

DOBA seniorů

Č. 07 / XIX. ROČNÍK ČERVENEC 2023 25 Kč

Cena v předplatném 23 Kč

06

SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ

Než vypuklo finále
v Ostravě...

16

ROZHOVOR MĚSÍCE

Profesor Roman Chlíbek
„Přírodu nikdy dokonale
neovládne“

30

AKTIVIZAČNÍ PROGRAMY PRO SENIORY

KRAJSKÁ TÁBOROVÁ ŠKOLA V ČEKYNI



22

PSYCHOLOGICKÁ PORADNA

Jak ustát horké léto? Nejlépe s chladnou hlavou...

VÁŽENÍ A MILÍ SENIOŘI,

také červencové vydání měsíčníku Doba seniorů je bohaté na informace, a to zejména z akcí, které se uskutečnily v minulých dnech, a tak se s nimi právě nyní můžete seznámit.

Přinášíme vám reportáže hned ze šesti krajských sportovních her seniorů, které předcházely finále, jež se uskutečnily ve dnech 12. až 14. července v Ostravě. Hry jako již tradičně pořádá Rada seniorů ČR, a pokud se na ně do Ostravy chystáte, v článku s názvem Ostravské zajímavosti se dočtete, kam se třeba vydat v Ostravě za památkami.

Ani tentokrát nechybí informace o tradičním Běhu míru Kladno – Lidice. Letos proběhl již jedenáctý ročník.

Rozhovor nám do tohoto čísla poskytl hygienik, epidemiolog a vakcinolog profesor Roman Chlíbek. Vysvětlil

nám nejen důležitost očkování, ale zmínil též i novinky, které se v očkování chystají.

Věděli jste, že i senioři jezdí na táborovou školu? Že ne? Tak právě o jedné takové plné nejen sportovních aktivit, ale i zábavy se dočtete v tomto čísle.

Najdete v něm i psychologickou poradnu, na stránce se zdravotní tematikou se dozvíte, jak o sebe v horce pečovat a čeho se vyvarovat. A samozřejmě nechybí výherní křížovka a sudoku.

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

Jana Pištěková

OBSAH

03 SENIOŘI MĚSÍCE

03 Soubor Slunečnice oslavil desáté výročí tancem

04 DS AKTUÁLNĚ

04 Důchodová reforma

05 DS PŘEDPLATNÉ

31 ADRESÁŘ BEZPLATNÝCH PORADEN RS ČR

06 SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ

06 Než vypuklo finále v Ostravě...

09 ZE ŽIVOTA KRAJŮ

- 09 Kladno-Lidice po jedenácté
- 09 Strakoničtí diabetici v Lánech
- 09 Seniorští studenti po stopách Velké Moravy
- 10 135 let Klubu českých turistů
- 10 Hornická tradice v Hodoníně
- 10 Společně do Terezína
- 11 Předseda Gluc mezi horníky
- 11 Senioři, hýbejte se
- 11 Pomáháme i vozíčkářům
- 12 Sportování seniorů se studenty
- 12 Den zdraví v Kladně
- 12 První ročník Sportovní ligy seniorů se vydařil
- 13 Školáci se seniory uklízeli Hradec Králové
- 13 Plzeňští na návštěvě sněmovny
- 13 Projekt Ozvěny chudoby má své ocenění
- 14 Havířovská veselice
- 14 Cestování po Pošumaví
- 14 Po stopách frýdlantské litiny a smaltu

ROZHOVOR MĚSÍCE



strana 16

15 DS POZVÁNKA

15 Co nového v Muzeu rekordů

16 ROZHOVOR MĚSÍCE

16 Prof. Roman Chlíbek

20 TIP NA VÝLET

20 Ostravské zajímavosti

22 BEZ ČEKÁRNŮ

- 22 Psychologická poradna
- 23 Zdraví
- 26 Kosmetika

27 DS RECEPTY

27 Plněné vinné listy a cuketové květy

SOUTĚŽE A ZÁBAVA

- 28 Sudoku
- 29 Křížovka

30 AKTIVIZAČNÍ PROGRAMY PRO SENIORY

30 Krajská táborová škola v Čekyni

SOUBOR SLUNEČNICE OSLAVIL DESÁTÉ VÝROČÍ TANCEM

Pohyb je pro ně důležitý i v seniorském věku. Hýbou se, tancují, baví se. Z pohybu mají stále radost a členy seniorského tanečního souboru Slunečnice to společně baví již přes deset let.



Právě tolik let své aktivní činnosti letos oslavil seniorský taneční soubor z Českých Budějovic. U jeho zrodu stála českobudějovická seniorka, bývalá učitelka a muzikantka Pavla Pelantová, která před lety dala dohromady čtverylku, čili osm kamarádek = čtyři páry, z členek dlouholetého pěveckého souboru Rozmarýn, aby nastudovaly českou besedu. Motivací pro ně byla pozvánka k vystoupení s českou besedou v Senátu v pražském Valdštejnském paláci, které se také uskutečnilo. V prvním roce svého působení absolvoval soubor dokonce šest vystoupení, v současnosti je jich kolem patnácti až dvaceti ročně. Po české besedě členky nastudovaly pásmo tanců na jihočeské lidové písně, jejichž nahrávky věnoval Slunečnicím budějovický folklórní soubor Furiant. Choreografie připravila vedoucí souboru Pavla Pelantová a také hrála akordeonový doprovod k lidovému pásmu „Vaření“. S těmito lidovkami v různých kombinacích vystupuje Slunečnice dodnes. Repertoár se postupně rozšířil i o dvě

originální country choreografie, které pro soubor složila jihočeská folklórní choreografka Jiřina Štochlová. V roce 2019 převzala vedení souboru Marcela Hejtmanová a vede jej dodnes.

Tak jako se slunečnice otáčí za sluncem, stejně tak se tanečnice Slunečnice otáčejí v rytmu hudby. Scházejí se pravidelně ke zkouškám dvakrát týdně. V souboru je devětadvacet členek a jeden člen, navíc stále udržuje kontakty s devíti již netančícími členkami. Průměrný věk aktivních členek se pohybuje kolem 70 let, v souboru jsou však i aktivní členky, které již oslavily osmdesátiny. Repertoár je velmi pestrý, objevují se v něm české lidové tance, česká beseda, tradiční americké country tance, latinskoamerické tance ve formě line dance a také lidové tance různých národů. V loňském roce Slunečnice dokonce absolvovaly první dvě taneční soustředění, ve Františkových Lázních a v Chorvatsku, letos si je v západočeských lázních zopakovaly a přidaly i soustředění na Lipně.

Soubor se schází nejen ve vnitřních prostorách, ale za příznivého počasí se tančí i venku. Vedoucí souboru Marcela Hejtmanová prozradila motto tanečnic a tanečníků: „Tanec nás baví, cvičí mozek a posiluje zdraví.“ A kde můžete soubor Slunečnice vidět? Nejčastěji vystupuje v Domovech pro seniory, na seniorských přehlídkách nebo jako předtančení na countrybálech či městských slavnostech. Slunečnice neponechávají nic náhodě a na vystoupení mají pečlivě připravené profesionálně ušité kroje, jeden na českou lidovku a druhý na americké country, které dostaly darem od firmy F. N. za přispění organizace Seniorů ČR. Nové členky si však musí kroje pořídit již z vlastních zdrojů.

Letošní oslavy proběhly v sále hostince Na Hlincovce, kde Slunečnice pravidelně vystupují. Na oslavě nechyběla dobrá nálada protkaná vzpomínkami a doplněná samozřejmě tancem.

Marcela Hejtmanová
Alena Kamišová

DŮCHODOVÁ REFORMA

O důchodové reformě se v posledních týdnech hodně mluví a zcela jistě ještě mluvit bude. A s dotazy na ni se na nás obracují i naši čtenáři. Co se tedy chystá, proč je reforma důležitá, na to jsme se zeptali na Ministerstvu práce a sociálních věcí. To argumentuje názory odborníků, které vám přinášíme.



Prof. Ing. Danuše Nerudová, Ph.D.

Ekonomka a vysokoškolská pedagožka, bývalá předsedkyně Komise pro spravedlivé důchody „Čím později reforma bude hotová, tím více budou změny bolestivé. Mladí lidé potřebují záruky, že jim základní příjem ve stáří zajistí stát.“

Jako bývalá předsedkyně Komise pro spravedlivé důchody velmi vítám, že se tato vláda odhodlala k odvážnému řešení. A protože to řešení má již pár let zpoždění, není samozřejmě jednoznačně pozitivní pro všechny cílové skupiny. Mám pro to ale za stávající situace jako ekonomka pochopení. Udržitelnost důchodů jde ruku v ruce s udržitelností veřejných financí. Proto vláda současně s opatřeními v důchodovém systému předkládá i opatření ke konsolidaci veřejných financí. Tyto změny vždy budou nepopulární. Je to ale zodpovědný krok, který je potřeba. Spravedlivé a férové důchody si zaslouží všichni - jak současní, tak budoucí důchodci. Je potřeba, aby i budoucí generace měla naději, že jednou solidní důchod dostane. A podle mých zkušeností z terénu tuto naději teď mladá generace nevidí.

Z předkládaných opatření bych ráda vyzvedla dvě, která považuji za klíčová při vytváření rovných příležitostí a podpoře rodin. Prvním z nich je opatření se složitým názvem, ale jednoznačným vzkazem pro rodiny a všechny pečující osoby. Fiktivní vyměřovací základ je jednoznačně pozitivní opatření pro rodiče dětí a pečující osoby, kteří jsou ve výměře starobního důchodu „trestáni“ za to, že se místo kariéry věnovali výchově dětí do 4 let nebo pečovali o osobu blízkou. Změnou metodiky bude jejich vyměřovací základ za tuto dobu vyšší, a proto se výpadek v jejich ka-

riéře nebude tolik odrážet ve výši důchodu. Toto opatření jsem prosazovala už v bývalé důchodové komisi a jsem ráda, že se panu ministrovi podařilo v některých aspektech navázat na práci tohoto širokého týmu expertů.

Druhým opatřením je možnost společného vyměřovacího základu manželů. Je to krok do 21. století a směřem na Západ. Míra ohrožení chudobou u jednočlenných seniorských domácností je u žen cca 50 % a u mužů cca 15 %. Toto opatření je tedy výraznou pomocí, aby manželé mohli sdílet svoji životní úroveň i v podobě důchodu. Nemělo by se stávat, že když se žena v 60 letech rozvede a má čtyři děti, skončí pod hranici příjmové chudoby, protože žena byla 12 let na rodičovské dovolené.

Ing. Filip Pertold, Ph.D.

Člen poradního týmu ministra práce a sociálních věcí k důchodové reformě, ekonom z akademického pracoviště CERGE-EI, zástupce výkonného ředitele think tanku IDEA „Reforma musí odstranit závažné nespravedlnosti současného důchodového systému.“

Vládní reforma důchodového systému se musí zaměřit jak na krátkodobá rizika spojená s inflací, tak na dlouhodobá demografická rizika vyplývající z nízké porodnosti, která se naplno projeví v příštích patnácti letech.

Valorizace důchodcům pokryjí skoro celý růst cen, ale příjmy z důchodového pojištění jsou navázané na vývoj nominálních mezd. Příjmy tak v letech 2022 a 2023 zdaleka nepokryjí výdaje. Rychlý růst cen také odhalil řadu skrytých problémů českého důchodového systému, které vedly k odlivu pracujících z trhu práce a vytvořily nevhodné a nespravedlivé

rozdíly. Kvůli vysokým valorizacím se u důchodců se stejnou pracovní historií může důchod výrazně lišit podle toho, jestli do penze odešli v té nejvýhodnější chvíli, nebo ji prošvihli.

Příjmy prvního pilíře jsou absolutně závislé na odvodech na sociální pojištění. Jejich objem je dán jednak počtem pracujících, ale také možností vyhnout se placení vysokých sazeb důchodového pojištění z příjmů na trhu práce. V tomto kontextu je nutné připomenout v mezinárodním srovnání neobvykle vysoký a dále rostoucí podíl osob samostatně výdělečně činných, které platí na odvodech výrazně méně než zaměstnanci. Důchodový systém jim přitom co do získaného důchodu garantuje větší návratnost těchto odvodů než zaměstnancům. Díky této disproporcii se (podobně jako díky inflaci) může průběžný systém dostat do problémů dříve, než do důchodu půjdou silné ročníky Husákových dětí.

Ing. Helena Horská, Ph.D.

Členka Národní ekonomické rady vlády, hlavní ekonomka Raiffeisenbank a.s.

„Je alarmující, že prostředky odvedené na důchodové pojištění v době ekonomické aktivity populačně nejsilnějších ročníků nestačí na pokrytí výdajů.“

Stávající důchodový systém je dlouhodobě neudržitelný vzhledem k demografickému vývoji a stárnutí obyvatelstva. Tento problém ještě zhoršil prudký nárůst výdajů způsobený mimořádnou valorizací důchodů během pandemie COVID-19 nad rámec zákona. Následně došlo k dramatickému růstu životních nákladů, který byl částečně kompenzován dalšími mimořádnými valorizacemi. Je alarmující, že prostředky odvedené na důchodovém pojištění v době

ekonomické aktivity populačně nejsilnějších ročníků nestačí na pokrytí výdajů. Namísto vytváření rezerv na budoucí nepříznivý demografický vývoj důchodovému systému již nyní chybí prostředky. Přitom na každou osobu v důchodovém věku budou do průběžného důchodového systému přispívat, místo současných více než tří osob v produktivním věku, méně než dvě.

Důchodový systém by měl být co nejspravedlivější. Pravidla je třeba nastavit tak, aby předčasné důchody nebyly výhodnější než důchody v řádném termínu. Naopak by měli být zvýhodněni penzisté, kteří budou ekonomicky aktivní do doby řádného odchodu do důchodu nebo dokonce i déle.

Za vhodné řešení považují automatické propojení věku odchodu do řádného důchodu na dobu dožití. Podobný systém již funguje i v jiných evropských státech, jako je Nizozemí, Dánsko, Estonsko, Finsko či Portugalsko. Cílem propojení odchodu do důchodu s délkou dožití je stabilizovat dobu strávenou ve starobní penzi cca na 21-22 let (necelou ¼ života). Doporučuji, aby toto opatření bylo záro-

veň doprovázeno efektivní podporou prevence a zdravého životního stylu s cílem prodlužovat délku života české populace ve zdraví.

Zásadním cílem by mělo být zatraktivnění a zpřístupnění spoření na stáří i pro mladou generaci, a to hned od začátku trvalého ekonomicky aktivního života. Za klíčové považují posílení vědomí odpovědnosti za svou finanční situaci v postproduktivním věku. Podle rčení, co nevidím, to mě netrápí, by informace o pravděpodobné výši důchodu měly být známy dopředu, ideálně od počátku pracovní kariéry.

Doc. Petr Janský, Ph.D.
Člen Národní ekonomické rady vlády, ekonom a vedoucí katedry evropské ekonomické integrace a hospodářské politiky na UK
„Potřebujeme zabezpečit udržitelné financování důchodů pro důchodce dnes i v budoucnu.“

Vítám, že má vláda za cíl zvýšit udržitelnost důchodového systému. Většina vládních návrhů jde správným směrem, i když některé z nich ne dostatečně daleko. Zároveň vyzývám k co největšímu analytickému podlo-

žení návrhů, včetně posílení odhadů dopadů návrhů jednotlivých změn.

Provázanost mezi jednotlivými návrhy považuji za zásadní. Například zvýšení věku a snížení nových důchodů je doporučeníhodné jen za současného uzavření existujících mezer důchodového systému, ať už jde o OSVČ, dohody o provedení práce, nebo náročné profese. Za žádoucí považuji také napravení neodůvodněných nerovností mezi jednotlivými generacemi důchodců, včetně těch, které byly způsobené valorizacemi v posledních letech. Bez toho se obávám nejen prohlubující se finanční neudržitelnosti, ale i nedostatku legitimity, či spravedlnosti, důchodového systému a nyní navrhovaných změn.

Vláda se rozhodla udělat jeden zásadní krok směrem k větší udržitelnosti důchodového systému. Doufám, že vláda v příštích letech učiní další podobné kroky a náš důchodový systém i veřejné finance se stanou ještě více dlouhodobě udržitelnými. Čím více tyto kroky budou podloženy relevantními analýzami, tím lépe na nich snad jako společnost nalezneme co největší shodu.

ELEKTRONICKÉ PŘEDPLATNÉ

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

▶ CELOROČNÍ

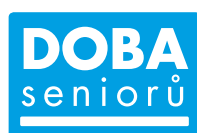
12 VYDÁNÍ
10 KČ / VYDÁNÍ
CENA CELKEM 120 KČ

▶ 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

jmeno:

složenkou odeslat na adresu odesílatele objednávky

příjmení:

DOBU SENIORŮ objednávám od čísla (včetně)

ulice:

ZPŮSOB PLATBY

číslo popisné:

složenkou

město:

SIPO: spojovací č.

PSČ:

fakturou: IČO/DIČ

telefon:

bank. převodem č.ú.

e-mail:

podpis:

Objednávkový kupón vystřihněte nebo okopírujte a zašlete na adresu Digital-ICT, spol. s r. o., Do Čertous 2622/14, 193 00 Praha 9. Pokud budete objednávku posílat v obálce, připište pod adresu příjemce heslo „Předplatné Doby seniorů“. Obratem dostanete složenkou, 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 objednáváte 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.

NEŽ VYPUKLO FINÁLE V OSTRAVĚ...

Celostátní finálová klání Sportovních her seniorů se uskuteční již za pár dní, ve dnech 12. až 14. července v Ostravě. Ale ještě před tím se pořádaly soutěže v rámci celého aktivizačního programu v krajských sportovních hrách seniorů.

PLZEŇ, PLZEŇSKÝ KRAJ, 17. KVĚTNA

Krajské sportovní hry seniorů iniciovala Rada seniorů Plzeňského kraje. Přípravu a organizaci převzalo Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM, členská organizace Rady seniorů Plzeňského kraje, v čele s ředitelkou Vlastou Faiferlíkovou. Také letos proběhly hry v hokejbalové hale. Zahájení se účastnili kromě 11 soutěžících

žících družstev také představitelé Plzeňského kraje, města Plzně i příslušného obvodu. Po stručné informaci k organizaci seniorských her a slibu závodníků hry zahájil předseda Krajské rady seniorů Plzeňského kraje Miloslav Hora. Po ukončení soutěžních disciplín se soutěží i rozhodčí odebrali do centra TOTEM, čekání na vý-

sledky zpestřil dětský pěvecký soubor Jiříčky. Ceny vítězům předali předseda Krajské rady seniorů Plzeňského kraje Miloslav Hora a ředitelka centra TOTEM Vlasta Faiferlíková. V kategorii žen zvítězilo družstvo Městské rady seniorů města Domažlice, mezi muži kralovalo též družstvo Městské rady seniorů města Domažlice.



MOŘKOV, MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ, 24. KVĚTNA

9. ročník Krajských sportovních her seniorů Moravskoslezského kraje se tentokrát uskutečnil na fotbalovém stadionu TJ Mořkov pod záštitou starostky obce Mořkov senátorky Ivany Vaňové. Hry připravila Krajská rada seniorů Moravskoslezského kraje za ekonomické a materiální podpory Moravskoslezského kraje a obce Mořkov. Velká účast seniorů potvrdila, že „zdravé stárnutí“ je u řady seniorů prioritou. Ředitel sportovních her,

předseda Krajské rady seniorů Moravskoslezského kraje Pavel Gluc přivítal hosty sportovního zápolení – náměstka hejtmana kraje Jiřího Navrátila, předsedkyni Rady seniorů ČR Lenku Desatovou a předsedu KR seniorů ČR Oldřicha Pospíšila. Startovalo 308 seniorů z 28 obcí a měst kraje. Připraveno bylo devět disciplín: šipky, florbal, golf, bollobal, upravený petanque, běh s tenisovou raketou, hod míčkem, kroužky a corn hole. Při chladnějším

počasí sportující zahřál jejich elán a chuť soutěžit. Ve víceboji družstev zvítězil tým Seniors Ostrava A. Vítěze jednotlivých disciplín najdete na www.ms-seniors.cz. Děkujeme všem organizátorům z řad členů krajské rady v čele s Karlem Moškořem, členům jiných spolupracujících organizací a individuálním pomocníkům, rovněž vyčleněným občanům obce Mořkov a dětem ZŠ Mořkov v čele s panem učitelem.



OLOMOUC, OLOMOUCKÝ KRAJ, 30. KVĚTNA



Seniorským závoděním ožil v Olomouci opět stadion TJ Lokomotiva. Úderem deváté hodiny odstartovaly VIII. krajské sportovní hry seniorů, které olomoucká krajská rada koncipuje jako sportovní a společenské setkání domácích i zahraničních seniorských organizací s cílem nejen

změřit si síly v jednotlivých disciplínách, ale také umožnit přátelská setkání stejné věkové skupiny, přispět k udržování sociálních kontaktů a navázání těch nových, přispět k výměně zkušeností, získání nových informací. Po tradičním zahájení mažorettek napochodovalo na plochu všech 65 pětičlenných družstev, která přivítala předsedkyně krajské rady Milena Hesová a pozdravila řada přítomných hostů v čele s 1. náměstkem hejtmána Ivem Slavotínkem, pod jehož záštitou se hry konaly. Olomoucké hry jsou mezinárodní, a ani letos tomu nebylo jinak. Novinkou však bylo, že se hodnotila kategorie olomouckých týmů a kategorie mezinárodní. V rámci doprovodného programu nechyběl stánek pojišťovny VZP, účastníci se mohli seznámit i s činností bezplatných

poraden RS ČR, které v kraji působí – na místě byl poradce z Konice Ladislav Bílý a poradkyně z Olomouce Ivana Knausová. Krajská rada seniorů děkuje ČEROZ za banány a Fa Klopina Úsovsko za müsli tyčinky pro sportovce. Novinkou her byla účast studentů ze střední polytechnické školy v Olomouci, kteří pomáhali na sportovních stanovištích. KRS děkuje řediteli Aleši Jurečkovi za vstřícnost a ochotu při podpoře utužování mezigeneračních vztahů. Děkujeme za zajištění zdravotního dozoru MUDr. Dagmar Malotové a mobilnímu hospicu Nejste sami. Díky zaslouží i organizátoři v čele s předsedkyní Milenou Hesovou.

Kdo vyhrál? Pokud vás to hodně zajímá, najdete výsledky na www.krsol.cz. Pro nás vyhráli všichni sportovci, kteří se zúčastnili!



LOMNICE NAD POPELKOU, LIBERECKÝ KRAJ, 31. KVĚTNA

Letos proběhl 4. ročník Krajských sportovních her seniorů, který zorganizovalo město Lomnice nad Popelkou ve spolupráci s Krajskou radou seniorů Libereckého kraje a Střediskem volného času Sluníčko. Díky skvělé organizaci a aktivní po-

moci žáků Střední školy gastronomie mohlo 14 týmů seniorů soutěžit v 10 disciplínách, z nichž některé byly umístěny v sále Sokolovny a další na venkovním hřišti.

Při netrpělivě očekávaném vyhlášení byli oceněni vítězové jednot-

livých disciplín, nejstarší účastníci a účastnice a závěrem také týmy. Loňští vítězové ze Sokola Košov si odnesli bronzové medaile, senioři OSŽ Liberec stříbrné a vítězi se letos stali Sportovci z Lomnice nad Popelkou.



BOROHRÁDEK, KRÁLOVÉHRADECKÝ KRAJ, 15. ČERVNA



Již 9. sportovní hry seniorů Královéhradeckého kraje uspořádalo město Borohrádek. Disciplíny byly odlišné od těch, které jsou v dalších krajích, ale zde jsou na ně zvyklí, a tak není důvod něco měnit. Takže si zde senioři měří síly třeba hodem rybářským prutem na dálku a přesnost,

čeká je jízda zručnosti na koloběžkách, ale třeba také stolní tenis, přehazovaná smíšených družstev, flaškovaná nebo nohejbal. V den konání her se do městečka sjelo přes 300 seniorů z celého kraje. Do dějiště akce zamířil i hejtman Královéhradeckého kraje Martin Červíček, který v podstatě všechna sportoviště, byť byla rozeseta po celém městečku, obešel, zdravil se se sportovci a s mnohými si i povídal. V době po ukončení soutěží a před vyhlášením byl kromě oběda pro účastníky připraven i kulturní program.

Vzhledem k počtu disciplín i soutěžících a také faktu, že zde ještě vyhláší i jednotlivce, trvalo samotné vyhlášení hodně přes hodinu. A všechny ceny osobně předal a vítěze dekoval starosta Martin Moravec. Dlužno dodat, že byl na hrách celý den, ale žije jimi podstatně delší dobu – osobně podává žádost o dotaci, pak se svým týmem vše připraví, celý den je soutěžícím k dispozici spolu se svými spolupracovníky a v závěru dekoruje vítěze. To je naprostý unikát, za který si pan starosta zaslouží velký obdiv a díky.

ČESKÉ BUDĚJOVICE, JIHOČESKÝ KRAJ, 20. ČERVNA

V areálu Sportovního klubu policie na Jiráskově nábřeží v Českých Budějovicích proběhly 9. sportovní hry seniorů Jihočeského kraje. Na slavnostní zahájení nastoupilo 35 čtyřčlenných družstev. Také letos hry organizovala Krajská rada seniorů Jihočeského kraje ve spolupráci s Jihočeskou krajskou organizací ČUS. Seniorské sportovce přivítal hejtman Jihočeského kraje Martin Kuba, primátorka města Dagmar Škodová - Parmová a europoslankyně Radka Maxová. Cílem akce byla



propagace pohybových aktivit vhodných pro starší generaci, které vedou k posílení zdravého životního stylu, a tomu odpovídalo i šest disciplín, které poskytly možnost účasti různým skupinám senierek a seniorů vzhledem k jejich individuálním věkovým i zdravotním předpokladům. I když dosažený sportovní výkon jistě každého potěšil, důležitá byla i radost z pohybu a dobrá nálada, ke které přispěla hudební skupina, kte-

rá hrála k poslechu i tanci. Sportovní hry tak nebyly jen sportovní, ale i společenskou záležitostí.

Lenka Desatová, Pavel Gluc,
Karel Knap, Miroslava Palečková,
Marie Nollová, Milena Hesová

Foto autoři a Karel Moškoř



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



KLADNO-LIDICE PO JEDENÁCTÉ

Již po jedenácté uspořádala letos Krajská rada seniorů Středočeského kraje Běh míru Kladno-Lidice. Druhou desítku začala novinkou, a to zařazením akce do programu platformy Aktivní Česko, takže na ní také Nadaci Aktivní Česko propagovala. Není divu. Rada seniorů patří k zakladatelům platformy i nadace. Akce se konala již tradičně



pod záštitou děkana Fakulty biomedicínského inženýrství ČVUT a za finanční podpory Středočeského kraje. Také letos byla k dispozici kromě hlavní závodní trasy i kratší pro pěší či rodiče s dětmi. Opět na startu nechyběly děti ze speciální MŠ a ZŠ Korálek, pro něž je také určen výtěžek ze startovného. Akci opět moderoval někdejší komentátor Jiří Vaníček, o doprovodný program se zasloužila herečka Bára Štěpánová. Hejtmanku, která se nemohla zúčastnit ze zdravotních důvodů, zastoupila Lucie Cirkva Chocholová. Celkem se akce zúčastnilo 65 běžců, 84 dětí s doprovo-

dem, 90 seniorů z organizací středočeské krajské rady. Velké díky za podporu patří autosalonu Auto Šídlo, herečce Báře Štěpánové, děkanovi FBMI, Středočeskému kraji i Památníku Lidice. Své díky zaslouží i organizátoři a dobrovolníci z Krajské rady seniorů Středočeského kraje. Po celou dobu byla přítomna policie a záchranná služba. A jen závěrem doplníme, že na charitu pro školu Korálek (hendikepované děti) se vybralo 9700 Kč, které si zástupkyně školy vyzvedly na místě.



Foto autorka

Lenka Desatová

STRAKONIČTÍ DIABETICI V LÁNECH

Členové a členky Svazu diabetiků Strakonice měli v poslední době velmi nabitý program. V restauraci Čezeta proběhla členská schůze Svazu diabetiků, která byla doplněná přednáškou MUDr. Michala Pelíška na téma „Demence“. Zúčastnili se také 14. turnaje neregistrovaných hráčů v kuželkách. Členky Svazu diabetiků Strakonice Blažena Petrářová, Vlasta Straková, Dana Medová a Věra Hraničková obsadily druhé místo a pohár jim předal Vladimír Falc. Vydali se i na výlet do barokního zámku Lány, muzea TGM, muzea Alice G. Masarykové a Českého červeného kříže. Velké poděkování patří CK Ciao, Dagmar Tůmové, která byla naší průvodkyní, a panu řidiči Havlíkovi za bezpečnou jízdu.

Marcela Štveráková

Foto autorka



SENIORŠTÍ STUDENTI PO STOPÁCH VELKÉ MORAVY

Součástí studia oboru Archeologie Velké Moravy v Centru celoživotního vzdělávání Ing. Dany Steinové byl výlet na historická místa spjatá s kulturním vývojem tohoto území. Seniori si prohlédli slovanské hradiště v Mikul-

čicích a několik blízkých lokalit. Zajímavá byla asi tříkilometrová procházka přes slovenské hranice ke kostelu sv. Margity Antiochijské v Kopčanech. Po přenocování v hotelu přiléhajícím k Archeoskanzenu Modrá jsme stihli

i prohlídku poutního areálu Velehrad a památníku Velké Moravy Na Valách. Programem nás provázeli archeologové Petr Juřina a Pavel Titz.

Jan Šejba

135 LET KLUBU ČESKÝCH TURISTŮ

Významná organizace, s níž má Rada seniorů ČR podepsané memorandum o spolupráci, slaví letos 135 let od svého vzniku. Slavnostní setkání se uskutečnilo v prostorách Národního zemědělského muzea. Záštitu nad akcí převzal a k přítomným promluvil ministr pro místní rozvoj Ivan Bartoš. Po něm se na pódiu střídali další hosté a gratulanti, například předseda Českého olympijského výboru Jiří Kejval, poslanec a zástupce sportovní organizace OREL Tom Philipp, ředitel agentury CzechTourism Jan Herget i předsedkyně Rady seniorů ČR Lenka Desatová. Dále se setkání zúčastnili i další hosté, třeba pravnuček významného předsedy KČT Dr. Jiřího Gutha-Jarkovského Jiří Guth, producentka seriálu České televize o Stezce Českem Ivana



takže závěrem převzalo klubová ocenění devět dlouholetých členů. Program byl doplněn pěveckým vystoupením Michaely Novotné a Barbory Přečkové s klavírním doprovodem Kateřiny Dvorské, s operními áriemi od Dvořáka, Mozarta, Pucciniho či Smetany.

Lenka Desatová

Foto autorka

HORNICKÁ TRADICE V HODONÍNĚ



V Hodoníně proběhl 134. haviřský „Celostátní skok přes kůži“, zvaný šachták. Historie této akademické hornické tradice sahá do roku 1852. Zástupci haviřských spolků z celé republiky, ze Slovenska a Polska se shromáždili u ředitelství Moravských naftových dolů (MND), které převzaly nad akcí patronát. Po přivítání ředitelkou MND obstarala hudební doprovod kapela Hornicko-geologické fakulty Vysoké školy báňské (HGF VŠB) z Ostravy a pokračovala ve své produkci i během pochodu krojovaných horníků Hodonínem, kterých

bylo na 200. Ve Slavném, Vysokém a Neomylném Prezídiu zasedli mimo jiné ředitelka MND, děkanka HGF VŠB a primátor města Hodonín. Rozezněly se hornické carminy a „smrdutí fuxové“ chtěli „Skokem přes kůži“ potvrdit příslušnost k hornickému cechu. Kromě skupiny studentů HGF VŠB zde byl i náš předseda Rostislav Grim, který má v dole odpracováno hezkých pár let – skákal poprvé a úspěšně! Zdař Bůh.

Vilém Uher

Foto autor

SPOLEČNĚ DO TEREZÍNA

Také letos se členové Československé obce legionářské Česká Lípa a Klubu seniorů Nový Bor vydali na Terežinskou tryznu, pietní vzpomínkovou akci do Terezína, a položili kytici k pomníku obětí. Akce se letos zúčastnil také český prezident Petr Pavel. Všem účastníkům děkuji, stejně tak i městu Nový Bor za krásnou kytici.

Břeněk Henke

Foto autor



PŘEDSEDA GLUC MEZI HORNÍKY

Předseda Krajské rady seniorů Moravskoslezského kraje Pavel Gluc zavítal v rámci spolupráce mezi horníky na jednání Koordinačního výboru hornických důchodců OKD. To proběhlo v Centru volnočasových aktivit v Havířově. Předseda Gluc seznámil přítomné s volnočasovými aktivitami Krajské rady seniorů Moravskoslezského kraje, které se budou do konce roku konat.



Podrobně nás seznámil i se „Stanoviskem vedení RS ČR ke změnám ve valorizaci důchodů“. Výstupy z tohoto jednání využijí členové KVD a předsedové ZOD ve svých organizacích k vysvětlování dané problematiky. Na závěr padl slib, že spolupráce a setkávání obou orgánů budou pokračovat.

Vilém Uher

Foto autor

SENIORŮ, HÝBEJTE SE



Městská rada seniorů města Domažlice za podpory Krajské rady seniorů Plzeňského kraje uspořádala pro seniory setkání s názvem Ujdi co nejvíc kilometrů v areálu Městských lesů Domažlice na Zelenově. Zúčastnilo se přes 80 seniorů z Rokycan, Plzně, Hradce u Stoda a Domažlic. Ze sportovních disciplín si seniori užili šipky, bollobal i házení kroužků na cíl, někteří se vydali na procházku kolem zelenovských rybníků. K dispozici

bylo občerstvení, zejména chodské koláče, na ohni se opékaly buřty. Dobrou náladu doplnil harmonikář s písničkami. Akci přišli osobně podpořit i nejvyšší představitelé města Domažlice v čele se starostou. Velká pomoc s organizací a zajištěním akce byla od Městské policie.

Jaroslava Pokšťeflová

Foto autorka

POMÁHÁME I VOZÍČKÁŘŮM

U vodní nádrže Rozkoš u České Skalice si dali dostaveníčko malí i velcí vozíčkáři s doprovodem, kteří se k nádrži sjeli z celé republiky. Čekal je totiž 42. ročník tradičního a oblíbeného soutěžení s názvem Ratibořický pojezd. Na trasu, která začínala v areálu Rozkoše a vedla ke splavu v Ratibořicích a zpět, se vydali nejen ti, kteří trasu zvládali na kolečkách, ale i ti, kteří museli šlapat po svých. Cestou na ně čekalo několik stanovišť, kde plnili připravené úkoly. Letos poprvé jedno ze stanovišť připravil i spolek Doteky naděje společně se seniory z Dobrušky, a tak si účastníci vyzkoušeli různé úkoly, které musí zvládat nevidomí lidé, a to s klapkami na očích. Zjistili, že není jednoduché podepsat se za pomoci šablony nebo si nalít vodu do hrnečku jen s pomocí hladinky. Soutěžící kladně hodnotili fakt, že jim takovou disciplínu připravili členové spolku, kteří jsou sami nevidomí.



Renata Moravcová

Foto autorka

SPORTOVÁNÍ SENIORŮ SE STUDENTY



Již sedmé sportovní odpoledne pro seniory z Humpolce a okolí se konalo na atletickém stadionu TJ Jiskra Humpolec a pořádal ho výbor Senioři ČR Humpolec. Po zdravici starostky města Aleny Štěrbové se slova ujal předseda TJ Jiskra Ondřej Dygrýn. U sportovních stanovišť opět byli přítomni studenti Gymnázia dr. Aleše Hrdličky s učitelem Zdeňkem Škrábánkem a ochotně pomáhali seniorům zvládnout disciplíny. Mezi současnými byli i klienti SeneCura Senior Centra a klienti Astry. S nadšením se snažili o co nejlepší výsledky, i když

někteří měli chodítko či hole. Letos byla navázána spolupráce se Střední školou informatiky a cestovního ruchu, s ředitelkou Olgou Krankusovou. Přínosné je, že se opět podařilo propojit generace seniorů a studentů. Za zdárný průběh akce patří poděkování vedení škol, studentům, výboru Seniorů, Miroslavu Krpálkovi za ozvučení areálu, Vladce Štaubertové za pomoc na stanovištích i TJ Jiskra za propůjčení atletického stadionu.

Jana Reichertová

Foto autorka

DEN ZDRAVÍ V Kladně

Také letos zorganizoval Svaz diabetiků Kladno Den zdraví určený kladenské veřejnosti. Akce se konala pod patronací města Kladno a ČPP. Příchozím byl změřen tlak krve, výše glykemie, cholesterolu a krevního tuku. Mnozí chodí i opakovaně, což se poznalo – přinesli si totiž průkazky s hodnotami zaznamenanými při předchozím měření na Dni zdraví. Pokud jsou některé hodnoty hodně vysoké i po přeměření, měl by s tím dotyčný seznámit svého lékaře. A tak se již opakovaně stalo, že se objevil nový diabetik, hypertenik, či člověk s vysokou hladinou cholesterolu, který dosud o své chorobě nevěděl.

Eva Vlčková

Foto J. Kůstka



PRVNÍ ROČNÍK SPORTOVNÍ LIGY SENIORŮ

Projekt vznikl na základě „Memoranda o spolupráci“, které podepsala Krajská rada seniorů Jihočeského kraje a Jihočeská krajská organizace ČUS. Záštitu nad projektem převzala náměstkyně hejtmána Jihočeského kraje doc. Ing. Lucie Kozlová, Ph.D. Zorganizovaly se soutěže ve všech okresních městech Jihočeského kraje, proběhlo 19 turnajů, kterých se zúčastnilo 332 sportovců. Klání bylo určeno pro seniorky a seniory nad 60 let. Finále



Sportovní ligy seniorů proběhlo ve Sportovní hale v Hrdějovicích. Podpořit seniory přišla europoslankyně Radka Maxová, náměstek hejtmána Pavel Klíma, místostarostka Tábora Lenka Horejsková, předseda krajské ČUS František Vavroch, místopředseda Rady seniorů ČR Miroslav Vajs a předsedkyně Krajské rady seniorů Jihočeského kraje Alena Nohavová.

Jaroslav Kupsa

Foto autor

ŠKOLÁCI SE SENIORY UKLÍZELI HRADEC KRÁLOVÉ

Již dvě akce v rámci projektu Uklidme Česko realizoval spolek Senioři Hradec Králové. Letos vyzval ke spolupráci mládež – Masarykovu ZŠ z Plotišť a ZŠ A. Jiráska z Pražského předměstí. Cílem byl Lesopark na Moravském předměstí a městská část Plotišť. Třicet školáků, desítka seniorů a několik učitelek prošlo téměř 70 hektarů ploch. Na mapě této celostátní akce, www.uklidmecesko.cz/map, tak v Hradci Králové přibily dva symboly.

Václav Slezák

Foto autor



PLZEŇŠTÍ NA NÁVŠTĚVĚ SNĚMOVNY



Krajská rada seniorů Plzeňského kraje zorganizovala na pozvání poslankyně Ivany Mádlové zájezd zaměřený na prohlídku Poslanecké sněmovny Parlamentu České republiky. Poslankyně Mádlová nám zajistila příjemného průvodce, který nás prostorami provázel a seznamoval nás s významem a fungováním poslanecké sněmovny. Po prohlídce jednacích sálů a zajímavých interiérů jsme byli pozváni do malé restaurace, kde nás čekalo pohoštění. Překvapením bylo, když mezi nás zavítal místopředseda poslanecké sněmovny Karel Havlíček.

Stanislava Adamcová

Foto autorka

PROJEKT OZVĚNY CHUDOBY ZNÁ OCENĚNÉ

Evropská síť proti chudobě v České republice ocenila publicistické pořady v televizi, rozhlase, články v tisku a také online příspěvky, které nejvýstižněji a zároveň ohleduplně a tvůrčím způsobem v médiích zachycují konkrétní problémy lidí žijících v chudobě. Od dubna 2022 do března 2023 občané i organizace navrhovali k ocenění zveřejněné mediální příspěvky. Zájem byl velký, bylo navrženo téměř sto příspěvků. Slavnostní vyhlášení vítězů proběhlo v repre-

zentačním sále České spořitelny, kde byly předány čtyři ceny a tři čestná uznání. Akce se mimo jiné zúčastnil šéf Institutu předlužení Radek Hábl, expremiér Vladimír Špidla, místopředsedové Rady seniorů ČR Milan Taraba a Lidmila Němcová. Nechyběly ani náměstkyně ministra práce a sociálních věcí Šárka Jelínková, vrchní ředitelka Sekce rodinné politiky a sociálních služeb MPSV Zdislava Odstrčilová, předsedkyně členské organizace RS ČR Sdružení křesťan-

ských seniorů a zároveň poslankyně Nina Nováková, předsedkyně RS ČR Lenka Desatová nebo místopředsedkyně RS ČR Milena Hesová. Záštitu převzal prezident České republiky Petr Pavel s manželkou Evou.

Vítězné projekty jsou:

- ▶ V exekuci (seriál), ČT1, typ média: TELEVIZE
- ▶ Život k nezaplacení (seriál), Český rozhlas Radiožurnál, typ média: ROZHLAS
- ▶ Zachraňuje ostravskou osadu Bedřiška, Deník, typ média: TISK
- ▶ Janov je klasický byznys s chudobou, Romea.cz, typ média: ONLINE



Lenka Desatová

Foto autorka

HAVÍŘOVSKÁ VESELICE

Naše oblíbená „Reneta“ uvítala 220 účastníků prostřenými stoly, na výrobě pochutin se podílely i naše kluby seniorů – koláče pekli na Karvinské a Mládežnické, chuťovky připravili senioři Dolu Dukla a v baru byla k dostání výborná „vařonka“, jejíž recept znají senioři z Dolních Datyň. Akci zahájili hosté z Magistrátu města Havířova – náměstci primátora paní Gorecká a Ing. Niemiec, se zdravící se přidaly i naše patronky ze sociálního odboru města – Ing. Urbancová a Ing. Břizová. Zábava probíhala pod taktovkou mužského tria UFO. Zpestřením programu bylo vystoupení souboru M a E – děvčat ze sportovní akrobatiky Havířov. Nechyběla tombola se 60 cenami ani taneční zábava. Děkujeme vedení města Havířova za financování této seniorské akce a celému kolektivu sociálního odboru města za podíl na obsluze a organizaci akce, kde jako vždy hrála prim „naše děvčata“, Urszulka a Slávka.

Vilém Uher

Foto autor



CESTOVÁNÍ PO POŠUMAVÍ

Výbor Klubu důchodců ZO OS KOVO Strakonice připravil pro své členy a jejich rodinné příslušníky autobusový zájezd do Pošumaví. Navštívili jsme celou řadu zajímavých míst, mimo jiné Javorník a Klostermannovu sochu, Bošice, rozhlednu, kapli sv. Antonína a také měsíční kámen – menhir. Na závěr nechybělo ani posezení s muzikou v Soběšicích v hotelu Agri (hotel Pod Hořicí). Děkujeme organizátorům a panu Brožákovi za příjemnou muziku.

Marcela Štveráková

Foto autorka



PO STOPÁCH FRÝDLANTSKÉ LITINY A SMALTU

Šestnáct členů z Klubu důchodců Střítež vyrazilo na komentovanou prohlídku do Frýdlantu nad Ostravicí. Zdejší kulturní informační centrum nabízí občanům akci, při které se během několika hodin dozvíte informace z historie města i o tom, jak je město pod úpatím Lysé hory spojeno s litinou a smaltem. V rámci prohlídky si senioři prohlédli expozici v Galerii umělecké litiny a smaltu, prošli i místa spojená s litinou a smaltem v centru města. Mohli si i vytvořit výrobek ze smaltu. Největším zážitkem byla exkurze přímo ve slévárně za plného provozu.

Karel Moškoř

foto autor



CO NOVÉHO V MUZEU REKORDŮ

Sezóna v pelhřimovském Muzeu rekordů je opět v plném proudu! A také letos si muzeum přichystalo pro své návštěvníky hned několik nových exponátů.



Muzeum navštívil například Václav Dohnalík s neuvěřitelnou sbírkou modelů historických motocyklů, které tvoří z papíru. Tři „modýlky“ se rozhodl zapůjčit k vystavení přímo v muzeu, tak se na ně přijďte podívat. Rozhodně stojí za vidění.

A také se v muzeu střílelo! Miloslav Vaváček dokázal nashromáždit a zrekonstruovat největší kolekci funkčních mechanických historických střelnic. Pocházejí z let 1901–1980 a najdete mezi nimi unikáty z Francie, Anglie a Ameriky. A dokonce jednu malou „mimosbírkovou“ zanechal pan Vaváček v expozici muzea.

Obří nůžky pomohly k přestřižení pásky u zrenovovaného památníku Jaroslava Haška. Svými rozměry jsou opravdu velmi netradiční. Jsou totiž 110 cm dlouhé a váží téměř 8 kg! Na zahradě pelhřimovského muzea najdete kromě dalších obřích předmětů také zcela unikátní nerezový příbor, který se skládá z 249 cm dlouhé vidličky, nože o délce 260 cm a váží téměř 60 kilogramů.

Otevřena je též zbrusu nová Stezka odvážných fakírů a samozřejmě muzeum rozdává i dárky! Například u obřího medvěda si můžete vyzvednout 100korunové slevenky na jeho menší brášky z produkce The Bears. A až půjdete ze Zoologické zahrady Jihlava, určitě nevyhazujte vstupen-

ku, může se vám ještě hodit. Bude vám totiž fungovat jako slevenka na 20 % ze vstupného při návštěvě Muzea rekordů v Pelhřimově.

Muzeum rekordů má otevřeno každý den a již se na své návštěvníky těší. Další informace včetně otevírací doby najdete na www.muzeumrekordu.cz.

Foto archiv Muzea rekordů





PROFESOR ROMAN CHLÍBEK

„PŘÍRODU NIKDY
DOKONALE NEOVLÁDNEME“

Z lékařských oborů jsou jeho doménou hygiena, epidemiologie a vakcinologie. Je předsedou Národního institutu pro zvládnutí pandemie působícího pod Ministerstvem zdravotnictví. Na Univerzitě obrany pracuje prof. MUDr. Roman Chlíbek, Ph.D. jako děkan

Fakulty vojenského zdravotnictví a vedoucí katedry epidemiologie. Je spoluzakladatelem a v současné době předsedou České vakcinologické společnosti ČLS JEP. Již několik let se spolupodílí na vývoji celé řady očkovacích látek v podobě jejich klinického hodnocení.

V POSLEDNÍ DOBĚ TO VYPADÁ, ŽE PŘIBÝVÁ ODPŮRCŮ POVINNÉHO OČKOVÁNÍ DĚTÍ I DOSPĚLÝCH. PROČ TOMU TAK JE?

Zarputilých odpůrců očkování je u nás kolem osmi až deseti procent. Co se týká povinných očkování, tak tito lidé zneužívají všechny možné dezinformace. Jsou to konspirátoři, kteří se snaží vlastním způsobem vytvářet teorie, které jdou ale úplně mimo vědecké poznání. Jenže jejich teorie se v dnešní době snadno sdílí, šíří se rychle, a dostanou se tak k velkému množství lidí. K vytvoření konspirativní teorie často používají složité vědecké pojmy, aby to vypadalo, že je vše skutečně podloženo fakty na základě studií a výzkumů. Navíc někteří lidé mají stále pocit, že jsme bojovali za demokracii proto, abychom dělali všechno zcela otevřeně, podle sebe, na základě svého rozhodování. V medicíně to není jen očkování, v současné době si někteří lidé zaměňují jakousi demokracii a svobodu za to, že chtějí všechno dělat podle sebe, a nenechají si vysvětlit, že existují vědecké, odborně doporučené postupy, kterým by měli věřit víc než dezinformátorům. Ze společnosti se tak nějak vytratilo i přirozené uznávání autorit. Třeba se tito lidé snaží odmítáním povinného očkování naznačit, že tomu rozumí víc než lékaři, a chtějí se řídit tím, co si sami nastudovali. Ale bohužel si to nastudovali na základě špatných dezinformačních teorií a často si ani neuvědomují, že to ohrožuje na životě jejich děti, které nenechají očkovat. To je problém, protože děti mohou být vystaveny i vysokému riziku. Možná je to i tím, že infekce, na které se v minulosti umíralo ve velkém, nejsou vidět, lidé dříve mívali více dětí, občas nějaké na nebezpečnou infekci zemřelo, a tak se tehdy lidé upínali k jakémukoli očkování a prevenci úplně jinak než dnes. Tím, že lidé nevidí tu nemoc, mají pocit, že jim nehrozí, a navíc mají ještě informace, že by vakcíny možná i mohly z dlouhodobého hlediska poškozovat děti, tak bude jednodušší je neočkovat... Bohužel se nyní setkáváme s poklesem proočkovanosti dětí proti některým nemocem a některé infekční nemoci, které

tady v minulosti nebyly, se i vrací. Vídáme u dětí tetanus, začíná se u nás objevovat záškrť či spalničky.

JE SLOŽITÉ TĚMTO ODPŮRCŮM OČKOVÁNÍ VYSVĚTLOVAT JEHO DŮLEŽITOST A POZITIVNÍ PŘÍNOS?

Popírači očkování jsou nejen u nás, ale i v dalších zemích Evropy a my o tom s vakcinology diskutujeme napříč evropskými zeměmi a shodli jsme se, že s odpůrci vůbec nemá cenu bojovat. Ti jsou tak zarputilí a tak přesvědčení, že i kdybychom snesli milion vědeckých důkazů, oni si svůj názor stejně nenechají vymluvit. Naštěstí ale takových odpůrců je málo. Ale komu má smysl se věnovat, jsou takzvaní váhaví lidé. Ti slyší z jedné strany, jak je očkování škodlivé, a z druhé, jak je prospěšné a může jim i zachránit život. Stojí uprostřed a váhají, na kterou stranu se přiklonit. Těmto lidem má smysl argumenty předkládat, vysvětlovat, protože je u nich velká pravděpodobnost, že se na základě vlastního rozumu pro očkování rozhodnou.

V SOUVISLOSTI S OČKOVÁNÍM SE ČASTO HOVOŘÍ O KOLEKTIVNÍ IMUNITĚ. CO TO ZNAMENÁ A JAK MOC JE PRO POPULACI DŮLEŽITÁ?

Kolektivní imunita není úplně přesný termín, protože imunitu má člověk, ale kolektiv mít žádnou imunitu nemůže, ale je to už takový vžitý pojem. Existují určité skupiny infekčních onemocnění přenosných z člověka na člověka, u nichž, pokud se dosáhne určité míry proočkovanosti v dané populaci, tak v tu chvíli původce nemoci cirkuluje méně, má menší šanci se přenést z člověka na člověka, a právě kolektivní imunita ochrání lidi, kteří nejsou z nejrůznějších příčin očkováni, ať už třeba z důvodu odmítání očkování, ale mnohem častěji to bývá ze zdravotních důvodů.

KTERÝCH NEMOCÍ SE KOLEKTIVNÍ IMUNITA TÝKÁ A ASI NENÍ MOŽNÉ JÍ DOSÁHNOUT VŽDY...

Neplatí to u všech nemocí. Například v případě nemocí přenosných ze zvířat na člověka toho nikdy nelze dosáhnout. To je příklad tetanu. I když bude devětaadvadesát lidí ze sta očkovaných proti tetanu, ale jeden poraněný neočkovaný bude v kontaktu s hlinou, v níž se tetanus vyskytuje, tak se nakazí. Jiná situace je ale například u pneumokokových onemocnění, která často způsobují zápalu plic, zejména u malých dětí



a u seniorů. V tomto případě jsou nejčastějším zdrojem původce onemocnění malé děti. Až 60 % dětí má na sliznicích horních cest dýchacích pneumokoka a nic jim nedělá. A ony jsou například v častém v kontaktu se zranitelnými dospělými nebo se seniory a snadno je tak přenesou na dědu s babičkou. Pokud se podaří naočkovat velké množství dětí, pak pravděpodobnost přenosu na seniory, přestože nejsou naočkovaní, je nízká. V zemích, kde mají vysokou proočkovanost dětí, se ukázal pokles pneumokokových zápalů plic u seniorů, kteří sice očkovaní nebyli, ale byly naočkované děti, a tak k přenosu nedošlo. Toto je způsob kolektivní imunity, jak jednoho zranitelného ochránit, pokud v jeho okolí je bariéra od lidí, kteří jsou naočkovaní. A nejlepší variantou je, pokud jsou proti pneumokokovým nákazám očkovaní i samotní senioři.

ČESKÁ REPUBLIKA MÁ VELMI DOBRĚ PROPRACOVANÝ SYSTÉM OČKOVÁNÍ DĚTÍ I DOROSTU. JENŽE V 19 LETECH, PO POSLEDNÍ VÝSTUPNÍ KONTROLE U PEDIATRA, VZNIKÁ JAKÉSI VAKUUM. EXISTUJE OČKOVACÍ KALENDÁŘ I PRO DOSPĚLÉ? POKUD ANO, KDE JEJ LIDÉ NAJDOU NEBO JAK SE K NĚMU DOSTANOU?

Očkovací kalendář pro dospělé v podstatě existuje – je na webových stránkách České vakcinologické společnosti, která pořádá řadu vzdělávacích seminářů pro praktické lékaře pro dospělé, jsme v kontaktu se společností praktických lékařů, ta zařazuje do seminářů k celoživotnímu vzdělávání praktiků i pravidelné přednášky o očkovaní. Očkovací kalendář pro dospělé existuje, ale je to hlavně o tom, jak více či méně nabízí praktický lékař očkovaní dospělých. Děti mají svůj očkovací průkaz, v němž si lékař i rodiče mohou překontrolovat, jaká očkovaní dítě má či které mu chybí, navíc dětské lékaři pravidelně zvou na očkovaní i přeočkovaní. Očkovací průkaz ale dospělým chybí. Třeba o nějakém očkovaní slyší, ale nemají už si kde ihned zkontrolovat, zda na něm byli, protože řada lidí si to prostě nepamatuje. Pokud má dospělý osvědčeného praktického lékaře,

který mu očkovaní aktivně nabízí, je to výhoda.

JAK PŘEDCHÁZET TOMU, ABY OČKOVÁNÍ TAKZVANĚ NEPROPADLA A BYLA OBNOVENA VČAS?

V současné době se pracuje na změně – v rámci vytvoření registru očkovaní se vytváří i elektronický očkovací průkaz pro dospělé. Zároveň se snažíme zavést, aby při preventivních prohlídkách proběhla kontrola dostupných očkovaní pro daný věk. Zapojujeme více i lékaře specialisty, jako jsou například plicní lékaři, diabetologové, kardiologové, aby doporučovali svým pacientům pro ně přínosná očkovaní v závislosti na jejich základním onemocnění.

JAKÉ OČKOVÁNÍ BYSTE DOPORUČIL SENIORŮM A PROČ?

V prvé řadě lidem 65+ bych doporučil očkovaní proti pneumokokovým nákazám, protože riziko s věkem stoupá a pneumokokové zápalů plic jsou velice nebezpečné. Dále by každý senior měl být minimálně jednou ročně přeočkován proti covidu-19 a chřipce. Doporučil bych i očkovaní proti klíšťové encefalitidě, protože i v tomto případě s věkem narůstá riziko těžkého průběhu a bývá i dlouhá rekonvalescence. Všechna tato očkovaní jsou hrazena ze zdravotního pojištění. Od letošního roku je u nás k dispozici nová očkovací látka, a to proti pásovému oparu. Tím může v dospělosti onemocnět každý, kdo v dětství prodělal plané neštovice. Očkovací látka je velice účinná a je vhodná i pro seniory, ale zatím ji nehradí zdravotní pojišťovny. Na podzim bude dostupná nová vakcína pro osoby 60+ proti častým nákazám vyvolaným respiračním syncytiálním virem.

JAK PŘESVĚDČIT VÁHAVÉHO SENIORA, ŽE JEMU DOPORUČOVANÁ VAKCÍNA JE PRO NĚHO SKUTEČNĚ PŘÍNOSNÁ?

Senioři často říkají, mně už je například 75 let, já už očkovat nepotřebuji, ale není to pravda, na očkovaní není nikdy pozdě. Naopak. Tím, jak se lidé dožívají vyššího věku, stárne i jejich imunitní systém, který

již není tak výkonný. V souvislosti s pohybem lidí, migrací i cestováním se objevují nebo jsou sem zavlečeny nové infekce a starší lidé k nim bývají náchylnější. Hodně se hovoří o zdravém stárnutí a k němu patří i snaha o prevenci před infekčními nemocemi, proti nimž je možné očkovaní, čímž se zároveň zlepšuje kvalita života. Proto má očkovaní význam i ve vyšším věku. Navíc se vývoj vakcín zaměřil na seniorskou populaci a vyvinula se speciálně řada očkovacích látek, které mají u seniorů velký efekt a účinek.

MĚLA BY VÁHAVÉHO SENIORA PŘESVĚDČIT RODINA NEBO PRAKTICKÝ LÉKAŘ?

Ideálně, když to udělají oba. Praktik může doporučit vhodná očkovaní a senior by se měl doma poradit s rodinou. Jeho nejbližší by mu měli vysvětlit, proč je zrovna to konkrétní očkovaní pro něho vhodné.

PROČ SE U NÁS NECHÁVÁ NAPŘÍKLAD PROTI CHŘIPCE OČKOVAT TAK MÁLO SENIORŮ, ZATÍMCO TŘEBA V SOUSEDNÍM RAKOUSKU JE PROOČKOVANOST SENIORŮ MNOHEM VYŠŠÍ?

U nás je celopopulační proočkovanost proti chřipce kolem osmi procent, u seniorů 65+ kolem 25 %, maximálně do 30 %, a to je velmi málo. Světová zdravotnická organizace doporučuje v seniorské populaci proočkovanost alespoň 75 %, v západní Evropě to bývá kolem 50 až 60 %. Možná je to dáno i historicky – na východ od nás bývá proočkovanost mnohem nižší než opačným směrem. U nás lidé vždy sázeli na léčbu, na dobrého lékaře a na bezplatné léky a prevence byla až další v pořadí. Naopak v západních zemích, kde jsou drahé léky, léčba je nákladnější a zčásti si na ni pacienti přispívají ze svého, dříve pochopili, že je levnější si koupit očkovací látku než si pak pořizovat drahou léčbu. Stále nevnímáme prevenci jako levnou a významnou metodu.

JAK ZLEPŠIT VŠEOBECNÉ POVĚDOMÍ O OČKOVÁNÍ, ABY SE ZVÝŠILA PROOČKOVANOST?

Mechanismů je k tomu celá řada. Vakcína musí být snadno dostupná u lékaře, stát by měl ve vhodný čas dělat očkovací kampaň na důležitá očkování, aby lidé věděli, proč se mají nechat očkovat. To u nás časté není. Důležitá je i osvěta, třeba v čekárnách u lékařů.

HYGIENĚ, EPIDEMIOLOGII A VAKCINOLOGII SE VĚNUJETE VĚTŠINU SVÉHO PROFESNÍHO ŽIVOTA. PROČ JSTE SE ROZHODL PRO TYTO OBORY?

Líbí se mi, že rozvíjejí postupy, jak předcházet nemocem. Díky preventivním opatřením se dá snížit riziko onemocnění, poškození atd. Na jedné straně je vidět, jak se infekční choroby umí snadno a rychle šířit v krátkém čase, a přitom nejsou bakterie ani viry nikde vidět, ale zároveň jsme najednou schopni říci lidem, když budete dodržovat toto a toto, tak riziko nakažení minimalizujete. Nikdy dokonale neovládáme přírodu, ale jde o hledání postupů, jak bakterii či vir udržet s minimálním poškozením člověka pod pokličkou, u některých nemocí se to daří, u jiných bohužel zatím ne.

VYVÍJEL JSTE NĚKDY NĚJAKÉ VAKCÍNY?

Podíleli jsme se na vývoji očkovacích látek v podobě klinického hodnocení. To znamená, že jsme od vědeckých pracovníků dostali očkovací látky s vysvětlením, jak mají fungovat, a my jejich fungování měli zhodnotit – zda jsou bezpečné, účinné, zda se tvoří protilátky... Tomu se právě říká klinické hodnocení očkovacích látek a na základě získaných údajů a dat se teprve pak může očkovací látka zaregistrovat. Podíleli jsme se například na vývoji očkovací látky proti pásovému oparu.

ČASTO SE HOVOŘÍ V POSLEDNÍ DOBĚ O POSILOVÁNÍ IMUNITY.

JAK BY MĚLO VYPADAT, ABY BYLO OPRAVDU ÚČINNÉ?

Nejlepší posílení imunity tam, kde máme očkování, je se nechat očkovat. Možností, jak vylepšit odolnost vůči infekcím, je celá řada. Například pokud člověk má chronické onemocnění, o němž se ví, že snižuje imunitu a obranu před infekcemi, měl by se snažit mít toto onemocnění kompenzované, tedy chodit na kontroly, léčit se, užívat předepsané

léky, to platí například pro diabetiky, kardiaky nebo pro lidi s vysokým krevním tlakem. Tím si člověk udržuje nemoc pod kontrolou, je méně náchylný k infekčním nemocem a posiluje si imunitu. Imunita bývá poznamenána stresem – existuje řada infekcí, které propuknou v době, kdy člověk byl vystaven stresu, a pak onemocní. Je proto třeba se snažit stresu předcházet, někdy je to velice těžké, ale i to má příznivý dopad v podobě prevence před infekčními nemocemi. Důležitý je i dostatek spánku, doplňování vitaminů, vyvážená strava, zkrátka je to takový celek, který pomáhá imunitu posílit.

JSOU V SOUČASNÉ DOBĚ NA PRAHU UVEDENÍ NĚJAKÉ NOVÉ VAKCÍNY?

Je jich celá řada. Ve Spojených státech amerických již byla schválena, v Evropě je již také nová očkovací látka proti RSV, tedy respiračnímu syncytiálnímu viru, pro lidi ve věku 60 a více let. Senioři tak brzy získají možnost ochrany proti třem nejčastějším respiračním virům – covidu-19, chřipce a RSV. Zatím ve třech vakcínách, časem se snad dočkáme vakcíny 3v1. I na tom už se pracuje. Vytváří se také univerzální vakcína na všechny chřipkové kmeny, pracuje se i na protinádorových vakcínách, ukazuje se, že možná budeme moci v budoucnu předcházet některým nádorům očkováním.

JAK SI OD SVÉ PRÁCE NEJLÉPE ODPOČINETE, MÁTE VŮBEC ČAS NA NĚJAKÉ KONÍČKY?

Mým asi největším koníčkem, hlavně nyní v létě, je turistika a cestování na kole i autem. V zimě jezdím na sjezdovkách, občas i na běžkách, to si s rodinou užíváme. Stejně tak i třeba grilování na zahradě. Poslední dva roky chodím do sauny, moc mě to baví. Saunování podporuje imunitu i zdraví, člověk se uvolní, zrelaxuje, působí to protistresově. A občas si dám také skleničku vína, bílého i červeného.

Jana Pištěková

Foto archiv prof. Romana Chlábka



OSTRAVSKÉ ZAJÍMAVOSTI

V Ostravě, metropoli Moravskoslezského kraje, je k vidění celá řada pozoruhodných pamětihodností. Můžete je navštívit ve volném čase například v rámci Sportovních her seniorů, které se právě v Ostravě ve dnech 12. až 14. července konají, anebo si na severovýchod naší země zajet na prohlídku v jiném období roku.



STODOLNÍ ULICE

Říká se, že je to ulice, která nikdy nespí. A možná by na tom mohl být i kus pravdy... Nejvhodnější čas k návštěvě této nejznámější a nejrůznější ulice v centru města je bezesporu podvečer a večer. Ve Stodolní a přilehlých uličkách najdete totiž spoustu kaváren, barů, pubů, restaurací, samozřejmě nechybí ani hudební či taneční kluby. Je to skutečně velmi specifický zábavní společensko-hudební prostor, který u nás snad ani nemá obdoby.

PLANETÁRIUM OSTRAVA

Nachází se v areálu Vysoké školy báňské – Technické univerzity Ostrava jako součást Hornicko-geologické fakulty. Jedná se o třetí největší planetárium u nás. K vidění jsou interaktivní exponáty ve všech patrech budovy. V Planetáriu najdete hned pět expozic bohatých na spoustu zajímavostí – Ke hvězdám, K planetám, Do hlubin Země, Za světlem a Na oběžnou dráhu. Projdete si tak díky nim například historii vývoje vesmíru, vzniku planet, planetárních systémů, vzniku Sluneční soustavy, dozvíte se ale

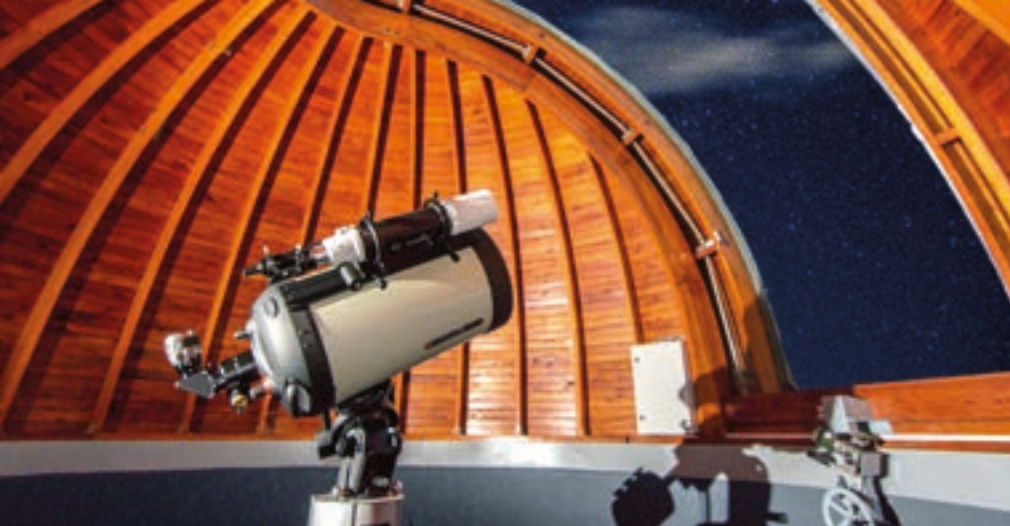
i zajímavosti o vědním oboru s názvem geoinformatika, můžete si třeba prohlédnout reálný dvacetikilogramový meteorit, jenž býval dříve jádrem malé planety, anebo zjistit, jak pomocí gyroskopu zatáčejí ve vesmíru kosmické lodě, nebo si i vyzkoušet, jak se řídí model robotického průzkumného vozítka. A pochopitelně nechybí ani oblast kosmonautiky, v níž si připomenete kosmické lety, k vidění je i skafandr astronauta.

Další informace včetně otevírací doby najdete na www.planetariumostrava.cz.

TECHNICKÉ MUZEUM DOLNÍ VÍTKOVICE

Snad největším turistickým lákadlem Ostravy je bezesporu rozlehlé unikátní technické muzeum Dolní Vítkovice, národní kulturní památka, která je zároveň zapsána na seznamu Evropského kulturního dědictví. Jedná se o bývalý průmyslový





areál Vítkovických železáren – Dolu Hlubina, koksovny a vysoké pece Vítkovických železáren. Počátky areálu sahají až do začátku 19. století, konkrétně do roku 1828, kdy Vítkovické železářny založil arcivévoda Rudolf Jan, arcibiskup olomoucký. Postu-

pochází již z roku 1297. Jedná se o jediný alespoň částečně dochovaný hrad na území Ostravy. Postupně si prošla celou řadou nejrůznějších rekonstrukcí, od roku 2004 je hrad opět zpřístupněn veřejnosti. V současné době patří k oblíbeným hojně



pem času zaznamenaly železářny obrovský rozmach, těžba uhlí zde ale byla ukončena v roce 1991, o sedm let později pak nakonec skončil i provoz pecí. Vaší pozornosti by určitě neměla uniknout dominanta celého muzea, vyhlídková věž Bolt Tower – z ní je totiž impozantní výhled na Ostravu a její blízké okolí. Prohlédnout si můžete třeba i těžní věž nebo původní těžní stroj, ale zajímavostí je v tomto zcela výjimečném a historicky zachovalém areálu Dolních Vítkovic k vidění mnohem více.

Spoustu dalších zajímavostí, mapu celého areálu a také otevírací dobu najdete na www.dolnivitkovice.cz.

SLEZSKOOSTRAVSKÝ HRAD

Tuto chráněnou kulturní památku České republiky najdete ve Slezské Ostravě a první písemná zmínka o ní

vyhledávaným ostravským turistickým cílům. Na hradě je k vidění také několik expozic – například v prvním patře hradního paláce najdete Erbovnu, dříve nazývanou Lovecký salónek. K vidění jsou zde erby



majitelů hradu doplněné ukázkami dobových kostýmů. K dalším zajímavostem, které je na hradě možné navštívit, patří starověká mučirna, zbrojnice, kovárna anebo obřadní síň. Na hradě též pravidelně, zejména v letním období, probíhají různé výstavy a také společenské i kulturní akce a vystoupení.

Otevírací dobu najdete na www.slezskoostravskyhrad.cz.

Jana Pištěková

Foto archiv Planetária Ostrava, archiv Černá louka a archiv DOV

EXTRA INFO

Kam za dobrým jídlem

► Nedaleko areálu Vysoké školy báňské je možné navštívit nákupní centrum Géčko, v němž najdete nejen prostorný hypermarket, ale i řadu menších obchodů, nechybí ani několik kaváren.

► Za dobrým jídlem se lze vydat například do nedaleké restaurace Myslivna.

► Ale pokud byste chtěli navštívit nějakou opravdu vyhlášenou ostravskou restauraci, pak by to měla být restaurace Mexiko. Tento útulný hostinec se zahrádkou k posezení najdete v Klimkovicích u Ostravy a má zde dlouholetou tradici. Možná i díky tomu, že v tomto rodinném podniku již několik let prodávají vynikající tvarůžkové speciality, na něž se sjíždějí lidé z blízkého i dalekého okolí.

JAK USTÁT HORKÉ LÉTO? NEJLÉPE S CHLADNOU HLAVOU...

Konečně je tu po podivném způsobu jara opět léto! A s ním i čas spojený s přírodou, se zahrádkou, s výlety, s chatařením... Je čas nabažit se sluníčka, zvolnit a užít si všeho vůkol nás i v nás. Dlouhé dny a hvězdná obloha nad hlavou vybízí k setkáním s rodinou, s přáteli, s blízkými i vzdálenými lidmi, s nimiž chceme pobýt.

Léto je také časem prázdnin, a tak se nabízí i setkávání s dětmi a vnoučaty ve větší míře, než stihneme během školního roku. Víím z telefonických hovorů i z osobních setkání s vámi, že právě mezigenerační vztahy vás často trápí. A přece – při dobré vůli a s moudrostí, kterou na pouti životem každodenně sbíráme, se nakonec ve většině případů podaří najít společnou řeč. Jde v první řadě o velkorysost, s kterou se dokážeme povznést nad maličkosti, často i „jen“ slova, kterými jsme si vzájemně zkomplikovali život. Víím, někdy máme pocit, že mládí je nemilosrdné ve svých soudech i v jednání vůči nám, ale považme při tom, že ani mladí nežijí v jednoduché době a že jejich nitro je vystavováno stále většímu tlaku.

Doba zrychlila, a tak se v horkém létě pozastavme. Zachovat si chladnou hlavu není lehké, ale je to pro naše přežití nezbytné! V posledních letech představuje horké léto pro seniory velký nápor na organismus. Důležité je přitom osvojit si návyky, které nám umožní užít si léto naplno, a přitom se nevystavit riziku.

Fyzickému tělu pomůžeme dostatečným pitným režimem, abychom zamezili dehydrataci, lehčím jídelníčkem, siestou po poledni, dostatečným větráním svého bydlení či vlažnou sprchou, nakonec sami dobře vííme, co nám nejlépe vyhovuje.

Léto je však také krásné období pro zklidnění naší mysli – rozzářené sluníčko, kvetoucí flora kolem nás, dozrávající první plody a zpěv ptactva, to všechno v nás probouzí či podporuje pozitivní energii a spolu s ní i sílu poprat se s nepřízní osudu.

Naše životy jsou i tak plné stresu. Neustále někam spěcháme, dny ko-



lem nás plynou a často máme pocit, že život je jako písek, který, přestože se ho snažíme udržet v dlaních, nám protéká mezi prsty. Příliš se soustředíme na minulost, trápíme se tím, co už nemůžeme změnit. A stejně tak se i příliš upínáme k budoucnosti, sníme, či naopak se obáváme toho, co nás čeká. Ale jediné, co je skutečné, je současný okamžik, teplo slunečních paprsků dopadajících na tvář, vůně čerstvě posečené trávy, chuť oblíbeného jídla, šumění dešťových kapek.

Udělejme první krok ke zklidnění duše, uvědomění si sebe sama, toho, co nás obklopuje a přináší nám pocit radosti, uspokojení a klidu. Naše mysl i tělo nám za takové pozastavení a odpočinek poděkují, dopřejme sami sobě pomyslné soukromé lázně a začnou se dít divy!

Naše znovu nabytá rovnováha bude dozajista k nepřehlédnutí. Mínění o sobě je totiž infekční, a tak s naším vyladěným sebevědomím dokážeme doslova rozzářit své okolí. S vnitřním klidem a úsměvem se nám začnou dařit i dříve obtížné pokusy o stmelení rodiny, děti i vnoučata možná začnou vyhledávat naši společnost, najdeme čas na zábavu, hry i zpěv...

Zapomeňme na ledovou sprchu, kterou nám naši nejbližší často nechtěně umí naordinovat, a veselme se. Je tu léto, jak má být.

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 hodin
ZDARMA

PÉČE O ZDRAVÍ V LETNÍCH DNECH

Horké počasí může způsobit zdravotní potíže v podstatě komukoliv. Účinky působení extrémního horka na organismus ale můžete zmírnit, pokud se budete řídit následujícími radami.

Vysoké letní teploty ohrožují především lidi nad 65 let a také děti do 4 let, dlouhodobě nemocné s nemocemi srdce, vysokým krevním tlakem i nadváhou a také lidi, kteří užívají některé léky (například na depresi, nespavost apod.). Doporučuje se, pokud je to možné, takové osoby několikrát za den kontrolovat, například po telefonu, zda jsou v pořádku.

VZDUŠNÉ OBLEČENÍ

Noste lehké, volnější světlé oděvy a nejlépe z přírodních materiálů. Světlá barva méně absorbuje horko a přírodní materiály umožňují pokožce lépe dýchat, takže se v nich člověk tolik nepotí. Důležitá je pokrývka hlavy, lehká kšiltovka, klobouk, ochrání před úžehem neboli přehřátím mozku. Použít lze i slunečník nebo deštník, zkrátka cokoli, co dodá hlavě stín před pálicím sluncem. Oči chraňte slunečními brýlemi. Přes poledne buďte ve stínu, nebo ještě lépe doma. Zejména starší osoby, osoby s chronickými onemocněními srdce a cév a malé děti by při teplotách překračujících 30 °C měly pobývat venku ideálně jen ráno a v podvečer.

LEHKÁ STRAVA

Ve vedrech jsou ideální lehká a snadno stravitelná jídla. Studené polévky, zeleninové saláty, chlazená zelenina a ovoce, jogurty i lehké pomazánky bez majonéz. Vydatné a tučné jídlo organismus ještě více zatěžuje. Jezte po menších dávkách a častěji. Vyhýbejte se snadno se kazícím potravinám, jako jsou majonézové saláty či měkké salámy. Ušetřete si tím riziko zažívacích obtíží, průjmů či dalších projevů střevních infekcí. Samozřejmostí je pitný režim, ideální je střídání čistou vodu s minerálkou pro nahrazení ztrát solí. Nevhodné jsou nápoje s vysokým obsahem cukru, rychlý příjem vysoké

dávky cukru organismus mění částečně na teplo a to zvyšuje pocit horka.

A CO KLIMATIZACE?

Klimatizované prostory jsou v dnešní době poměrně běžné. Při pobytu v klimatizovaném prostoru myslíte na větší ztrátu tekutin kvůli dýchání suchého vzduchu. Pijte častěji, stejně jako třeba při sportování. Pokud máte možnost si klimatizaci nastavit individuálně, například v autě, tak v létě by to mělo být o pět až sedm stupňů méně, než je okolní teplota. Při větším rozdílu teplot se zvyšuje riziko vzniku teplotního šoku a organismus je náchylnější k respiračním onemocněním, bolestem v krku – angínám a k onemocněním močových cest. Klimatizaci byste tedy na sobě neměli ani cítit. Jakmile je vám ale v klimatizované místnosti zima, je místnost přechlazená.

Nejen extrémní vedro, ale nepříjemné pro organismus je horko v kombinaci s vysokou vlhkostí vzduchu. Právě to je nebezpečné. To znamená, že čím vyšší je vlhkost vzduchu, tím menší teplotu snese lidský organismus. Jedna z vědeckých studií definovala, že pokud je vlhkost vzduchu na minimu a vzduch je suchý, dokáže lidské tělo přežít i teploty kolem padesáti stupňů Celsia. Ale v totálně vlhkém prostředí stačí, aby se teplota vzduchu vyšplhala k 31 °C, a dochází k přehřátí organismu.

JAK NA ÚPAL ČI PŘEHŘÁTÍ

Úpal je vlastně selhání regulace tělesné teploty. Mezi příznaky patří suchá horká červená pokožka, horečka bez pocení, rychlý silný puls, tepavá bolest hlavy, únava, zmatenost, závratě, nevolnost až zvracení, v krajním případě i bezvědomí. Při extrémním přehřátí, kdy se organismus může dostat až nad 40 °C, je třeba takového člověka oka-

mžitě přemístit do stínu a ochlazovat jej – otírat ručníky namočenými ve studené vodě, zabalit ho do chladného vlhkého prostěradla, zapnout ventilátor, pokud snese, lze použít i chladnější sprchu. Vždy v takovém případě sledujte tělesnou teplotu a pokračujte v postupném chlazení, dokud teplota neklesne na 38,5 °C. Doporučuje se zavolat lékařskou pomoc. Při mírnější formě, je-li na počátku jen zvýšená teplota (do 38 °C), postiženého ochlazujte. Pokud nespadá do rizikové skupiny a příznaky ustoupí do jedné hodiny, při dobrém celkovém stavu postiženého jen sledujte a podejte mu tekutiny. Lékaře volat nemusíte, ale buďte opatrní i v následujících dnech, může dojít k opožděné reakci, tedy vyčerpání z přehřátí. V tomto případě se jedná o odpověď organismu na nadměrné ztráty vody a soli pocením. Projevuje se pocením, bledostí, únavou, slabostí, svalovými křečemi, závratěmi až mdlobou, nevolností či zvracením. Tělesná teplota může být normální, může studená a vlhká, puls rychlý a slabý, dýchání rychlé a mělké. Lékařská pomoc je nezbytná, pokud jsou příznaky závažné nebo postižený trpí vysokým krevním tlakem či problémy se srdcem. Člověku je třeba pomoci s postupným ochlazením a podat tekutiny po doušcích, v případě nevolnosti je nepodávat. Pokud příznaky trvají déle než hodinu, je nutné kontaktovat lékaře. Dle jeho rady pak například podat solné (iontové) roztoky. Z vedra vznikají i křeče kvůli ztrátám vody a iontů pocením. Někdy se objevují v souvislosti s namáhavou činností. Při křečích ukončete namáhavou činnost, odpočívajte ve stínu, nejlépe na chladném místě, pijte ovocné šťávy nebo iontové nápoje pro sportovce. Jestliže křeče do jedné hodiny neustoupí, volejte lékaře. Pokud křeče ustoupí, nadále odpočívajte.

Nadace Vodafone pomáhá seniorům zvládat moderní technologie

Projekt Digitální odysea pomáhá starším lidem nejen s využitím potenciálu technologií, ale také s odbouráním strachu.

Když se hovoří o pomoci seniorům, často se mluví o problémech s nízkými důchody nebo s bydlením. Není to důležitější než používání mobilu nebo tabletu?

Digitální gramotnost samozřejmě nevyřeší všechny problémy seniorů. Nedávná zkušenost s pandemií však upozornila na obrovskou potíž – sociální izolaci. Senioři, kteří jsou izolováni a žijí sami, potřebovali právě v této době nejen kontakt s rodinou, ale i objednat nákup nebo se zaregistrovat na očkování. Řada z nich se cítila ztracená, přitom právě využívání digitálních technologií by pomohlo tyto problémy zmírnit.

Váš vzdělávací projekt pro seniory se jmenuje Digitální odysea. V čem spočívá a je možné ho přirovnat k Odysseovu putování?

V jistém smyslu je putování v digitálním světě stejně dobrodružné. V rámci projektu provozujeme online vzdělávací platformu Digitální odysea, kde máme skvěle zpracovaná témata používání chytrého zařízení. Využít ji může opravdu kdokoliv. V neposlední řadě se věnujeme i tématu bezpečnosti na internetu nebo online nakupování, které si mohou uživatelé rovnou vyzkoušet v modelovém e-shopu. V rámci tohoto projektu dojíždíme přímo za seniory po celé ČR a nabízíme společně s naším partnerem, organizací Moudrá Sovička, prezenní vzdělávací kurzy zdarma. Nadace Vodafone také spojila síly s knihovnami po celém Česku. Partneři této spolupráce jsou organizace SDRUK a Elpida. Senioři se mohou dostavit na vybranou pobočku, aby si kromě knih zapůjčili také chytré zařízení s datovou SIM kartou, případně aby získali digitální vzdělání.

Před pár dny jste spustili novou e-learningovou platformu. Co vás k tomu vedlo?

Původní vzdělávací platforma Digitální odysea vznikla v roce 2021. Pojali jsme ji zábavnou formou, avšak naše názvosloví pro jednotlivé kapitoly byla pro seniory méně srozumitelná a matoucí. Také se nám nedařilo udržet návštěvníky při studiu. Proto jsme se rozhodli, že platformu upravíme po vzoru zahraničních kolegů na uživatelsky příjemnější prostředí, kde

zpracujeme všechna důležitá témata týkající se digitální gramotnosti, socializace i bezpečnosti na internetu. Naším cílem je nalákat na platformu co nejvíce uživatelů a zároveň přetáhnout uživatele z té staré. Cílíme nejen na seniory, ale i na jejich rodinné příslušníky, kteří jim o platformě můžou říct a v ideálním případě ji s nimi také projít, aby se senioři zorientovali a zjistili, že se není čeho bát.

Jaké jsou největší výhody nové platformy?

Jelikož je vzdělávací platforma Digitální odysea součástí mezinárodního programu Hi Digital, zaregistrovali jsme, že nová verze platformy již velmi dobře funguje v dalších čtyřech zemích – Velká Británie, Irsko, Lucembursko a Nizozemsko. Řekla bych, že mezi její největší výhody patří jednoduchost, praktičnost, komplexita a srozumitelnost. Na nové platformě jsme pracovali spolu s profesionály, kteří se tématu vzdělávání věnují již několik let, a to hlavně proto, aby byla platforma uživatelsky příjemná a senioři se na ni rádi vraceli. Najdou tam všechny informace od A do Z, a to úplně zdarma.

Co byste poradila lidem, jejichž rodiče nebo prarodiče se před technologiemi uzavírají nebo z nich mají strach?

Důležité je netlačit na pilu a v roli mentora být maximálně trpělivý a nápomocný. Mladší generace jsou často frustrované z toho, že při

vysvětlování rodiče či prarodiče nestíhají jejich tempo, případně nerozumějí jejich jazyku. Senioři jsou ale frustrovaní stejně, a navíc k tomu mohou mít velký strach z neznámého. Proto může být platforma skvělým nástrojem, kde se dokážou samostatně vzdělávat vlastním tempem bez neustálé asistence. Určitě jim ale pomůže, když si s nimi někdo z rodiny na úplném začátku sedne a platformu s nimi projde krok za krokem. V dnešní uspěchané době je náš čas to nejcennější, co můžeme druhým darovat. Takové momenty nám také pomohou najít si k sobě cestu a prohloubit náš vztah s rodinou. Doporučuji navodit pohodovou atmosféru – připravit čaj, sušenky a v klidu si k tomu společně sednout. Sama jsem byla překvapená, jak rychle se pak v technologiích senioři dokázali zorientovat a jak efektivně je dokážou využívat.

Jolana Hájková pracuje ve společnosti Vodafone od roku 2006. K Nadaci Vodafone se připojila v roce 2017 a od té doby zde působí jako programová manažerka projektu zaměřeného na vzdělávání seniorů (Digitální odysea), jehož cílem je zmenšit digitální propast mezi generacemi a starší lidi lépe adaptovat na dnešní dobu moderních technologií. Více o projektu Digitální odysea najdete na <https://odysea.nadacevodafone.cz>

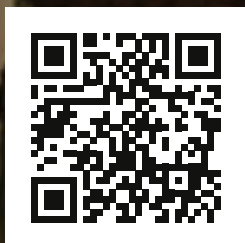




moudrá
sovička

Bud'te si nablízku s dětmi, vnoučaty i pravnoučaty

Na internetu si můžete posílat zprávy úplně zadarmo.
Jak na to, vás naučí
[na odysea.nadacevodafone.cz](http://na.odysea.nadacevodafone.cz)



Nadace
Vodafone
Česká republika

DEJTE PLETI NAPÍT

V horkých slunečních letních dnech má organismus zvýšenou potřebu vody. A to samé platí také pro pleť. Proto i jí dopřejte dostatek tekutin. Možností v tomto případě máte hned několik.



Slunce a vysoké letní teploty pokožku nadměrně vysušují a dehydratují. Jak poznáte, že je vaše pleť dehydratovaná? Je napnutá, citlivá, sušší, povadlá, na dotek hrubší, celkově působí unaveně. Zkrátka jí chybí vláha.

OVOCE I ZELENINA PLETI PROSPĚJÍ

V létě je nejvhodnější na pokožku zacílit hned několika směry. Především nepodceňujte pitný režim. Nejenže je celkově prospěšný pro organismus, ale samozřejmě z něj profituje také pleť. Nejvhodnější je pochopitelně čistá voda. Pijte průběžně během celého dne po malých doušcích a rozhodně nečekejte, až dostanete žízeň. V létě, kdy dozrává spousta ovoce a zeleniny, můžete udělat další krok pro jednoduchou hydrataci pleti – vsaďte na ovoce a zeleninu, které jsou bohaté na vodu. Také se totiž do pitného režimu počítá, a navíc do sebe dostanete i čerstvé vitaminy. Pokud máte možnost, využijte k tomu šťavnaté úrody z vlastní zahrádky. Výborné jsou v tomto pří-

padě jahody, maliny, meloun, nektarinky, meruňky, okurky, rajčata, papriky, ledový salát, cuketa, ale třeba i vařené brambory.

A samozřejmě je potřeba o pleť dobře pečovat také zvnějšku pomocí hydratačních přípravků. Používejte ráno i večer hydratační krémy nebo gely. Denní krém by měl kromě hydrtování pokožky plnit v létě i ochrannou funkci. Měl by proto obsahovat ochranný sluneční faktor, neboli SPF. Ten chrání pokožku nejen před spálením, ale také před vznikem pig-

mentových skvrn. K čištění pleti používejte ráno i večer též hydratační odličovací přípravky v podobě mléka, micelární nebo pleťové vody.

CO TŘEBA HYDRATAČNÍ MLHU?

Dehydratované pleti uleví intenzivní dávka hydratace, tu jí můžete poskytnout například prostřednictvím hydratační pleťové masky anebo pomocí hydratačních pleťových vod. Ty jsou velmi účinné – nejčastěji totiž bývají ve spreji, a tak se aplikují přímo na pleť a jejich efekt poznáte okamžitě – uleví totiž pleti od pnutí a v horku ji i osvěží. K dostání jsou i multifunkční přípravky používající se na tělo i obličej, setkat se můžete s názvem nejen hydratační voda, ale například i hydratační mlha na obličej a tělo. Používá se tedy na obličej i na pokožku těla, která také bývá v létě více vysušená.

A když už jsme u té hydratace, myslíte v létě i na vlasy. Sluníčko i voda jim totiž velmi odebírají vlhkost, takže používejte hydratační a živující šampony určené právě pro suché vlasy, neopomíjejte ani hydratační kondicionér, který takzvaně uzavře vlas, a dodaná vlhkost se v něm bude držet mnohem déle. Navíc po jeho použití vlasy nekrepají a jsou více lesklé.

Jana Pištěková

EXTRA INFO

HYDRATUJTE I PŘI OPALOVÁNÍ

► Pokud vyrážíte na celý den do přírody, na túru nebo k vodě, přibalte si s sebou rozhodně i hydratační opalovací krém s vysokým ochranným slunečním faktorem, tedy SPF, aby pokožku dobře chránil před spálením či podrážděním od slunce, a to na obličej i tělo. Novinkou jsou v tomto směru opalovací přípravky, které zároveň chrání i proti modrému světlu, a to nejen ze slunce, ale i z obrazovek. Proto výrobci opalovacích přípravků přidávají stále častěji do svých přípravků filtr proti modrému světlu, které se podílí na stárnutí kůže a vzniku vrásek.

PLNĚNÉ VINNÉ LISTY A CUKETOVÉ KVĚTY

Léto v zahradě přináší řadu kulinářských potěšení. A nemusí to být jen plody, které se dají šikovně zužitkovat. Stačí trocha inspirace třeba loňskou dovolenou, zbavit vinnou révu přebytečných listů či cukety nadbytečných květů, přidat náplň a oběd je tu. Lehký, originální, výtečný.

INGREDIENCE:

(4 porce)

200 g čerstvých vinných listů (dají se koupit i naložené)
200 g dlouhozrné rýže
1 cibule
3 mladé cibulky s natí
Několik snítek čerstvého kopru, máty, petrželky
50 g piniových semínek
Citrón
Olivový olej
Sůl
Čerstvě mletý pepř
8 cuketových květů
200 g ricotty
Čerstvé bylinky (např. bazalka, tymián, oregano)

NA TĚSTÍČKO:

2 vejce
150 g hladké mouky
Lžice kypřicího prášku
200 ml bílého vína
Olej na smažení
Řecký jogurt

POSTUP:

Čerstvé vinné listy omyjte, spařte ve vroucí osolené vodě a minutu blanšírujte. Nechte okapat, odřízněte delší stonky a naskládejte na sebe. Na oleji nechte zesklivatět nakrájenou cibuli, přidejte propláchnutou rýži, asi ½ litru vody, osolte a vařte doměkka. K uvařené rýži přidejte nadrobno nasekanou jarní cibulku i s natí, nasekané bylinky a piniová semínka. Okořeňte mletým pepřem a osolte. Náplň promíchejte a nechte odležet. Vinný list položte na dlaň spodní stranou nahoru. Z náplně vytvořte lžící uprostřed listu malý

váleček, list přehněte stopkou doprostřed, pak přehněte boky a oválný balíček dobalte. Na dno pekáče dejte pár vinných listů a na ně skládejte jednotlivé dolmades, plněné vinné listy, těsně vedle sebe spojem dolů (můžete i vrstvit). Do poloviny zalijte teplou vodou s olivovým olejem a citrónovou šťávou, zatížte, přikryjte poklicí a duste na mírném ohni asi 30 minut. Podávejte teplé s bílým

chlebem či rýží, skvělé jsou i studené. Cuketové květy omyjte, zbavte pestíků a tyčinek, naplňte ricottou s bylinkami (případně fetou, pak lze použít bylinky jako do dolmades), namočte v řídkém těstíčku a rychle smažte ve vyšší vrstvě oleje. Doplňit můžete řeckým jogurtem.

Radana Vítková

Foto Pavel Vítek

EXTRA INFO

ŘEKOVÉ MILUJÍ JÍDLO

► Víte, že pojem gastronomie pochází z řečtiny? Řekové stolují opulentně a rádi. A když zrovna nejedí, tak o jídle alespoň mluví. Řecká gastronomie má tradici delší než 3 000 let, a právě jí vděčíme za první pravidla stolování, za recepty vycházející ze zdejších surovin a dodnes inspirující svou originalitou, svěží chutí i pestrostí.

► Mezedes – pod tímto názvem se v Řecku skrývají pikantní jednohubky, předkrmy ze zeleniny (čerstvé, nakládané, pečené i plněné), sýrů, oliv, ryb, masa či plodů moře. Skvělé jsou k vínu, retsině nebo ouzu.

SUDOKU

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

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

PÁTEK TŘINÁCTÉHO

Na pátek třináctého já moc nevěřím,
co hrozného se tak může stát.
Možná mi přeběhne přes cestu černá kočka
nebo mi ujede vlak.
To vše je ještě v pořádku
a život plyne dál.
A to vše ve stylu
Má Dáti - Dal.
Někdy však máme pocit,
že život nám všechno vzal,
a pak nám už nic jiného nezbyvá,
než si tím projít dál.
A je nám to jedno, jaké je datum či den.
A když se přes to vše
přenesem,
pak můžeme se znovu zeptat:
A jaký dnes máme den?
Pátek? Třináctého?
Ach to je prima,
venku tak krásně prší.
Nechám si v dešti stékat slzy po tváři.
Pak už s radostí se domů
do tepla vrátím
a blaženě usínám na voňavém polštáři.

Stáňa Bartáková

VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ

Správné řešení tajenky z červnového vydání DS:

...MĚŘÍ MNĚ ČAS, JESTLI SE LEPŠÍM

Na výhry se mohou těšit: Květa Budínová z Mikulova, Stanislav Felcman z Pardubic, Oldřich Urban z Jihlavy, Hana Homonajová z Prahy 3 a JUDr. Václav Hurych ze Starého Sedliště.

Dostanou ceny od sponzora naší velké křížovky, brněnského vydavatelství Markéta Křížovky. To vydává celkem 12 titulů křížovek, které zpřijemní 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 11) – Marie Váková**

Dostane od sponzora rubriky vydavatelství Portál publikaci **Okamžitá pomoc proti úzkosti**.

Tajenku a řešení sudoku z dnešního čísla pošlejte na adresu či mail redakce do 15. července 2023.

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



VTIPY

Na lavičce u jezera sedí dvě seniorky a jedna povídá:

„Už jste slyšela, že v sobotu tady mají rybáři závody?“ ptá se jedna.

A druhá odpovídá:

„Ale to se jim bude s těmi pruty špatně utíkat, ne?“

Muž jede tramvají a najednou zašeptá pánovi vedle sebe:

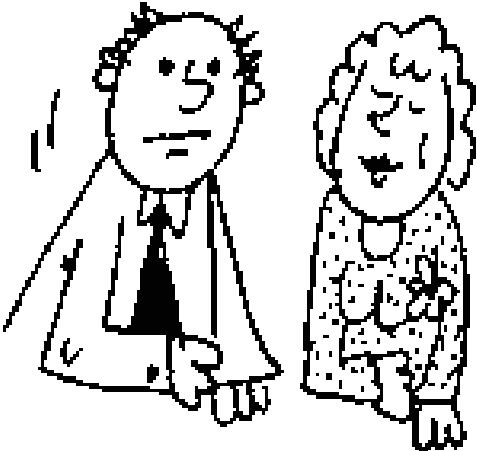
„Taky jedete načerno?“

A pán mu s vážnou tváří odpoví:

„Ne, já nemusím, jsem revizor!“

MY DŮCHODCI MÁME TU VÝHODU
ŽE MŮŽEME KAŽDĚMU ŘÍKAT, CO
SI MYSLÍME. KROMĚ SVÝM DĚTEM.



	CHLAPEC	PROVÁDĚT OPERACI	2	OLYMPIJ. REKORD zkr.	POHODNÝ	ZŘEJMÁ	PEKAŘSKÝ VÝROBEK	ARIANA dom.	INIC. HERCE TÖPFERA	M	PODĚL	SMYŠLEN- KA	AČKOLI	SOLMIZ. SLABIKA				
ODMĚNO- VAT										OCHRANA ZBOŽÍ AREKOVÁ PALMA								
DVOŘÁKO- VO DÍLO																		
ZÁPADO- ČESKÉ MĚSTO				ASIJSKÝ JELÍNEK ČÍNSKÝ DRUH HOBOJE					VČELÍ SPOLE- ČENSTVÍ NAPLNĚNÝ				SMUTEČNÍ OZNÁMENÍ	HLINÍ- KOVÁ SLITINA				
M	KOČKOVITA ŠELMA CHYBA PŘI HŘE slang.				UKAZOV. ZÁJMENO ZN. VOLT- AMPÉRU			KVĚTNÍ PRÁŠEK kníž. MAJETEK NEVĚSTY			SBOHEM	1						
BICYKLBAL							VELKÝ CHRT zast. KURS CENNÝCH PAPÍRŮ											
JM. HER. CHÝLKOVÉ						ŠLEHANÝ POKRM SKLADIŠTĚ					OREST dom. HESLO							
POLYNĚSKÝ OPOJNÝ NÁPOJ					VĚNOVANÝ HROMAD- NÉ ZDĚŠENÍ					KRUTÁ ODVĚTA AROMATIC. NÁPOJ								
SEVERO- ČESKÉ TUKOVÉ ZÁVODY zkr.				PSACÍ POMŮCKA V TOMTO ROCE				SOUČÁST PARNÍHO STROJE OHLEDU- PLNOST										
M	ŠERMÍŘ- SKÁ ZBRANĚ	DRAVÍ PTÁCI KRÁL PTACTVA						OTEC DRAHÝ KOV					SYMBOL LÁSKY	TAHLE				
OHBÍ NOHY							ZATELE- FONOVAL VÝZVA kníž.											
KAZITI expr.						SEVERSKÝ PTÁK OKRESNÍ MUZEUM zkr.					JAPONSKÁ POTÁPEČKA USUŠENÁ TRÁVA							
SOLMIZ. SLABIKA			ZKYPŘIT MOTYKOU							OSTROVAN VÝSTAVNÝ DŮM								
ŘÍM. 550			HEBKÁ LÁTKA					PARNO DEZINFEKČ. PŘÍPRA- VEK										
						LOŠÍ KŮŽE mn. č.							JM. HER. VRÁNOVÉ	HLTAVÉ PÍT				
						M	MÁLEM	HLINÍKOVÁ FÓLIE ODKOPNU- TÍ										
						NOČNÍ DRAVEC									AFRICKÝ SLON ŮŽEH			
						KDOSI								ČÁST STROJNÍ A TRAKTOR. STANICE zkr.				
						IN. HER. KAISERA							KOSTNÍ VÝBĚŽEK PŘED- LOŽKA					
ROZPTÝLIT																		
Manžel je člověk, který ženě pomáhá v nesnázích, do kterých by se nebyla, ...													KAVA YLO SPINA OPESLO	SONA RAS PARI AVIAL				

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.

KRAJSKÁ TÁBOROVÁ ŠKOLA V ČEKYNI

A je to za námi! Krajská táborová škola v Čekyni 2023 se tak již stala minulostí. Letošního sedmého ročníku se zúčastnilo dvě stě třicet nadšených seniorů, kteří zažili fantastický týden nabitý aktivizačním programem v krásné přírodě.



Organizátorem této akce je Krajská rada seniorů Olomouckého kraje. Připravit projekt takového rozsahu, který je co do počtu účastníků v celé České republice zcela ojedinělý, trvá celý rok a je k tomu potřeba pořádný kus odvahy, odhodlání, zodpovědnosti a pochopitelně také srdce.

Táborové školy se každoročně účastní senioři akční, ale i ti méně akční, pohybliví, i ti, kterým již pohyb činí obtíže, přijíždějí také senioři s lehkými zdravotními problémy a nechybí ani ti, kteří mají v občanském průkazu zapsán rok narození 1932.

Táborová škola se koná pod doзором lékaře a po celou dobu pobytu je přítomná i profesionální zdravotní

sestra. A co na takové táborové škole senioři dělají? Rozhodně se nenudí, ale připraven je pro ně zajímavý a nabitý program. Celý týden sportují, soutěží, hrají společenské hry, jezdí na celodenní výlet, hledají poklad, tvoří v kreativních dílničkách, tančují, zpívají a také se vzdělávají. Na návštěvu přijely i známé osobnosti, jako například Antonín Panenka, Zuzana Bubílková nebo Tomáš Magusek. Každý den je navíc zakončený živou kapelou různého žánru, nechybí ani tolik oblíbený táborák s opékáním buřtů a karneval.

Všichni účastníci nakonec odjíždějí z táborové školy domů šťastní a odváží si spoustu vzpomínek, které jim rozhodně vydrží až do příštího ročníku. Motto táborové školy: „Zdravý, veselý senior nepotřebuje lékaře ani sociální péči.“

Cílem tohoto projektu je aktivizace třetího věku, podpora zdravého stárnutí, sociální začleňování a také zamezení osamocení seniorů. Projekt je silně podpořen Olomouckým krajem. Krajská rada seniorů Olomouckého kraje děkuje vedení kraje, krajské policii, hasičům, Nadaci Vodafone, Olmě, Charitě a všem dalším partnerům, kteří tento skvělý projekt podpořili. Bez vás by to bylo velmi těžké.

Milena Hesová



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.



Akreditované poradny jsou spolufinancovány MPSV

ČASOPIS DOBA SENIORŮ PODPORUJE NADACE ČEZ



DALŠÍ ČÍSLO
DS VYCHÁZÍ
27. ČERVENCE

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, 602 00 Brno – kancelář 414
Telefon: 545 222 212, 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–čtvrtek: 9–17 hod.
Pátek: 9–13 hod.

CHEB:

Křižovnická 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,
500 02 Hradec Králové – kancelář 405
Telefon: 495 521 048, 725 000 850,
601 329 806 a 702 097 684

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

Vedoucím pracoviště je Mgr. Petr Tojnar
– 725 000 850

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

Vedoucím poradny je Milena Hesová

Úřední hodiny:

Pondělí: 8–16.30 hod.
Úterý: pouze konzultace telefonem
Středa: pouze konzultace telefonem

LIBEREC:

Paradna je spolufinancována
Libereckým krajem
Mlýnská 611, 460 01 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, 779 00 Olomouc,
kancelář poradny + KRS v přízemí;
Telefon: 602 618 073, 602 647 230,
774 345 670

E-mail: poradna.olomouc@rscr.cz
Vedoucí poradny je Milena Hesová

Úřední hodiny:

Pondělí: 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 Lattenbergová – 602 618 073
PhDr. Ivana Knausová, Ph.D. – 602 647 230

OSTRAVA:

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

Čtvrtek: 9–14 hod.

► **Sociální pracovník:**

725 096 880

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 popsaných 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 Čertous 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.

SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ S MEZINÁRODNÍ ÚČASTÍ

KDY:

12. 7. 2023 – 14. 7. 2023

KDE:

**VYSOKÁ ŠKOLA BÁŇSKÁ – TECHNICKÁ
UNIVERZITA OSTRAVA, SPORTOVNÍ AREÁL**

HRY POŘÁDÁ:

Rada seniorů České republiky pod záštitou ministra práce a sociálních věcí
Ing. Mariana Jurečky, náměstka hejtmana Moravskoslezského kraje
Bc. Jiřího Navrátila, MBA a náměstka primátora statutárního
města Ostravy Ing. Zbyňka Pražáka, Ph.D.



GENERÁLNÍ PARTNEŘI:



OSTRAVA!!!

PARTNEŘI AKCE:

