky nazvané podle jmen obou sester – oříškové s názvem Tena a oříško-čokoládové Marta.

Dnes se sestry věnují především řeckým písním a vedou kurzy řeckých tanců. Martha je autorkou řecké kuchařky, ráda fotografuje, Tena je překladatelkou a již také babičkou. Za album Nejkrásnější řecké písně v roce 2017 získaly multiplatinovou desku. V roce 2018 oslavily Martha a Tena padesáté výročí své profesionální pěvecké kariéry. Svě poslední CD řeckých písní vydaly loni pod názvem Všechny barvy moře. Starsí ze sester, Martha Elefteriadu, nám poskytla rozhovor.

PO BOUŘLIVÝCH UDÁLOSTECH V ŘECKU JSTE NAŠLY SVŮJ DOMOV V ČESKOSLOVENSKU. STÝSKALO SE VÁM?

To by byla otázka spíše pro naše rodiče, určitě je tu mnohé věci zaskočily. Pro tak malé děti, jako jsme tenkrát byly my se sestrou, stačí ke spokojenosti, když mají kolem sebe své rodiče.

VAŠÍ PROFESIONÁLNÍ VOLBOU BYLO STUDIUM PSYCHOLOGIE. KTERÁ PÍSNÍČKA ZPŮSOBILA, ŽE JSTE SE „VRHLY“ NA ZPĚV?

Jedna písnička tohle udělat nemohla, ale výrazný posun k profesi se udál na Bratislavské lyře v roce 1970, kde jsme získaly Stříbrnou lyru za píseň *To všetko bolo včera*. Byl to nesmírně populární festival, vysílal se v televizi a všichni ho tenkrát sledovali. Po něm se s nabídkami na koncerty „roztrhl pytel“. Měly jsme nabídky na tři roky dopředu... Přerušila jsem na čas studia psychologie, ale po čase jsem se do školy vrátila a úspěšně studium zakončila. V roce 1972 jsme získaly druhé místo i na Děčínské kotvě, a ještě jedno v roce 1974 opět na Bratislavské lyře za píseň *Náměstí*.

ZPÍVALO SE U VÁS DOMA, KDO VÁS K HUDBĚ VEDL?

Maminka krásně zpívala a odmala nás učila spousty písniček, řeckých, makedonských, českých i moravských. Tenkrát se zpívalo daleko více než dnes, zpívaly jsme, kde to šlo. Maminka byla pyšná, že jsme talent po ní zdědily.

DUO MARTHA A TENA PATŘILO V POPULÁRNÍ HUDBĚ K NEJZNÁMĚJŠÍM. KTERÉ OBDOBÍ BYLO PRO VAŠÍ KARIÉRU NEJ?

Asi ta sedmdesátá léta. Nejvíc práce, výjezdů na koncerty, Lucernu jsme tenkrát vyprodaly pětkrát. Ale důležité je každé období, vše plyne jako řeka, stále se něco nového chystá. Dříve LP desky, teď CD. Máme vlastně dvojí repertoár. Český, se kterým jsme kdysi začínaly, a v posledních letech i řeckou muziku a písně, které chceme představit českému publiku. Sama jsem byla zvědavá, jak je čeští



posluchači přijmou, a moc mě potěšilo jejich srdečné přijetí. Naše poslední CD s řeckými písněmi se jmenuje *Všechny barvy moře*. V bookletu jsou všechny písně přeložené, aby lidé věděli, o čem to je. Často se nás totiž na to vyptávali.

VYDÁVALY JSTE DESKY, ZÍSKÁVALY CENY. MYSLÍTE, ŽE BYSTE SE STALY ZPĚVAČKAMI I V RODNÉM ŘECKU?

Těžko říct, ale odezvy hudebních profíků, kteří v Řecku naše desky slyšeli, byly vždy velmi dobré. První nabídka přišla v roce 1974, kdy v Řecku padla junta. Tenkrát řecký producent Takis Kambas přivezl na hudební festival v Sopotech tehdejší řeckou hvězdu, Elpidu. Z našeho zpěvu byl nadšen, doporučil nám, ať hned podáme žádost o vízum a přijedeme do Athén. O rok později nás tam povodil po nádherných koncertech se špičkami řeckých muzikantů a zpěváků. Tolik nádherných hlasů! Přemlouval nás ke spolupráci, ale pro nás by to v té době znamenalo odříci na pár let smlouvené koncerty, opustit muzikanty, se kterými jsme léta hrály,

a jít zkoušet, zda by to vyšlo v Řecku. Rozhodly jsme se tehdy pokračovat v práci tady. Každopádně Řecko roku 1975 mě naprosto okouzlo, začaly jsme tam skoro každé léto jezdit a dosud jezdíme. Je tam krásně a ta blízkost lidí nám ukazuje, že tam taky patříme.

MAMINKA VÁM BRZY ZEMŘELA, TATÍNEK SE VAŠÍ POPULARITY DOŽIL. JAK JI VNÍMAL?

Zpočátku nebyl úplně nadšený, že bychom měly dělat muziku, ale nakonec se s tím smířil, a dokonce byl pyšný, i když ze začátku naše zpívání bral spíše jako pěkného koníčka. Bylo těžké mu vysvětlit, že načas kvůli muzice přeruším svá studia psychologie. Ale když pak viděl naše úspěchy na koncertech, pochopil, že jsme udělaly dobře.

KTERÁ Z VÁS MÁ HLAVNÍ SLOVO PŘI VÝBĚRU PÍSNÍČEK?

Oba naše hlasy jsou stejně důležité, doplňují se. Takže abychom se do některé písničky „daly“, musíme se shodnout.

VAŠE SESTRA UŽ JE BABIČKOU, JAK VY SAMA VZPOMÍNÁTE NA TU SVOU?

Na svou babičku si vzpomínám dobře a ráda. Také velmi krásně zpívala. Vyprávěla nám legrační smyšlené pohádky a my jsme ji „nutily“, aby je vyprávěla pořád dokola. Nádherně také háčkovala a pletla. Když umřela naše maminka, bylo mi osm let, babička se zhroutila. Táta ji poslal na čas do Makedonie, kde měla syna, ale pak už nám bohužel přišla jen její poslední fotka z nemocnice...

KTEROU PÍSEŇ VYŽADUJÍ NA KONCERTECH VAŠI POSLUCHAČI NEJČASTĚJI?

Nemáme to tak, že by posluchači chodili kvůli jedné písničce. Když zpíváme s českou kapelou Professor, hrajeme i písničky, s nimiž jsme kdysi začínaly, to jsou vždy velké ohlasy. Ale úspěch mají i řecké písně s řeckými muzikanty, což mě také moc těší. Byla jsem zvědavá, jak na ně lidé zareagují, a jsem ráda, že je jim řecká melodika blízká.

VYUČUJETE TAKÉ ŘECKÉ LIDOVÉ TANCE, KTERÉ VYCHÁZEJÍ Z JIŽANSKÉHO TEMPERAMENTU A TANČÍ SE VĚTŠINOU V KRUIZÍCH. JAKÉ VĚKOVÉ KATEGORIE K VÁM PŘÍCHÁZEJÍ A JSOU VHODNÉ I PRO SENIORY?

Věkové kategorie? Všechny. Pro dámy je výhodou i to, že k tanci nepotřebují partnera, tančí se v kruhu... V Řecku vidíte při tanci vedle sebe mladé, staré, dokonce i děti se pletou tanečníkům pod nohy a zkoušejí své první krůčky. Když jedeme s našimi tanečnicími do Řecka, každý den nejméně hodinu protančíme. Navečer si pak vybereme nějakou tavernu, kde hraje živá řecká muzika, moc si to užíváme.

JAKÉ OHLASY PŘIŠLY NA VAŠI KUCHAŘSKOU KNIHU ŘECKÝCH RECEPTŮ?

Samé dobré. Myslím, že je to pečlivé a uvážené uvedení řecké kuchyně. Vlastně první řecká kuchařka, která tu vyšla, mám radost, že zároveň i jedna z nejžádanějších kuchařek od známých lidí, jak ji označili v jednom článku při hodnocení kuchařských knih hereček a zpěvaček.

Tady je jeden z receptů, moje oblíbené Smažené lilky – Melitzanes tigantes

Potřebujeme dva lilky, sůl, olej na smažení, jogurt, kysanou smetanu, česnek a sušený kopr.

Lilky nakrájíme podélně na centimetrové plátky, důkladně posolíme a necháme asi půl hodiny „vypotit“. Pustí hnědou šťávu. Opláchneme je, osušíme, pomoučneme a smažíme na rozpáleném oleji. K tomu poleva z jogurtu, smetany a česneku, lze přidat i kopr. Lilky se dají jíst horké i studené, na talíři se přelijí polevou. Dobrou chuť!

ŘÍKÁ SE, ŽE Z VÁS DVOU JSTE VY TA TEMPERAMENTNĚJŠÍ, PRŮBOJNĚJŠÍ. MÁTE DODNES POCIT, ŽE MUSÍTE MLADŠÍ SESTRU CHRÁNIT, JAKO TOMU BYLO V DĚTSTVÍ?

Myslím, že už se dávno umí ochránit sama. Ale je fakt, že nápady kudy dál, mívám spíš já. Stejně ale všechno probíráme spolu a musíme to obě odsouhlasit.





ZAČÍNÁLY JSTE V BRNĚ, SPOLUPRACOVALY NĚJAKOU DOBU SE SOUROZENCI ULRYCHOVÝMI, S BOBEM FRÝDLEM. PAK SE I VAŠE SESTERSKÉ DUO NA ČAS ROZDĚLILO...

Ano, v Brně jsme začínaly amatérsky hrát a pokračovaly jsme tam i jako profesionálky. Po čase se Tena odstěhovala za manželem do Bratislavy, já jsem odešla do Prahy. Pak se Československo rozdělilo a my se ocitly každá v jiném státě. Tak jsme našly v Praze byt i pro Tenu a pokračovaly v práci. Kde zpíváme nejčastěji? Tam, kam nás pozvou, tak to při naší práci je – v Čechách, na Moravě, na Slovensku...

VYDALA JSTE I JEDNU SÓLOVOU DESKU...

To bylo v roce 1981. Dostala název Kresby tuší a vznikla ve spolupráci s Michaelem Kocábem, který byl v té době na začátku své hudební kariéry. Podíleli se na ní nejlepší muzikanti a autoři tehdejší doby, třeba Pavel Kopta, Jiří Dědeček, Vláďa Merta, Dežo Ursiny, Oskar Petr, Pavel Větrovec, Vláďa Mišík, a dokonce dvě písně na něm jsem si otextovala sama. Deska byla tehdy vydaná ještě jako vinylová a stala se u kritiků Albem roku 1981. Dodnes má několik vydání.

LIDÉ VÁS ZNAJÍ JAKO ZPĚVAČKU, JAKO HEREČKU UŽ MĚNĚ. CO SE VÁM VYBAVÍ, KDYŽ SE ŘEKNE SEMAFOR?

Jejda, já ale žádná herečka opravdu nejsem. Fakt je, že jsem kdysi hostovala a zpívala v Semaforu. Bylo to ve hře Smutek bláznivých panen u pana Jiřího Suchého. Tam jsem měla i pár

vět, ale musím říct, že při tom mluvení jsem měla ohromnou trému, jakou u zpívání vůbec nemám.

SPOLU JSTE VYDALY KNIHU VZPOMÍNEK MARTHA A TENA DVOJHLASNĚ, KDE POPOŘADĚ MAPUJETE SVŮJ ŽIVOT. PŘEKVAPILO VÁS NĚCO ZE VZPOMÍNEK VAŠÍ SESTRY?

Ani moc ne. Jsme si obě tak blízké, že už si dobře umím přečíst její náhled na různé okolnosti a situace. Typické pro ni je, že bere věci s humorem, a tak se nad leccím spíš pobavím. Myslím, že ani Tenu z mých vzpomínek nic nepřekvapilo. Naším posledním počinem teď je, že jsem knihu

s panem režisérem Sedláčkem načetla jako audio. Ta práce se mi moc líbila, už jsem ji dokončila, Tena má svou část před sebou.

KTERÉ ŘECKÉ ZVYKY JSOU NEJVÍC ODLIŠNÉ OD TĚCH NAŠICH A JAK VYPADAJÍ ŘECKÉ VÁNOCE?

Nejodlišnější budou asi Velikonoce, ale ani Vánoce nejsou stejné jako tady. Asi čtyřicet dní se drží přísný půst, a pak se celý týden před 25. prosincem chodí do kostela na mše. Štědrý den se v Řecku nedrží, dárky se dávají na Nový rok. Celý vánoční čas pak končí 5. ledna.

JAKÝ JE VÁŠ RECEPT NA CHVÍLE, KDY SE NEDAŘÍ, KDY VŠECHNO NEJDE TAK, JAK BY SI ČLOVĚK PŘÁL?

Kdysi jsem objevila modlitbu námořníků, která zněla: Bože, dovol mi vždy začít... takže ať se děje co se děje, stejně si můžeme v každém okamžiku svého života najít opět nový začátek a změnit to, co nám nevyhovuje. To se mi zdá jako velice nadějně přání.

Eva Procházková

Foto Marie Votavová a Archiv Marthy&Teny



PERLIČKOVÉ OZDOBY Z PONIKLÉ ZNÁ CELÝ SVĚT

Kdysi tolik rozšířené perličkové ozdoby, které má jistě řada pamětníků také schované doma ve sklepě nebo na půdě, se stále ještě vyrábějí a je o ně zájem. A to nejen u nás, ale také v zahraničí. V Krkonoších v současné době najdete jediný podnik na světě, kde se taková tradiční výroba vánočních ozdob zachovala.



V České republice stojí nyní za jejich slávou rodinná firma Rautis z Poniklé. Před dvěma lety, v polovině prosince 2020, byl způsob, jakým se vánoční ozdoby ze skleněných perliček vyrábějí, zapsán na Reprezentativní seznam nehmotného kulturního dědictví lidstva UNESCO.

DLOUHÁ HISTORIE

V tomto kraji má sklářství i výroba především perlové bižuterie dlouhou úspěšnou tradici. A to od Jablonecka až po oblast západních Krkonoš. Časem se od perlové bižuterie přešlo k výrobě skleněných perličkových ozdob, která se v Poniklé datuje již do roku 1902. Tehdy u jejího zrodu stál Stanislav Horna. Ale nebyl jediný, tradičnímu perlařskému řemeslu se zde dařilo a skleněné perličky se tak postupně začaly vyrábět v mnoha ponikelských chalupách, v řadě z nich se vytváření ozdob dokonce věnovaly celé generace rodin. I když

výrobní postup byl prakticky stejný, finální výrobky se od sebe lišily různou fantazií při navlékání perliček na tenké drátky. Postupem času se místní výroba rozšiřovala a perličkové ozdoby se začaly dokonce vyvážet i do okolních zemí.

OD FOUKÁNÍ PO NAVLÉKÁNÍ

Samotná výroba perličkových ozdob má několik fází. Vyžaduje především přesnost, pečlivost a zručnost. Společnost z Poniklé své ozdoby vyrábí stále stejným způsobem, takže tradiční perlařské řemeslo není díky ní zapomenuto. Stále tedy jde o precizní ruční výrobu. Ta je pro tyto ozdoby charakteristická, i proto jsou tak výjimečné. Nejprve se musí ze skleněné trubice nad plamenem pečlivě vyfoukat pomocí formy a foukacího strojeku perly. Vznikne tak řada perliček, které se říká klauče. Následně přichází na řadu stříbření a pak bar-

EXTRA INFO

Exkurze do Poniklé

► Do ponikelské firmy vyrábějící perličkové ozdoby, která mimochodem sídlí ve stejných prostorách jako první firma na výrobu perliček z roku 1902, si můžete udělat také exkurzi a podívat se zblízka na výrobu těchto proslulých ozdob od začátku, tedy od duté skleněné trubice až na konec, kdy je skleněná ozdoba hotová a připravená k zavěšení na vánoční stromek. Exkurze trvá kolem čtyřiceti minut a lze ji také na jakýkoli den v týdnu předem zarezervovat na www.rautis.cz. Vstupné je pro dospělé 80 Kč, pro děti 50 Kč. A pokud se vám výroba perličkových ozdob zalíbí, v místní kreativní dílně si za poplatek dokonce můžete sami vyzkoušet jednu takovou vyrobít a ozdobit s ní pak i svůj vánoční stromeček.

► Pokud to máte blíž do severočeského městečka Dubí nedaleko Teplic, můžete za skleněnými perličkami zajet třeba tam. Od 9. listopadu až do konce ledna příštího roku je v Domě porcelánu s modrou krví otevřená výstava s názvem Perličkové vánoční ozdoby z Poniklé, na níž jsou k vidění stovky těchto perličkových ozdob různých tvarů i velikostí.

vení, případně se ještě domalovávají podle toho, jaký vzor se z nich pak bude skládat. Po usušení je třeba z klaučat nařezat jednotlivé perly. Větší perle se řezou ručně na strojek pomocí řezacího kotouče, který se otáčí, menší perle je třeba řezat ru-



ním nožikem. Je to velmi precizní práce, ty nejmenší skleněné perličky totiž mají velikost jen čtyři až osm milimetrů, ale vyrábějí se i větší, až do třiceti milimetrů. A pak přichází na řadu ta nejkreativnější a možná i nejzábavnější činnost – montáž, při níž se vytvářejí samotné ozdoby.

VZORY PRO KAŽDÝ STROMEK

Perlové ozdoby jsou mnoha velikostí, tvarů i barev. Z perliček, které

se navlékají na velmi tenké, dobře ohebné drátky, se vyrábějí různě velké a různě složité barevné hvězdičky, zvonečky, vločky, andělíčky, ozdoby ve tvaru srdce, květin nebo třeba dětem blízké vzory, jako jsou auta, lodě či letadla.

K dostání nejsou jen tradiční skleněné ozdoby na stromeček, ale také stolní vánoční dekorace, jako například andělské zvonění nebo vánoční perličkové řetězy na stromeček.

Každá vyrobená ozdoba pak nese označení Krkonoše – originální produkt. Vytvořit se dá z perliček prakticky jakýkoli vzor, a protože výroba v Poniklé trvá již řadu dlouhých let, podařilo se dokonce za tu dobu nashromáždit na dvacet tisíc různých vzorů, které jsou ručně namalované do vzorkové knihy. Běžně se však vyrábí kolem šesti set druhů těchto perličkových ozdob. A to je nabídka skutečně velice pestrá, a tak si z ní jistě vyberou i ti náročnější zákazníci. V nabídce se navíc pravidelně objevují i nové vzory, které reagují na každoroční aktuální trendy. Ročně se zde vyrobí kolem sto padesáti tisíc kusů jednotlivých perličkových ozdob, řada z nich putuje k zákazníkům do zahraničí, kde je po nich stále velká poptávka.

Jana Pištěková

Foto Rautis – Tomáš Brabec



EXTRA INFO

Ozdobu vyrábějí i opravují

► V Poniklé vyrábějí nejenom nové ozdoby, ale krása a funkčnost se v tomto podkrkonošském městečku vrací také vánočním perličkovým ozdobám vyrobeným před mnoha a mnoha desítkami let. Pokud doma nějaké historické ozdoby tohoto typu máte, ale jsou poškozené, chybí jim například nějaké části, mají polámané drátky nebo třeba prasklé perličky, v Poniklé je mohou opravit. Stačí jednotlivé ozdoby vyfotit a poslat dotaz s fotkou na e-mailovou adresu info@rautis.cz, kde již s vámi domluví další postup.



ADVENTNÍ ČAS

Prosinec je měsícem naplněným předvánočním shonem a očekáváním současně. Před svátky a koncem roku bilancujeme, co nám dal a vzal a obvykle hledáme pokoj a pohodu, a to i v odpuštění a usmíření s tím, s čím a s kým jsme nespokojeni či v rozporu. V předvánočním adventním čase bych se proto ráda s vámi na chvíli pozastavila nad hygienou duše a obrátila se s tímto zamyšlením na nás všechny.



V průběhu roku jsem s vámi ráda sdílela v článkách v Době seniorů poznatky a zkušenosti z konkrétních případů mé koučovací praxe.

I když byl každý případ odlišný, zrcadlí se v nich jedno společné, a to lidské nedorozumění přerůstající do konfliktů. Tady je třeba říct, že jako mentální koučka jsem samozřejmě pro všechny vrbou, a všem, kteří se na mne obrací, věnuji ráda čas a potřebnou pozornost. Ještě více mne těší a vždy těšilo, když jsme se spolu pokoušeli to zamotané klubíčko lidských vztahů rozmotat, když se to nakonec povedlo.

Mám ráda lidi a citáty o nich, můj oblíbený je: „Jsou to v podstatě vztahy mezi lidmi, které dávají životu smysl.“ Vždyť vztahy nás provázejí celý život. Jistě vám neuniklo, že vztahy v rodině jsou pro nás osudové. A je to zase to, co nám bylo do vínku dáno, rodina je v nejlepším slova smyslu přístaviště na celé naší pouti životem, naše požehnání i láskyplné pouto. Může pro nás být vším.

Ale naše pouť životem je proměnlivá, zažívá slunce i déšť, a tak se nám velmi hodí schopnost umět se přizpůsobit všem těm změnám, jimž jsme neustále vystaveni. Poradíme si i se změnou našich nejbližších, dětí či vnoučat?

Přítel vás může mít rád pro vaši inteligenci, milenka pro váš půvab, ale rodina vás miluje bez důvodu... A přece vás může rozhněvat jako žádná jiná skupina.

Protože si členy rodiny nevybíráme, jsme to opět my sami, kdo si můžeme alespoň do nějaké míry nastavit pravidla vztahů – můžeme například volit intenzitu setkávání, můžeme se soustředit na přítomnost a neotvírat staré rány. Ani v rodině ale nezapomínejme na to, čím přispíváme my sami. I tady se hodí začít u sebe a našeho podílu na vztahu a stále pracovat na tom, abychom působili více potěšení než naopak. A co je podstatné – tomu, kdo se k nám nechová hezky, není třeba oplácet stejnou mincí. Jde tu o nás, o to, jakými

si přejeme být my sami, o naše možnosti a naše hranice. Platí to i pro ty nejcitlivější vztahy – mezi rodiči, dětmi, vnoučaty... Pokud si přejeme být obklopeni dobrými lidmi, pak především my sami takovým člověkem musíme být.

Čím bližší je vztah, tím je také citlivější, ale učit se vymezit si hranice můžeme postupně a vyhneme se tak mnohým konfliktům. Zůstaňme hlavně sami sebou, buďme lehce nad věcí, neberme si nic osobně, nevytvářejme si falešné domněnky, dělejme vše nejlépe, jak dovedeme, a vždy se snažme ve vypjatých situacích dobře vážit slova. Vyřčené slovo se totiž, jak dobře víme, nedá vrátit. Slovo dokáže potěšit i zranit, slova jsou naším darem pro komunikaci.

Proto nelitujeme, zvláště o Vánocích, osobně stráveného času i s širší rodinou, můžete-li, ani telefon, ani počítačové spojení nám nenahradí osobní kontakt, pohazení z očí do očí, vzájemné objetí a důvěru sdílenou v daném okamžiku. Chvilky takových hřejivých setkání si s sebou neseme často velmi dlouho – někdy si třeba nepamatujeme ani dárky, ani množství pozřené jídla, ale hřeje nás pocit, jak jsme se přitom cítili. Nosíte s sebou jako já takové krásné pocity?

Pokojný vánoční čas!

PhDr. Marie Vlčková
psychologická a mentální koučka
Pražská poradna Rady seniorů ČR
Na telefonu 702 098 482 pro vás
v pondělí a středu od 8 do 12 hod.
ZDARMA

Do nastupujícího nového roku
se budu těšit na vaše ohlasy
a náměty.
Neváhejte zavolat,
neváhejte napsat.

VLASTNORUČNĚ SEPSANÁ ZÁVĚŤ

V minulé Době seniorů jste se krátce zmínila o možnosti napsání vlastnoruční závěti. Mohla byste mi prosím poradit blíže, jak ji napsat? Mám jednu dceru a manžela. Nechci, aby dědil. Z majetku mám rodinný dům, který je můj po rodičích, ornou půdu, nějaké šperky a peníze na účtu. Jak mám závěť napsat, aby byla platná.

O. U., Brno

Před několika lety jsem o této problematice psala, ale myslím si, že neuškodí připomenout si právě vlastnoručně psanou závěť, neboť jde o nejčastěji využívanou možnost.

Jak tuto závěť napsat?

Pokud jde o vlastnoručně psanou závěť, vyplývá první podmínka přímo z tohoto názvu.

1. K tomu, aby byla tato závěť platná, musí být zásadně sepsána vaší vlastní rukou.
2. Musíte ji sepsat sama svojí rukou (nemůže ji napsat někdo, kdo má například pěkné písmo, nesmí být napsaná na počítači ani na psacím stroji).
3. Musíte si napsat jen svoji závěť, nikdy nelze sepsat společnou závěť, a to ani s manželem.
4. Nezapomeňte na datum jejího sepsání.
5. Nedodržení podmínek uvedených v předcházejících bodech by znamenalo neplatnost závěti.

Jaký má mít závěť obsah? Doporučuji si sepsat seznam, co komu chcete odkázat.

V závěti je třeba uvést:

- své jméno, příjmení, adresu, rodné číslo či datum narození,
- jména, příjmení dědiců,
- osobní identifikační údaje (datum narození či rodné číslo) a adresu dědiců,
- co konkrétně komu odkazujete, tak aby nedošlo k pochybnostem, či že všechno odkazujete jen jednomu dědici.

Vzhledem k tomu, že máte jedno vlastní dítě – dceru, můžete

svůj majetek odkázat jí, jak uvádíte. Manžel není na rozdíl od vaší vlastní dcery nepominutelný dědic. Pokud ho v závěti neuvedete, nebude dědit. Pokud si vše rozmyslíte a budete přece jen chtít manželovi něco odkázat, napište to do závěti. Pokud ne, pak v tom případě uveďte, že dceři odkazujete všechnen svůj nemovitý a movitý majetek, který budete vlastnit ke dni svého úmrtí. Pak nemusíte nic rozepisovat.

V závěru uveďte datum sepsání závěti a závěť vlastní rukou podepište. Připomínám, že závěť může být sepsána i formou veřejné listiny – u notáře, notářským zápisem.

Uložit ji můžete na bezpečném místě doma, u důvěryhodné osoby – ve vašem případě asi u dcery. Nebo lze tak učinit uložením v notářské úschově.

Zrušit ji lze sepsáním nové závěti s pozdějším datem nebo starou závěť zničit – roztržením, spálením. Ruší ji i sepsání dědické dohody nebo odvolání závěti. Pokud ji notář předá do Evidence závětí, je třeba při potřebě změny závěť z této evidence vyzvednout.

Znovu apeluji na to, že pokud jde o složitější nakládání s majetkem pro případ smrti (nemusí jít vždy jen o závěť, ale i o jiné možnosti dané zákonem), je vždy třeba se obrátit na **notáře**.

Můžete využít služeb notáře, kterého si vyberete. Zároveň se informujte na cenu jeho služeb, sjednávejte si placenou službu, která může být u jednotlivých notářů odlišná. Také tam, kde občanský zákoník (zákon č. 89/2012 Sb., ve znění pozdějších předpisů) ukládá sepsání zá-

věti veřejnou listinou, je nezbytné, aby tak učinil notář.

Bezplatné právní poradny poradí, jaká je současná právní úprava, ale nejsou oprávněny k sepisování závětí. Poskytují pouze základní právní poradenství ve stanoveném rozsahu.

Vzor vaší závěti (podle přání uvedeného v dotazu) – nutno přizpůsobit!

Já, níže podepsaná ..., r. č. ..., bytem..., pořizuji pro případ své smrti po zralé úvaze tuto závěť a odkazuji své dceři veškerý svůj nemovitý i movitý majetek, který budu vlastnit v den svého úmrtí. Jméno, příjmení dcery – r. č. ..., bytem...

Prohlašuji, že se jedná o mou poslední vůli.

V ... dne ...

Podpis: ...

Připomínám, že závěť lze kdykoli přepsat podle aktuální situace. V tom případě bude platit závěť s pozdějším datem. V tomto je výhoda závěti před možností převodu majetku za života například darováním.

Pokud budete potřebovat věc ve vašem konkrétním případě konzultovat, můžete mě kontaktovat na tel. č. 725 976 563 nebo se objednat na tomtéž mobilu do osobní poradny Brno, Malinovského nám. 4, 4. patro, dveře č. 414, ráda se vám budu věnovat. V případě potřeby vám zavolám zpět.

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

K ČEMU SLOUŽÍ JISTOTA NEBOLI „KAUCE“ U NÁJMU BYTU

Jistota, často označovaná jako „kauce“, slouží pronajímateli jako finanční záruka, že nájemce splní své povinnosti vyplývající z nájemního vztahu. Právní úprava je dána ustanovením § 2254 občanského zákoníku. Podmínkou pro vznik povinnosti nájemce tuto peněžitou jistotu pronajímateli poskytnout je předchozí dohoda nájemce a pronajímatele.

K uzavření takové dohody může dojít jednak při vzniku nájmu v rámci uzavírání nové nájemní smlouvy, jednak v průběhu trvání nájemního vztahu samostatnou dohodou. Pokud k uzavření takové dohody nedojde, pronajímatel není oprávněn složení peněžité jistoty po nájemci vymáhat. Výše jistoty je také věcí dohody smluvních stran, občanský zákoník pouze určuje, že jistota spolu s právem na zaplacení smluvní pokuty nesmí být vyšší než trojnásobek měsíčního nájemného (bez poplatků za služby spojené s užíváním bytu).

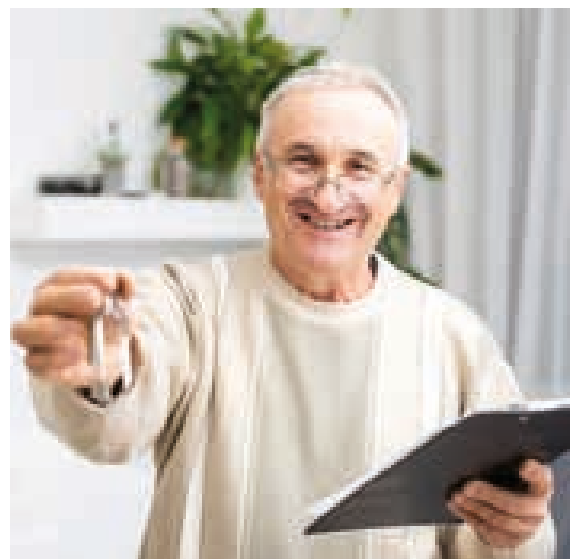
Účelem, proč je peněžitá jistota skládána, je zajištění nároku pronajímatele vůči nájemci, a to z titulu nájemného a případně jiných povinností vyplývajících z nájmu. Konkrétně se tedy bude jednat o pohledávky, které pronajímatel za nájemcem má a které nejsou uhrazeny (např. nezaplacené nájemné, neuhrazené platby za služby spojené s užíváním bytu apod.). Jistota může sloužit také jako záruka na náhradu škod, které případně nájemce v domě nebo v bytě způsobí.

Občanský zákoník neupravuje žádné ustanovení týkající se povinnosti doplňovat jistotu pro případ jejího čerpání v průběhu trvání nájemního vztahu. Bude tedy záležet zejména na dohodě pronajímatele a nájemce, jakým způsobem a zda vůbec si tato pravidla v rámci dohody o jistotě upraví a zda tato dohoda v případě sporu obstojí u soudu.

Občanský zákoník také neřeší způsob přechovávání jistoty pronajímatelem. Pronajímatel tedy může tyto peněžní prostředky složit kamkoliv nebo komukoliv uzná za vhodné, není nutné, aby pronajímatel jistotu skládal na zvláštní účet.

Pronajímatel je povinen vrátit jistotu nájemci při skončení nájmu. Vrácení jistoty je tedy vázáno na okamžik skončení nájmu, nikoliv na okamžik vyklizení bytu. Pronajímatel má však právo si vůči jistotě započíst to, co mu nájemce z nájmu dluží (např. dlužné nájemné, nedoplatky na službách, náhradu za škody apod.) Nájemci je současně zákonem garantováno právo na výplatu úroků z jistoty za dobu od jejího poskytnutí do jejího vrácení. Výše úroků z jistoty může být předmětem dohody smluvních stran, podpůrně občanský zákoník stanoví, že nájemce má nárok minimálně na úroky v zákonné výši, tj. na úroky požadované za úvěry, které poskytují banky v místě bydliště nebo sídla pronajímatele v době uzavření smlouvy (§ 1802 obč. zákoníku).

Výklad této části ustanovení občanského zákoníku však není jednotný, judikatura soudu v této věci zatím neexistuje a v praxi přináší mnoho problémů. Podle mého názoru by úrok z jistoty rozhodně neměl přesahovat výši zákonného úroku z prodlení. Zatímco úrok z prodlení má i sankční povahu, úrok z jistoty samozřejmě takový charakter nemá a požadavek na úroky vyšší by byl podle mého názoru i v rozporu s dobrými mravy. Naopak, vzhledem k tomu, že nájemce nárok na úroky z jistoty má, kdy jde o právo, které nejde zkrátit (§ 2235 odst. 1 obč. zákoníku), nelze se platně domluvit s nájemcem na tom, že se tohoto práva vzdává. K takovému ujednání by se v případě soudního sporu nepřihlíželo. Je dobré, pokud si strany výši úroku rozumně sjednají, tím lze předejít případným nedorozuměním při vyúčtování jistoty a jejímu vrácení nájemci.



Občanský zákoník nově upravuje právo pronajímatele požadovat jistotu i po člena domácnosti, na něhož přešel nájem bytu v důsledku úmrtí nájemce i přesto, že původní nájemce takovou povinnost neměl (§ 2281 obč. zákoníku). V tomto případě mají nájemce a pronajímatel stejná práva i povinnosti při nakládání s jistotou, jak je uvedeno výše.

Mgr. Lenka Veselá
místopředsedkyně Sdružení
nájemníků České republiky, z. s.
www.son.cz, tel.: 733 604 828



Projekt „Odborné bytové poradenství v roce 2022“ je podporován MMR ČR



**MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR**

ZELENÁ ZEMĚ VĚŘÍ V SÍLU KONOPÍ

Konopný terapeut a vedoucí konopné poradny Zelené Země Pavel Čermák představuje konopné a CBD produkty – doplňky stravy i kosmetické přípravky k ošetření pokožky, unavených svalů a kloubů, které má ve své nabídce rodinná firma Zelená Země.



JAK A PROČ FIRMA VZNIKLA?

Myšlenkou, která před deseti lety vedla ke vzniku Zelené Země, je umožnit lidem, aby si mohli nakoupit kvalitní a osvědčené konopné a CBD produkty – jednoduše, rychle a s důvěrou, a to jak v kamenných prodejnách, tak i přes internet. Původně jsme se zaměřovali pouze na sortiment a doplňky stravy s konopím a CBD pro lidi, postupně jsme rozšířili nabídku i o konopnou kosmetiku a konopí pro zvířata.

MŮŽETE NAŠIM ČTENÁŘŮM VYSVĚTLIT, CO JE TO CBD A PROČ JE DOBRÉ JEJ UŽÍVAT?

CBD je nepsychoaktivní kanabinoid, který se tvoří v rostlině konopí a má řadu pozitivních účinků. Působí v endokanabinoidním systému, který mají všichni savci. Umí tento systém har-

monizovat a nastoluje v něm přirozenou rovnováhu.

Endokanabinoidní systém se podílí na správném fungování imunitního systému, pomáhá organismu se vyrovnat se stresem, zmírňuje vnímání bolesti, ovlivňuje paměť a myšlení či koordinaci pohybů. CBD má také protizánětlivé vlastnosti. Nemá žádné vedlejší psychoaktivní účinky a není návykový.

JAKÉ PRODUKTY NABÍZÍTE?

V nabídce máme konopné a CBD doplňky stravy – čaje, oleje, proteiny, semínka, konopnou kosmetiku pro lidi i pro zvířata. Nejoblíbenějším produktem z našeho sortimentu jsou CBD kapsle, konopný čaj, olej a konopná mast na kůži.

CO MŮŽETE NABÍDNOUT SENIORŮM?

Studie, recenze a zkušenosti zákazníků prokázaly v následujících případech pozitivní účinky CBD, například při podpoře imunity, potlačení projevů epilepsie a migrény. Dále byl prokázán pozitivní vliv na snížení bolesti a nespavosti. CBD se také doporučuje při léčbě akné, glaukomu, cukrovky 2. typu a Tourettova syndromu.

U zvířat jsou účinky obdobné – zejména působí proti bolesti, pomáhá proti epilepsii, příznivě podporuje imunitu

a psychiku. Také pomáhá na neurodegenerativní onemocnění. Obecně však konopné potraviny (ty bez CBD, jako je například konopný olej) obsahují řadu vitamínů a minerálů a velmi důležité omega 3, 6 a 9 nenasycené mastné kyseliny, které si tělo neumí samo vyrobit a je nutné je dodávat právě prostřednictvím kvalitní potraviny.

JAKÝ JE NEJOBLÍBENĚJŠÍ PRODUKT MEZI SENIORY?

Nejoblíbenějším produktem seniorů z nabídky Zelené Země je konopný olej v rybím tuku – jedná se o jedinečnou kombinaci BIO konopného oleje s přirozeným obsahem CBD, oleje ze žraločích a tresčích jater. Konopný olej účinkuje nejen na posílení imunity a funkce mozku, ale také při různých problémech s nervovým systémem, při stresu, neurologických problémech, jako jsou problémy s pamětí, kognitivní poruchy, jako například soustředění, rozhodování nebo orientace. CBD oleje se používají jako potravinový doplněk u léčby roztroušené sklerózy, Alzheimerovy a Parkinsonovy choroby nebo epilepsie. Kombinace CBD s konopným olejem může také pomoci při vysokém cholesterolu a krevním tlaku. Seniori také rádi popijí konopný čaj – ať už ten přímo na dobrý spánek, nebo některý z nabídky ochucených čajů.

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA:

CBD OLEJ SE POUŽÍVÁ JAKO

- A) LÉK NA ALZHEIMEROVU CHOROBU
- B) POTRAVINOVÝ DOPLNĚK U LÉČBY ROZTROUŠENÉ SKLERÓZY
- C) OLEJ NA ŠETRNÉ SMAŽENÍ POTRAVIN

Ze správných odpovědí vylosujeme 5 z vás, kteří obdrží Konopný olej BIO 250 ml.

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

Produkty koupíte se slevou 5 % přes odkaz Zelená Země na webu RS ČR www.rscr.cz.



SLOUPEK IGNÁTA HERRMANNA

Připravujeme pro vás výběr z různých úryvků, povídek a literárních děl, a to českých i zahraničních, abychom si připomněli to, co nás obohacuje a přispívá k dobré pohodě a úsměvu, na co si vzpomeneme s radostí anebo přečteme s chutí. Zkrátka čtení, které potěší a posílí, pobaví a pohladí. Literatura je zdrojem neuvěřitelných příběhů a ponaučení, „knihy jsou lidem tím, čím perutě ptákům“, rádi se k nim vracíme anebo je otevíráme nové a těšíme se z jejich vůně a obsahu. Často si také říkáme, to jsem přece někde četla/četl, to znám – od příběhů veselých k příběhům i temným, od autorů oblíbených, známých i neznámých. Proto předpokládáme, že nabízený (spíše náhodný výběr) přijde vhod pro zpestření dne a naladí vás do dalších hodin a dnů (i když časy se mění!).

Tentokrát to bude ukázka z díla spisovatele, novináře a redaktora Národních listů Ignáta Herrmanna (1854–1935), autora mimo jiné Otce Kondelíka a ženicha Vejvary, z jeho drobných prací a žánrových obrázků Fráter z Podskalí a jiné pražské obrázky, vydaných v roce 1959, a to úryvek z Historek ze zákoutí kancelářského, v němž nahlédneme do pestrého světa lidských osudů, v tomto případě tří spolu stárnoucích aktérů (pana oficiála, pana kancelisty a sluhy Johana) v jedné kanceláři – tak hezké počtení!

Marie Vlčková

„Rozezlenost páně Kobrčova dosáhla nejvyšší míry. Po posledním zjištění návštěvy zlopověstného neznámého kuřáka v zásuvce zamířil kancelista neobyčejně rychle k panu oficiálovi a oznamoval: „Už tam byla zase, pane oficiál!“

Starý Najman stal se za ten týden nervózním. Proklínal pytlík páně Kobrčův ke všem čertům a dvakrát již byl poradil panu kancelistovi, aby si tedy tabák odnášel domů – to že prostředek nejlepší.

„A copak nemá být v kanceláři jistota?“ rozhorlil se po té radě pan Kobrč. „Koukaj, pane oficiál, kdybych tak měl milión – mohu jej tady nechat?“

„No, na to je banka,“ odpovídal oficiál. „Kdopak by nechával milióny v šuplíku?“

„Ale to je kancelář, a zavřený stůl je svatá věc,“ horlil pan Kobrč. „Pak se divme, že se krade jinde!“

Dnes, když oznamoval starý kancelista nový útok na svůj tabák, vy-

třeštil na něj Najman oči a zvolal: „To jsem přece blázen!“

„No já také,“ dokazoval pan Kobrč. „Ale tak to nemůže zůstat.“

A večer toho dne měl báječný, přímo ďábelský nápad. Uřízl obezřele z archu hrubého kancelářského papíru čtvrtku, chopil se brku a napsal na papír velikými tlustými literami:

Ten tabák je můj!!!

Zhotovil za řádkou tři velké vykřičníky, položil pytlík s tabákem do kouta zásuvky, čtvrtku se strašlivým nápisem na pytlík, zavřel na dva západy a odcházel domů naplněn uspokojením, jakou past na krádce tabáku nalíčil.

Toho večera neusnul přes půlnoc a ráno se nemohl rozčilením dočkat, až dojde do kanceláře.

Konečně se tam octl, převlékl se do úřední blůzy, navlékl na oba rukávy staré plátěné povlaky a vytáhnul klíček, přistupoval, chvěje se, ke stolu, aby otevřel zásuvku. Vedle něho stál Najman, rovněž všecek rozčilen

a pohlížel nedočkavě, co se v šuplíku objeví.

Konečně zaskřípal zámek a hubené ruce Kobrčovy vytrhly zásuvku. Pytlík byl na svém místě, na pytlíku ležela čtvrtka papíru, na té čtvrtce...

Oba staří úředníci hleděli na čtvrtku vyjevenými očima. Byla na ní sice řádka napsaná z večera tuhým, prkenným písmem páně Kobrčovým, ale pod ní byla řádka nová, připsaná patrně přes noc nebo časně zrána.

A tento přípisek, tučnější ještě, ač nemotornější než rukopis páně Kobrče, zněl takto:

Dyť já jim ho neberu!!!!

Za řádkou bylo o vykřičník více než za řádkou páně Kobrčovou a pod novou řádkou byl podpis sluhův: *Johan!*

Panu oficiálovi se chvěly obě ruce, když přídavek na čtvrtce přečítal, a vraceje potom kancelistovi osudný papír, pronášel vyčítavě: „Vždyť jsem jim hned povídal, že to Johan nebude! Jenom nikomu nesahat do svědomí!“



Bezlepkové Vánoce

Nenechte se omezovat bezlepkovou dietou a vychutnejte si vánoční dobroty bez obav. Zkuste to letos třeba s Univerzální směsí bez lepku, bezlepkovou alternativou mouky, od tradiční české značky Labeta. Upečete s ní přes sedmdesát vynikajících sladkých i slaných receptů a spoustu druhů vánočního cukroví. Sladkou tečku svým výtvorům dodáte s Vanilinovým cukrem Labeta nebo letošní novinkou od Labety – Skořicovým cukrem v EKO balení. Ochutíte s ním pečivo či moučníky, využijete ho do kompotů, svařeného vína, na posypání koláčů, krupicové kaše nebo třeba cappuccina.



Kakaové rohlíčky bez lepku

Ingredience:

- ✓ 120 g Univerzální směsi bez lepku Labeta
- ✓ 90 g změkklého másla
- ✓ 50 g cukru moučka
- ✓ 60 g mletých vlašských ořechů
- ✓ 40 g kvalitního kakaa
- ✓ 1 žloutek
- ✓ čokoládová poleva na ozdobení

Postup:

Všechny suroviny dáme do robotové mísy a necháme zpracovat do hladkého těsta. Plechy vyložíme pečicím papírem a troubu předehřejeme na 160 °C. Po částech těsto vyválíme na lehce pomoučeném vále na trochu silnější plát (přibližně 2 milimetry). Vykrajujeme formičkou, například půlměsíčkem, jednotlivé rohlíčky. Upečeme, necháme zcela vychladnout a nakonec ještě ozdobíme čokoládovou polevou.



Rozinkové zvonečky bez lepku

Ingredience:

Na těsto

- ✓ 240 g Univerzální směsi bez lepku Labeta
- ✓ 110 g změkklého másla
- ✓ 80 g cukru moučka
- ✓ 20 g vlašských ořechů
- ✓ 60 g rozinek
- ✓ 2 žloutky

Na náplň

- ✓ 100 g loupáných mandlí
- ✓ 100 g cukru moučka
- ✓ 1 bílek

Postup:

Troubu předehřejeme na 160 °C a dva plechy vyložíme pečicím papírem. Ořechy a rozinky nejemno nameleme a s ostatními surovinami v robotové míse či ručně zpracujeme do hladkého těsta. Těsto po částech na lehce pomoučeném vále vyválíme a vykrajujeme oblíbené tvary. Pečeme do růžova a po upečení necháme zcela vychladnout. V mezičase připravíme náplň. Najemno postrouháme mandle, smícháme s cukrem, bílkem a vytvoříme hmotu, se kterou cukroví slepujeme. Na závěr lehce pocukrujeme nebo ozdobíme podle vlastní chuti.



Bílkový chlebiček bez lepku

Ingredience:

- ✓ 6 bílků
- ✓ sůl
- ✓ 180 g cukru krupice
- ✓ 160 g Univerzální směsi bez lepku Labeta
- ✓ 60 g rozpustěného másla
- ✓ 1 Vanilinový cukr Labeta
- ✓ nastrouhaná kůra z chemicky neošetřeného citronu a pomeranče
- ✓ 50 g na kousky nasekané tmavé čokolády
- ✓ 50 g nasekaných vlašských ořechů
- ✓ 100 g kandované pomerančové nebo citronové kůry
- ✓ máslo
- ✓ bezlepková strouhanka na chlebičkovou formu

Postup:

Máslem vymažeme a strouhankou vysypeme chlebičkovou formu. Troubu předehřejeme na 180 °C. Rozehřejeme máslo a necháme prochládnout. Na kousky nasekáme ořechy i čokoládu a dáme stranou. V robotové nebo velké míse ušleháme bílky se špetkou soli do tuhého sněhu. Do něj postupně zapracujeme cukr krupici a vanilinový cukr. Nastrouháme kůru z citronu či pomeranče a vmícháme s moukou do sněhu. Potom do směsi vmícháme máslo a nakonec čokoládu, ořechy a kandované ovoce. Nalejeme do formy, uhládíme a vložíme do trouby. Pokud je povrch už více růžový a uvnitř ještě není těsto propečené, přikryjeme alobalem a dopečeme přikryté. Zkusíme test špejlí – pokud je po vytažení suchá, formu vyjmeme z trouby. Nožem uvolníme chlebiček od stěn formy, vyklopíme a necháme zchladnout. Lehce pocukrujeme a servírujeme.

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA:

KOLIK SKOŘICE OBSAHUJE EKO BALENÍ SKOŘICOVÉHO CUKRU (450 G)?

- A) 5 %
- B) 3 %
- C) 10 %

TŘI Z VÁS VYHRAJÍ BALÍČEK S OCHUTNÁVKOU TOHO NEJLEPŠÍHO ZE SORTIMENTU ZNAČKY LABETA.

Své odpovědi pošlete do 15. prosince 2022 na mail dobaseniuru@rscr.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 upečeno. Koupíte celoročně na www.labeta.cz, kde najdete i mnoho inspirativních receptů.

SUDOKU

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

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

VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ

Správné řešení tajenky z listopadového vydání DS
...MUŽ, KTERÝ JI POŽÁDÁ O RUKU.

Na výhry se mohou těšit: Květa Kupková z Pardubic, Josef Krejčíř z Kladna, Helena Klesová ze Sadské, Hana Petrová z Karlových Varů a Petr Kříž z Ústí nad Orlicí.

Dostanou ceny od sponzora naší velké křížovky, brněnského vydavatelství Markéta Křížovky. To vydává celkem 12 titulů křížovek, které přijemní 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 5) – Zuzana Pospíšilová

Dostane od sponzora rubriky vydavatelství Portál publikaci **Zvířata nejsou bez citu**

Tajenku, řešení sudoku, soutěž od Zelené Země a Labety z dnešního čísla pošlete na adresu či mail redakce do 15. prosince 2022.

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



RODNÝ KRAJ

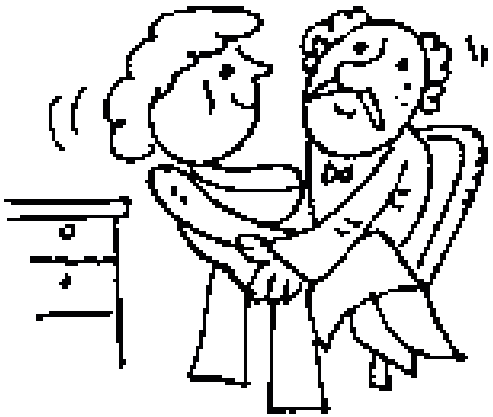
Rodný kraj má každý rád,
i když se toulá letem světem,
brázdí lodí moře, oceány,
myšlenkami je doma u mámy,
která tě povila ve světnici malé,
pro tebe místo stále drahé.
Kde jsi rostl jako malý hošík,
nosil domů z lesa plný hub košík.
Po tom lese se ti stýská,
a co ta tvoje malá víska.
V malebném údolí s kostelíkem,
také škola, kde je lavice se stejným víkem.
Jistě vzpomínáš na květ třešně,
pod kterým jsi políbil poprvé děvče.
Běhal po louce plné kvítí,
nikdo ti v tom nemohl zabránit.
Uléhal pod strom na zahradě,
vše se ti teď mate v hlavě.
Čas utekl jako voda od těch dob
a změnil se také tvůj krok.
Jistě na ty doby mládí vzpomeneš,
nikde před nimi neutečeš.
Tvůj rodný kraj na tebe čeká,
ať jsi kdekoliv, vrať se zpět tam,
kde jsi spatřil světlo světa,
i ta kolébka tě čeká, a ještě někdo dražší,
tvoje máma o pár let starší.
Její vlas je bílý jako křída,
jedině ta na tebe nezapomíná.
Kdo přestane matku milovat,
ztratí taky v mysli svůj rodný kraj.
Nikde na světě ho nenajde,
všude přistěhovalc jen bude.
Čtvrté přikázání praví,
cti otce svého a matku svou.
Pak budeš nejšťastnějším na světě
a rodný kraj ti k tomu přispěje.
Když se vrátíš zpět, odkud jsi vyšel,
stáří ve zdraví dožiješ rád
a myšlenkami budeš stále mlád.
Víc si přece přát nemusíš,
to svoje slovo dodržíš.

Oldřiška Sedlářová

VTIP

MLADÝ MUŽI, SENIOR, TO
NENÍ TITUL, ALE ZÁSLUHA.



	RAVELOVA SKLADBA	MĚSTO U BLANSKA	NEBOŤ nář.	ŽENSKÝ HLAS	M	KOVOVÁ ODLÉVACÍ FORMA	MPZ ISLAND	BÝV. OZN. DUKLY	M	JEZY	AUSTRALSKÝ VAČNATEC	3	PLANETKA	VZOREC NITRIDU TANTALU			
ZBABĚLEC hanl.					VÝROBCE KOREJ. AUT VOJENSKÝ PAKT				SKOVAT								
2									TRAMPSKÝ FESTIVAL OLYMPIJ. ZRATKA								
POPĚVEK			TAKHLE JUDSKÝ KRÁL			BÍLKOVINA OBSAŽENÁ VE VÁZIVU POVAHA											
ŽENSKÉ JMÉNO				LEDOVCOVÁ USAZENINA CITOSL. ODPORU			DVORANA VÝROBCE KLOBOUKŮ						MEZINÁR. TURISTICKÝ SVAZ fr. zkr.	OZNAČENÍ DAIBETICKÝCH VÝROBKŮ			
ZAČÍT BOLET									KOVOVÝ PRVEK HLE nář.								
VAŘENÉ MASO					KORÁLOVÉ OSTROVY						ŘÍMSKY 3 ELEGANCE						
						JEDNA angl.				ODPLATA PLEMENO							
						SPZ RAKOVNÍK				CIKÁN sloven. DRUH PEČIVA					BÝTI VE SPOJENÍ	POPRUH nář.	
						STAROŘÍMSKÝ VODOVOD											
						M	NEODBORNÍK			NEJVYŠŠÍ KARTY VZ. NITRIDU HLINÍKU					NEBO angl. DRAVÝ PTÁK		
BEČKA										LOVKYNĚ PEREL OHRADA							
Polibky sice nerozšiřují bacily, přesto však podstatně ...						POBÍDKA SADA				VOJENSKÁ JEDNOTKA MRAVOUK							
M	NETEČNÝ ČLOVĚK řidč.	1	TRINITRO-TOLUEN voj. zkr.	BÝV. OZN. ČEPELEK	ZKR. GON. FUNKCE OBYVATEL RUSKA				CIZÍ ZN. LYŽÍ ODVÁŽLI-VEC					OZDOBŇNÝ PAPIR NA ZEĎ			
ZBYTEK zast.								UTONOUT SPZ ÚSTÍ n/L									
SPRÁDAT kníž.						KONZERVOVAT KOUŘEM NĚMECKÝ OVČÁK hovor.							SPZ KARVINÁ OBYVATEL HOR				
LETEC						DOPRAVNÍ PROSTŘEDEK ŘECKÉ PÍSMENO						CITOSL. SKOKU PROVAZY					
SPOJKA			GRAFPAD SLONÍ ŠPIČÁK								LÁSKA angl. ČERVENÝ angl.						
HOODOVA ZBRAŇ				MLUVA sloven. SPZ JESENÍK				POSVÁTNÁ HORA INIC. HER. TÖPFERA									
CITOSL. PŘEKVA-PENÍ						ROZPOUŠTĚT SE				STAROŘECKÁ OBĚT							
TERČE					NAHÝ MODEL					ŠPANĚLSKÝ MALÍŘ				TIL, AIT UTE			

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.

DOBŘÝ DEN,

poslouchala jsem v televizi Vaši diskuzi (ČT1 nebo ČT24, již nevím přesně) a nedá mi to, abych Vám nenapsala. Jednalo se o diskuzi na téma úspory – důchody, rozpočet státu, doporučení institucí, kde hledat chybějící finance pro stát, atd.). Mimo jiné se uvažuje i o tom, že by se zrušilo tzv. výchovné v částce 500 Kč za každé vychované dítě, které se má začít vyplácet od ledna 2023. Zrušení tohoto příspěvku mi připadá nemorální. Vychovala jsem dva syny, oba jsou dlouhodobě zaměstnaní a platí státu na daních nemalé odvody. Já mám důchod mírně podprůměrný, 14 300 Kč, a jsem sama. Ale vyjdu, nežádala jsem stát o žádné příspěvky.

Ovšem pokud se tzv. výchovné zruší, připadá mi to velmi nespravedlivé ke všem ženám (příp. mužům), které vychovaly jedno nebo více dětí. Nejde jen o to, že po dobu mateřské nemohly vydělávat, ale často pak měly nižší příjem. Je to můj případ. Před narozením dětí jsem pracovala ve státní správě. Slušný plat, dobrý kolektiv, perspektiva toho, že „firma“ nezkrachuje. Ale v pondělí a ve středu byla pracovní doba do osmnácti hodin. Po mateřské jsem se chtěla do stejného zaměstnání vrátit, ale narazila jsem na odpor dnes již bývalého manžela, který kategoricky odmítl v pondělí a ve středu vyzvedávat děti ze školky. Nezbyvalo mi nic jiného, než změnit zaměstnání a odejít jinam, kde nejsou úřední dny. V novém zaměstnání jsem měla podstatně nižší příjem, což se nakonec odrazilo i ve výši důchodu. Špatná volba životního partnera byla moje chyba, ale určitě nejsem jediná žena, která musela z důvodu péče o děti změnit zaměstnání nebo zkrátit pracovní úvazek. Proto výchovné 500 Kč k důchodu na každé dítě považuji za správné a jsem proti jeho zrušení.

Měla bych jiný nápad, jak uspořit peníze v důchodovém systému. Ale to by se zcela určitě nelíbilo současným zákonodárcům, protože by se to mohlo týkat jejich důchodů, které budou jednou pobírat. Co takhle zastropovat důchody? Třeba na 20 000, maximálně 25 000 korun pro osobu? Potřebuje snad někdo víc? Já bych s takovým důchodem vyšla královsky! Je možno tento můj „podnět“ někam předat, aby se tím někdo zabýval? Ve vašem pořadu/diskuzi bylo rovněž řečeno, že jsou i lidé, kteří mají důchod třeba šest tisíc. Nestálo by za to, zamyslet se, aby existoval také nějaký minimální důchod a toto uzákonit? Třeba alespoň 10 000 korun? Kdyby byly důchody zastropovány, určitě by se ušetřilo hodně peněz. To, že měl někdo vysoký plat v době, kdy byl výdělečně činný, ještě neznamená, že byl pro stát užitečnější než jiný občan (myslím tím ty, kteří se odvolávají na zásluhovost). Každý neměl tu možnost, aby ho mohli rodiče živit po dobu studií, třeba na vysoké škole.

Není spravedlivé, že se důchody navyšují procentuálně, takže ti, kdo mají vysoké důchody, je mají čím dál vyšší na rozdíl od těch, kdo mají důchody nízké. Předpokládám, že všichni důchodci bez rozdílu mají stejný žaludek a potraviny a ostatní komodity se také zdražují pro všechny stejně.

Děkuji, že jste si můj mail přečetli. Budu ráda, pokud do stanu nějakou odpověď, i když předpokládám, že Vám chodí hodně dopisů.

S přáním hezkých dnů

Anna Benková, Plzeň

Dobrý den, paní Benková,

velmi děkuji za Váš dopis, názory seniorů jsou pro mne velmi důležité, a jak jste si jistě všimla, konkrétní příklady i názory seniorů v médiích prezentuji.

Souhlasím s Vámi, že ženy si ony peníze zaslouží, protože tím, že se z větší části starají o potomky i chod domácnosti, jsou pro zaměstnavatele méně atraktivní, protože jsou, jak se dnes říká, méně flexibilní. Jinými slovy, muž, když zaměstnavatel řekne, že potřebuje, aby zůstal v práci déle nebo přišel dříve, v drtivé většině nic neřeší, sáhne po telefonu a jednoduše to manželce oznámí. A neřeší, kdo vyzvedne děti, nakoupí, uvaří večeři... To vše žena vyřešit musí, než kývne, a pokud není, kdo by ji zastoupil, prostě se zdržet nemůže.

Věřte, že i my zavedení výchovného za správné považujeme, stejně jako ministr práce a sociálních věcí Marian Jurečka.

Co se týče minimálního důchodu, i ten Rada seniorů dlouhodobě prosazuje, a pokud víme, je této myšlence nakloněn i nynější ministr práce a sociálních věcí. Ano, skutečně se mluví o oněch 10 000 Kč.

Váš tip na zastropování penzí není ojedinelý, i takové náměty od seniorů chodí. Není to 25 tisíc, ale třeba určité procento mzdy, nicméně i podobné podněty dostáváme. Otázkou je, jak by se na to díval Ústavní soud. Osobně se domnívám, že by byl proti, takže něco jako strop by bylo třeba dát do důchodové reformy.

Moc děkuji za Váš dopis i Vaše podněty a doufám, že nám zachováte svou přízeň.

Ing. Lenka Desatová
předsedkyně Rady seniorů ČR

UŽ JE TO TADY!

Fialova vláda nám ukazuje, jak se stará o ty nejchudší. Rozhodla se snižovat valorizaci důchodů o téměř polovinu. Bude to znamenat, že když porostou mzdy o 10 procent, důchody se budou valorizovat jen o 3 procenta, a to pouze ona zásluhová část důchodů. Stát se rozhodl odsunout staré lidi do úplné žebroty, zatímco vláda, poslanci, senátoři, soudci a horní vrstva státní administrativy si navyšují platy o desetitisíce, vláda bere těm starým bezbranným lidem z jejich mizerných důchodů. Jestli by se mělo někde krátit na výdajích, potom na státní administrativě, která si žije jako šlechta. Počty horní vrstvy státní administrativy, včetně jejich poradců, a její vysoké platy odčerpávají tak obrovské částky, že to tak nadále nelze tolerovat. Tady se musí začít šetřit, a ne u té nejslabší skupiny lidí. V době krize by se měly zastropovat všechny státní platy, které přesahují 60 000 korun. Snižovat důchody, to dělají jen barbaři!

Dušan Valenčík

Dobrý den,

děkujeme za Váš názor, slova, která padla stran snížení valorizace, se nelíbila mnoha seniorům. Rada seniorů o svém nesouhlasu s takovým krokem obratem představitele vlády informovala. Navíc, vzhledem k tomu, že se očekává pokles reálné mzdy, nešetřilo by se ani touto změnou v roce 2024 nic.

Ing. Lenka Desatová
předsedkyně Rady seniorů ČR

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
23. PROSINCE

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:

Křížovnická 99/4, 350 02 Cheb

Telefon: Bc. Daniela Slavíková – 602 718 744

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

Vedoucím regionálního pracoviště je

Mgr. Hana Střechová – 702 119 567

Úřední hodiny:

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

Úterý: 8–12 hod. online,

15–17 hod. objednaní – 702 119 567

Středa: 9–14 hod. objednaní – 602 718 744

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.hrdec.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.

RADA SENIORŮ ČR

DĚKUJE VŠEM PARTNERŮM,
KTEŘÍ SE V LETOŠNÍM ROCE
PODÍLELI NA PODPOŘE
VÝZNAMNÝCH AKCÍ



Babička roku 2022

Akce se konala pod záštitou hejtmána Olomouckého kraje Ing. Josefa Suchánka a ministra práce a sociálních věcí Ing. Mariana Jurečky



SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ MOST 2022

Akce se uskutečnila pod záštitou ministra práce a sociálních věcí Ing. Mariana Jurečky, hejtmána Ústeckého kraje Ing. Jana Schillera a litoměřického biskupa Jana Baxanta

