

DOBA seniorů

Č. 08 / XIX. ROČNÍK SRPEN 2023 25 Kč

Cena v předplatném 23 Kč

23

**PŘÁVNÍ
PORADNA**

Vnuk mě zadlužil?

16

**ROZHOVOR
MĚSÍCE**

Jana Havrdová
„Pohyb je elixír života“

04

AKTIVIZAČNÍ PROGRAMY PRO SENIORY

PUTOVNÍ POHÁR SENIORSKÝCH HER ZŮSTAL V OSTRAVĚ



25

FINANČNÍ PORADNA

Myslí banky na seniory?

VÁŽENÍ A MILÍ SENIOŘI,

v uplynulém měsíci se uskutečnila významná událost, kterou pořádá Rada seniorů ČR, a tou byl již 6. ročník Sportovních her seniorů s mezinárodní účastí, jež tentokrát proběhly v Ostravě. Jak celá akce probíhala, kdo nakonec vyhrál i jak s jejím průběhem zamíchalo nevyzpytatelné počasí, se dočtete v obsáhlém článku na straně 4. Rada seniorů ČR velmi děkuje všem partnerům a sponzorům akce, kteří přispěli k tomu, že se událost vůbec mohla uskutečnit. Bez zájmu, podpory i poskytnutých finančních prostředků by se akce takového rozsahu vůbec nemohla uskutečnit.

Rozhovor do srpnového vydání nám tentokrát poskytla milovnice sportu a aktivního života, prezidentka České komory fitness Jana Havrdová.

Připravili jsme pro vás další díl seriálu DS, tentokrát v něm zavítáme do historie i současnosti zároveň – dočtete

se totiž o vorařství, řemeslu, jemuž se u nás dříve velmi dařilo. Byť již zaniklo, stále je mu věnována nejen řada expozic, ale dokonce bylo zapsáno na seznam nehmotného kulturního dědictví lidstva UNESCO.

Ani v létě jsme na vás nezapomněli s poradnami, tentokrát jsme připravili poradnu psychologickou, právní a také finanční, v níž se dozvíte, zda některé banky nabízejí běžné účty určené přímo pro seniory.

A opět na vás v tomto čísle čeká výherní křížovka a sudoku.

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

Jana Pištěková

OBSAH

03 SENIORKA MĚSÍCE

03 Valérie Lukášová umí zaujmout

04 AKTIVIZAČNÍ PROGRAMY PRO SENIORY

04 Putovní pohár seniorských her zůstal v Ostravě

08 DS AKTUÁLNĚ

08 Jak je to s postupnou úpravou věku odchodu do důchodu?

30 DS PŘEDPLATNÉ**31 ADRESÁŘ BEZPLATNÝCH PORADEN RS ČR****10 ZE ŽIVOTA KRAJŮ**

- 10 Výlet do Blatné a Paštík
- 10 V Janských Lázních si to užili
- 10 Roztančený domov seniorů
- 11 Novoborští poznávali Brdy
- 12 Z Bohumína do Hrdoňova
- 12 Hradečtí senioři mají pétanque rádi
- 12 Povídání nejen o včelách a medu
- 13 Levandule k létu patří
- 13 Studenti vystavovali v Prachaticích
- 13 Pardubičtí uctili památku
- 13 Za poznáním Kutné Hory
- 14 Vzpomínkové putování
- 14 Děti i starosta namlouvali časopis
- 14 Pohoda u Balatonu

ROZHOVOR MĚSÍCE

strana 16

16 ROZHOVOR MĚSÍCE

16 Jana Havrdová

20 SERIÁL DS – 74. DÍL

20 Vorařství - česká tradice na seznamu UNESCO

22 BEZ ČEKÁRNÝ

- 22 Psychologická poradna
- 23 Právní poradna
- 24 Kosmetika
- 25 Finanční poradna

SOUTĚŽE A ZÁBAVA

- 28 Sudoku
- 29 Křížovka

30 TRIBUNA ČTENÁŘŮ

VALÉRIE LUKÁŠOVÁ

UMÍ ZAUJMOUT

Je mezi námi mnoho seniorů, kteří si neumí nebo možná ani nechtějí užívat zaslouženého odpočinku jen na své zahrádce a se svou rodinou. Snaží se vymýšlet akce pro své vrstevníky, a jak jejich okolí s úsměvem konstatuje, chvilku neposedí a pro samou práci snad dokonce zapomněli stárnout. A nad tím, co dokáží, žasnou i mnozí o generaci mladší.



Rada seniorů má takových aktivních dříve narozených osobností ve svém středu hodně a my jsme rádi za tipy, které nám posíláte. Dnes vám představíme dámu, která dlouhé roky pracuje v naší členské organizaci, v Českém svazu žen, a její jméno znají zejména ti, kteří jsou z Královéhradeckého kraje. Tam je totiž její působiště.

O schopnostech a umu paní Valérie Lukášové ví své třeba místostarosta Pece pod Sněžkou, do jehož kompe-

tence spadá zejména Velká Úpa, Ivan Balcar. Právě ve Velké Úpě pořádá paní Lukášová již tradičně několikadenní akci pro své členky, k níž neodmyslitelně patří vaření guláše a pečení koláčků. Dokázala ji ale propojit s životem ve Velké Úpě, a to tak, že oslovila a okouzila obyvatele i návštěvníky tohoto městečka, o čemž jsem se letos na vlastní oči přesvědčila.

Parkoviště ve Velké Úpě bylo zaplněné. Uprostřed trůnily velké stany,

kteří ukrývaly stoly a dřevěné lavice. Ze tří stran bylo prostranství olemováno stánky, nabízejícími zejména pivo. No aby ne, když tu probíhal Krkonošský festival minipivovarů. Čtvrtou stranu zabralo pódium, na němž se během onoho odpoledne vystřídalo několik umělců. Ovšem hodně živo bylo i na place pod ním. Tam se představili ti, kterým bylo pódium malé.

Vystoupení seniorských spolků Královéhradeckého kraje domluvila, zorganizovala a také na ně dohlížela právě Valérie Lukášová. V rámci programu, který připravila, se představily dámy ze seniorských spolků, k vidění bylo vystoupení mažoretek, Flori-Teamu z Doudleb nad Orlicí či Sokola. Přihlízející, z nichž mnozí přijeli právě kvůli paní Valérii a jejímu programu, nadšeně tleskali, fotili. S přibývajícím časem narůstal počet příchozích i zájemců o vystoupení pod pódium, takže to poslední už nebylo možné sledovat vsedě. Kdo chtěl vidět, musel stát, jinak měl v davu smůlu.

Samotná Valérie na sebe upoutala pozornost okamžitě, a to noblesní róbou, v níž se zjevila. O něco později mi prozradila, že podobné kousky pro nejrůznější vystoupení dokonce sama šije.

To je pouze malý střípek z dlouholeté práce, kterou Valérie Lukášová nezištně odvádí v Českém svazu žen i v Krajské radě seniorů Královéhradeckého kraje. Patří jí velký obdiv a dík. Do dalších let jí přejeme hodně zdraví a elánu, kterým nyní oplývá, a těšíme se na setkání na další z báječných akcí, na nichž se podílí.

Lenka Desatová

Foto autorka

PUTOVNÍ POHÁR SENIORSKÝCH HER ZŮSTAL V OSTRAVĚ

Šesté sportovní hry seniorů s mezinárodní účastí letos proběhly v Ostravě. Areál Vysoké školy báňské hostil po tři dny seniory ze všech krajů ČR, ale také ze Slovenska a Polska. Akce se konala pod záštitou ministra práce a sociálních věcí Mariana Jurečky, náměstka hejtmána Moravskoslezského kraje Jiřího Navrátila a náměstka primátora statutárního města Ostravy Zbyňka Pražáka.



V době, kdy Rada seniorů žádala o záštitu a zvala na hry i hejtmána a primátora, nemohla tušit, že na obou postech dojde během příprav ke změnám. Poděkovat za podporu akce se ale sluší všem. Bývalému hejtmánovi Ivu Vondrákovi i jeho nástupci Janu Krkoškovi, který se zúčastnil osobně i slavnostního zahájení. Post primátora převzal po Tomáši Macurovi Jan Dohnal. I jim děkujeme za podporu vyvrcholení aktivizačního programu, který se koná napříč republikou a jehož cílem je propagace pohybových aktivit vhodných pro starší generaci, směřující k posílení zdravého životního stylu.

V průběhu 12. července se do Ostravy sjeli senioři ze všech krajů ČR, dorazila i družstva Jednoty důchodců na Slovensku z Bardějova a Prešovského kraje, stejně jako tým z polského Opolského vojvodství. A přijeli i zástupci Českého olympijského výboru – finanční ředitel Jan Létal a ředitelka mezinárodních vztahů Veronika Zemanová.

O den později pak změřili senioři síly v desetiboji. Každé družstvo tvořili tradičně tři muži, tři ženy a vedoucí. Během slavnostního zahájení pozdravili seniorské týmy hejtmán Moravskoslezského kraje Jan Krkoška, před-





stavitelka statutárního města Ostrava Martina Pavelková, zástupci Českého olympijského výboru Jan Létal a Veronika Zemanová, místopředsedkyně Jednoty důchodců na Slovensku Valéria Pokorná a předsedkyně Rady seniorů ČR Lenka Desatová.

Po slavnostním nástupu si vzal slovo Karel Moškoř z pořadatelského týmu Moravskoslezského kraje a rozdál instrukce pro mokrou variantu. Nad

Ostravou se totiž honily velké černé mraky, které nevěstily nic dobrého, přesto všichni přítomní věřili, že přšet nezačne.

Z DESETI DISCIPLÍN ZBYLO SEDM...

Počasí bylo takřka ideální. Žádná tropická vedra, naopak foukal příjemný větřík, dobře se dýchalo. Pohoda... Jenže sotva se na pochod na 800



metrů s nordic-walkingovými holemi vydal první tým, začalo poprchávat a lehký deštěk se vzápětí proměnil v mohutný liják. Senioři se disciplinovaně přesunuli do haly v areálu a v klidu pokračovali. Jen z deseti disciplín zbylo sedm. Pořadatelé sice co chvíli kontrolovali počasí, ale přšet nepřestávalo, a tak naděje, že by se desetiboj nakonec uskutečnil kompletní, vzaly za své.





Krátce po poledni poslední ze sedmnácti týmů dokončil poslední disciplínu, a zatímco se sportovci odebrali na oběd a pak na odpočinek či procházku po městě, protože

děšť nakonec ustal, plně ruce práce měl tým, který zpracovával výsledky. Pavel Gluc, předseda Krajské rady seniorů Moravskoslezského kraje, a jeho tým připravovali vše na večerní slavnostní vyhlášení vítězů.

Zástupci Českého olympijského výboru pak představili přítomným předsedům krajských rad mlkky. Český olympijský výbor totiž v České republice pořádá Evropský týden sportu. Rada seniorů se k této akci oficiálně připojila v loňském roce a bude se na ní podílet i letos. Protože jsou ale obě organizace součástí platformy Aktivní ČESKO, zúčastní se rovněž akce Aktivní září. V jeho rámci se Rada seniorů rozhodla uspořádat turnaje právě v mlkky. Jan Létal vysvětlil pravidla hry a přítomní si pak vše vyzkoušeli a položili své dotazy. Aby turnaje hladce proběhly, věnoval Český olympijský výbor Radě seniorů sadu na hru pro každý kraj a také trička Be Active.



POHÁRY MAJÍ SVÉ MAJITELE

Úderem devatenácté hodiny pak Pavel Gluc zahájil slavnostní ukončení. Oproti loňsku změna – vyhlášoval se vítězný tým v každé disciplíně a na





závěr pak soutěž družstev. Zvláštní uznání patří nejstarším účastníkům her. Čekal na ně voucher na týdenní pobyt v hotelu Brdy, rodinná vstu-

Ostrava pak spolu s poháry a láhvi sektu převzaly týmy Královéhradeckého kraje, Moravskoslezského kraje a tým seniorů Ostrava-město. Ti

penka do Muzea rekordů a kuriozit a také od společnosti Anděl

na drátě chytré hodinky s ročním paušálem zdarma. Nejstarší účastníci byli tentokrát ze zahraničí, z Polska a Slovenska.

Ceny pro vítězné týmy od Rady seniorů, Moravskoslezského kraje a města

obhájili svůj primát, a tak putovní pohár budou mít v držení až do dalších her.

Ceny byly předány a byl čas na přátelské posezení, debatu i tanec při písničkách dua Josefky či při hudbě diskžokeje. 14. července se pak po snídani sportovci loučili.

Poděkování patří organizátorům z Krajské rady seniorů Moravskoslezského kraje v čele s Pavlem Glucem, Vysoké školy báňské - Technické univerzity, v jejímž areálu se hry konaly. A také České televizi, která ve svých vstupech přiblížila atmosféru soutěží.

V neposlední řadě je třeba poděkovat partnerům akce za finanční podporu i dárky. Bez nich by akce nebylo možné pořádat.

GENERÁLNÍ PARTNEŘI

Moravskoslezský kraj, statutární město Ostrava

PARTNEŘI AKCE

Rada seniorů ČR, Ministerstvo práce a sociálních věcí, Krajská rada seniorů Moravskoslezského kraje, Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra, Anděl na drátě, Všeobecná zdravotní pojišťovna, Hotel Brdy, Muzeum rekordů a kuriozit, Kooperativa pojišťovna, Český olympijský výbor, Aktivní ČESKO, VŠB Technická univerzita Ostrava, Be Active, Česká televize, Doba seniorů.

Lenka Desatová

Foto Jan Šejba, Karel Moškoř



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

JAK JE TO S POSTUPNOU ÚPRAVOU VĚKU ODCHODU DO DŮCHODU?



Naše populace stárne. Máme lepší lékařskou péči, dožíváme se vyššího věku, jsme také mnohem déle aktivní. Před lety lidé také nastupovali do práce daleko dříve, než je tomu dnes. Pak samozřejmě šli i dříve do penze. Jenže doba výplat starobních důchodů před padesáti lety byla podle statistik přibližně 11 let. Od té doby se mnohé změnilo. Současní senioři tráví v důchodu průměrně více než 22 let. Prodlužuje se doba, po kterou lidé důchod čerpají, a tím se také výrazně navyšuje počet lidí, kteří ve starobním důchodu aktuálně jsou.

Náš současný důchodový systém je neudržitelný. Rodí se méně dětí, a tak je dnes daleko méně aktivně pracujících lidí, kteří důchody těch, kteří jsou již na zaslouženém odpočinku, spolufinancují.

Proto je nutné provést důchodovou reformu. Cílem jednoho z opatření je věk odchodu do důchodu přizpůsobit dnešní realitě a hlavně možnostem státního rozpočtu. Díky tomu budou mít zajištěné důchody i další generace.

V DŮCHODU STRÁVÍME PRŮMĚRNĚ ČTVRTINU ŽIVOTA

Už dnes se věk odchodu do důchodu postupně zvyšuje. Lidé narození v roce 1965 budou odcházet do důchodu v 65 letech. Od roku 2031 se pro později narozené bude důchodový věk lehce zvyšovat nad 65 let. O rok mladší lidé budou do důchodu odcházet o dva měsíce později, tedy v 65 letech a dvou měsících. Pozvolný posun důchodového věku pak čeká i další ročníky.

Průměrný věk dožití, jak také můžeme tuto prognózu o délce života nazvat, se počítá ze všech lidí, tedy i těch, kteří bohužel odejdou i mnohem dříve, než dosáhnou důchodového věku. Naopak počet let strávených v důchodu se týká opravdu jen těch, kteří svého důchodového věku dosáhli.

Cílem je, aby se výrazně neměnila průměrná doba, kterou lidé stráví v důchodu. Dle statistiky Organizace pro hospodářskou spolupráci a rozvoj (OECD) stráví lidé v důchodu průměrně zhruba 21,5 roku. To je zhruba čtvrtina lidského života.

A co zdraví? Dožitý věk ve zdraví je vysoce individuální a mnohdy i subjektivní údaj a není vhodné podle něj nastavovat důchodový věk. O to větší pravdou je, že lidé by měli daleko více dbát na prevenci a starat se o své zdraví, jak nejlépe mohou.

JAK TO CELÉ BUDE KONKRÉTNĚ FUNGOVAT?

Pro stanovení důchodového věku se bude vycházet z údajů Českého stati-

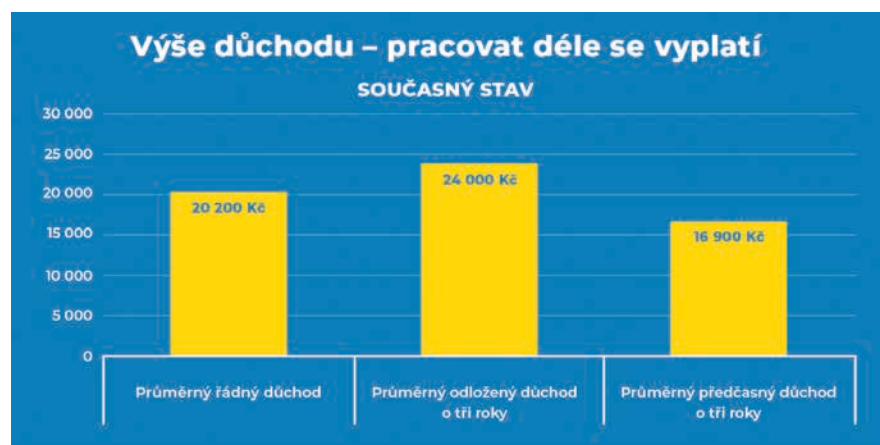
stického úřadu o střední délce života v padesáti letech. Důchodový věk se pak stanoví vždy pro ty osoby, které dosáhnou padesáti let. Např. tedy pro lidi narozené v roce 1974 budou pro stanovení věku odchodu do důchodu využity statistické údaje za rok 2024. Každý se tak ve svých padesáti letech dozví svůj důchodový věk. Bude tak mít ještě dostatek času se na to připravit a např. využít státem podporované doplňkové penzijní spoření, pokud už tak nečiní dávno, či si spořit sám.

Úpravu věku odchodu do důchodu je třeba vnímat také v kontextu toho, že dojde ke změnám na trhu práce – přibude částečných úvazků, postupně budou přicházet nové technologie. Částečné úvazky pro seniory podporuje stát už nyní a další zvýhodnění se ještě chystají.

DŮCHODOVÁ REFORMA ZAJISTÍ DŮSTOJNÉ DŮCHODY I DALŠÍM GENERACÍM

My se máme daleko lépe než naši předci, ale díky penzijní reformě se naše děti nebudou mít hůře, než se máme nyní. Opravený a udržitelný důchodový systém dokáže reagovat na to, jak se jako společnost vyvíjíme. Bude cílit na přibližně stejnou průměrnou dobu strávenou v důchodu pro všechny budoucí generace, tedy zhruba 21,5 roku. Zároveň výše důchodů bude i nadále růst, aby odpovídala potřebám dnešních seniorů.

Každý, kdo celý život poctivě pracoval, musí mít ve stáří důstojné podmínky pro další etapu svého života a také adekvátní penzi.



6 MIL.
LIDÍ V ČESKU
TO VÍ



**POSTARÁME SE
O ZDRAVÍ KAŽDÉHO,
VŽDY A VŠUDE**

- ▶ Máme nejširší síť poskytovatelů zdravotních služeb.
- ▶ Poskytujeme finanční příspěvky na prevenci a péči o zdraví.
- ▶ Vše důležité vyřídíte i z pohodlí domova díky aplikaci Moje VZP.



VÝLET DO BLATNÉ A PAŠTIK



Strakoničtí diabetici, rodinní příslušníci a kamarádi se vydali na výlet do Blatné a Paštik. Hned v úvodu výletu se procházkou v Blatné dostali ke kostelu Nanebevzetí Panny Marie, který je gotickou dominantou Blatné, kde se zúčastnili komentované prohlídky. Následovala cesta do Paštik. Také tam absolvovali komentovanou prohlídku, tentokrát v kostele sv. Jana Křtitele. Po prohlídce kostela se ještě vydali procházkou k jezírku. Poděkování patří vedoucím zájezdu Karlu Hořejšímu a Petrovi Drančákovi a za bezpečnou jízdu panu Hlavovi.

Marcela Štveráková

Foto autorka

V JANSKÝCH LÁZNÍCH SI TO UŽILI

Část členů Novopacké regionální organizace vyrazila na rehabilitační dovolenou do Janských Lázní, během níž jsme si užívali klasické i vodní masáže, elektroléčbu a další rehabilitační úkony. Také jsme chodili na procházky na čistém horském vzduchu, zašli na kolonádu na zmrzlinu a někteří se i svezli vláčkem při dvouhodinové projížďce po okolí Janských Lázní. Poslední večer před odjezdem nám majitel chaty Lovrany připravil přednášku a ukázal fotografie ze své dovolené v Americe. Děkujeme našemu vedení pod taktovkou Bohumíra Hamáčka za zprostředkovaný týden, za příspěvek na dopravu Krajské radě seniorů i Královéhradeckému kraji, firmě Grundmann za dopravu autobusem a za výbornou stravu a péči o nás seniory manželům Havlínovým.

František Škvařil

Foto autor



ROZTANČENÝ DOMOV SENIORŮ



Při Slavnostech solné Zlaté stezky v Prachaticích zavítala skupina muzikantů a zpěváků kapely Siréna ze Zvolena na zahradu Domova seniorů Mistra Křišťana. Program zahájila ředitelka domova Hana Vojtová. Akce proběhla zároveň s pravidelným Cvi-

čením šitým na míru, a tak se i cvičilo se šátky na židlích. Zapojily se i návštěvy, sestřičky, pečovatelky i zaměstnanci domova. Marie Bednářová s osobním asistentem Jiřím Gabrielem Kalimou, kteří se na organizaci podíleli, předali kapele dárečky, pytlíky se solí. Pozvání do domova přijali i francouzští muzikanti a představitel francouzského města Pont du Chateau. Muzikanti svými písněmi potěšili obyvatele tak, že ti, kteří mohli, si zatancovali, ostatní tancovali na židlích. O předání dáreček, pytlíků se solí, se postarala Jitka Lexová a Zdeněk Krejsa, za-

stupitel města Prachatice. Děkujeme za možnost s kapelami v domově vystoupit a za pomoc zaměstnancům nejen z města, ale i domova, v čele s Ivankou Bílkovou, sociální pracovnící. Bylo krásné vidět 101letou seniorku, jak se usmívá, další 100letou, jak na vozíku tancuje.

Hanka RH+ Rabenhauptová

Foto autorka





NOVOBORŠTÍ POZNÁVALI BRDY

Členové ZO Senioři ČR z Nového Boru absolvovali týdenní rekondiční pobyt v hotelu Brdy ve Spáleném Poříčí. Program byl nabitý. Prohlédli jsme si expozici zaměřenou na život a přírodu Podbrdská,

výstavu kresleného humoru Jiřího Wintera. Nepraktky, navštívili jsme město Spálené Poříčí a jeho památky. Vyzkoušeli jsme i hotelové masáže, užili si hotelovou zahradu i procházky po okolí. Denně jsme vyjžděli autobusem na poznávací výlety. Viděli jsme vodní hamr v Dobřívě s funkčním vybavením z 19. století, zámek Blatná, klášter Kladruby i Windischgrätzovu jízďárnu, barokní zámek Nebílovy, lovecký zámek Kozel i Budhistické stúpy osvícení v Těnovicích.

Pestré byly i večery v hotelu, kdy hrála a zpívala dudácká kapela, seznámili jsme se s výrobou šperků Tiffany technikou, zahráli si hru bingo, navštívili představení divadla Pluto v Plzni a poslední večer jsme si užili tajný noční výlet.

Novotná Hana

Foto autorka



AKTIVNÍ ZÁŘÍ

23—30/9/2023
Evropský týden sportu
aktivnicesko.cz



ČESKÝ
OLYMPIJSKÝ
VÝBOR



Aktivní
ČESKO

#BEACTIVE
EUROPEAN WEEK OF SPORT
23 - 30 September

Z BOHUMÍNA DO HRDOŇOVA

Členové Seniorského klubu Bohumín se vydali do jižních Čech do hotelu Fontána v Hrdoňově na Lipně. Cestou se zastavili v Jindřichově Hradci, kde si „sáhli“ na poledník. Nenápadný pruh z dlažebních kostek stále přitahuje spoustu zvědavců. Podle legendy si při jeho překročení máte něco přát a přání se vám splní. Během pobytu jsme denně dělali celodenní výlety. Prohlédli si zámek Dub v Dubu u Prachatic, kde nás osobně zámek provázela spolujitelka baronka Jana-Marie di Battaglia. Zajeli jsme i na zámek Kratochvíle a na zámek Hluboká. Nenechali jsme si ujít návštěvu kláštera ve Vyšším Brodě, kostela v Kájově a šli jsme po Stezce korunami stromů Lipno. A nechyběla ani projížďka lodí po Lipně. Večer před odjezdem jsme si zazpívali a zatančili při živé hudbě.

Hana Prágllová

Foto autorka



HRADEČTÍ SENIOŘI MAJÍ PÉTANQUE RÁDI



Druhý ročník Hradeckého seniorského poháru v pétanque má své vítěze. Zúčastnilo se jej deset družstev, 30 účastníků a proběhlo 45 vzájemných utkání na šterku, písku i trávě. Napínavý byl poslední zápas v Šimkových sadech na trávě, kdy úplně poslední vhozená koule rozhodovala o pořadí za již jasnými vítězi. Nebyla přesná a domácí tým klesl z 2. na 5. místo. Slezákovci a Valachovičovi tak obsadili druhou a třetí pozici, putovní pohár zůstal druhým rokem vítěznému „Géčku“.

Nejmladšímu účastníku soutěže bylo 65 let, nejstarším 85 let. A všichni si soutěžní klání užíváme, dokonce se občas přeme i o několik milimetrů. Pod hlavičkou spolku Senioři HK je to letos druhá velká sportovní akce. Další zajímavosti a fotky jsou na klubovém webu: <https://seniorihk.webnode.cz/sluzby/>.

Václav Slezák

Foto autor

POVÍDÁNÍ NEJEN O VČELÁCH A MEDU

Klub učitelů seniorů Havířova pozval na přednášku včelaře Jiřího Vavříka, který si získal zejména své posluchačky – bývalé učitelky. Ty se na jím kladené otázky z přednášené problematiky hlásily a odpovídaly jako kdysi jejich žáci ve škole. A každá správná odpověď byla odměněna drobnými upomínkovými předměty. Na kovové zvětšenině skutečné včelky nám názorně vysvětlil jednotlivé orgány a procesy, které včely musí absolvovat. Podrobně nás seznámil se životem v úle, s rolí královny, trubců i včel-pracovnic. Zajímavé byly i informace o rozmnožování včel, výrobě medu



a jeho družích. Závěrem proběhla tombola o sklenici medu. Včelař Vavřík nás pozval na „Medový den“ ve středisku mládežnického včelařského kroužku „Ambrožiči“ v Havířově - Bludovicích. Tam jsme si prohlédli bohatou historii tohoto včelařského kroužku mládeže a ochutnali i speciality. Kroužku mladých včelařů „Ambrožičků“ patří poděkování za uskutečnění této medové akce a do dalšího počínání v oblasti včelařského života jim přejeme hodně zdaru!

Vilém Uher

Foto autor



LEVANDULE K LÉTU PATŘÍ

Prázdninové voňavé tvoření proběhlo také letos tradičně z oblíbené levandule a uskutečnilo se v klubovně Sdružení zdravotně postižených ve Strakonících. Ženy ze Svazu diabetiků a Sdružení zdravotně postižených se sešly, aby si vytvořily levandulovou dekoraci podle vlastní

fantazie. A podařilo se. Děkujeme paní lektorce Marcelce Novákové a již se těšíme na další zajímavé společné odpoledne.

Štveráková Marcela

Foto autorka

STUDENTI VYSTAVOVALI V PRACHATICÍCH

Výstava plakátů studentů ateliéru Grafický design a vizuální komunikace, magisterský stupeň, pod vedením pedagogů Rostislava Vaňka a Kristiny Fišerové, proběhla v SeniorPointu Prachatic. Studenti Fakulty designu a umění Ladislava Sutnara, Západočeské univerzity v Plzni navrhli plakáty na téma handicap od Národní rady zdravotně postižených v ČR. Respekt, empatie, pomoc, to jsou základní myšlenky výběru z plakátů. Studentské práce prezentují různé formy, jak upozornit na problémy osob v nepříznivé životní situaci.



Proběhla také diskuse, v níž bylo slovo handicap hlavním tématem. Každý z přítomných, ať už je sám handicapovaný, nebo má ve svém okolí člověka s handicapem, hovořil o podpoře, pomoci i péči, která je důležitá i pro pečující. Zúčastnil se i ředitel společnosti KreBul, o.p.s., zastupitel města Prachatic Zdeněk Krejsa, Eva Poštová za spolupořádající Klub zdravotně postižených Prachatic a Daniela Bžochová za SeniorPoint Prachatic.

Hanka RH+ Rabenhauptová

Foto autorka

PARDUBIČTÍ UCTILI PAMÁTKU

Pardubičtí senioři si připomněli 81. výročí vypálení osady Ležáky. Akce se zúčastnilo přes padesát našich členů z Pardubického kraje. Využili nabídky ředitele DP Pardubice Ing. Pelikána, který ve své režii poskytl historická vozidla z roku 1965, abychom zvládli náročný program. Začalo se ceremoniálem s růžemi na mostě přes Labe v části Rosice, který organizovala Čes-

koslovenská obec legionářská, hlavní zásluha patří Ing. Bobkovi, pracovníci Paměti národa a starostovi městské části Ing. Rejdovi. Za přítomnosti dalších regionálních politiků, například primátora statutárního města Pardubice J. Nadrchala, zástupců armády, Sokola, starosty místní části a poslance M. Výborného proběhla další část v lesoparku Jiřího Potůčka. Duchovní

přesah mělo vzpomínání na válečné hrdiny i nevinné oběti v kostele Československé církve husitské. Na závěr jsme ve sklepení Larischovy vily k uctění památky popravených položili zapálené svíčky. Přítomna byla jediná svědkyně události, Marie Doležalová, roz. Štulíková, starší ze dvou sester přeživších.

Vladimír Berounský

ZA POZNÁNÍM KUTNÉ HORY

Členové KD ČZ Strakonice během výletu po Kutné Hoře navštívili všechny tři největší místní pamětihodnosti – Kostnici v Sedleci, katedrálu Nanebevzetí Panny Marie a chrám svaté Barbory. Od chrámu jsme ještě pokračovali dál na náměstí a cestou si prohlédli další památky. Velké poděkování zaslouží vedoucí zájezdu Josef Karlovec, který nás provázel a ukázal nám i další památky a zajímavosti Kutné Hory.

Marcela Štveráková

Foto autorka

VZPOMÍNKOVÉ PUTOVÁNÍ

Děvčata-seniorky z Levicového klubu žen v Hradci Králové mají za sebou hned několik výletů, na nichž si připomněly naši historii. Společně s dětmi z Masarykovy ZŠ HK-Plotiště nad Labem a ředitelkou školy Dr. Ilonou Hojnou se vydaly k Památníku Terezín na Národním hřbitově před Malou pevností, kde položily kytici k pomníku obětí nacistické perzekuce. Zavítaly také na návštěvu starobylého Mělníka, kde si prohlédly historické centrum a zastavily se i u soutoku Labe a Vltavy, kde je navíc čekal krásný výhled do krajiny. Jejich další cesta vedla do Ležáků u příležitosti 81. výročí vyhlazení obce, kde položily kytici rudých karafiátů u Knihy obětí.

Hana Žatečková

Foto autorka



DĚTI I STAROSTA NAMLOUVALI ČASOPIS



Starosta města Jan Bauer, děti z příměstského tábora Jógy v denním životě, seniory a příznivci SeniorPointu Prachatic se sešli, aby společně namlouvali pro nevidomé a seniory s vadami zraku nové číslo SeniorPoint Pressu 3/2023, bulletinu pro seniory, osoby se zdravotním postižením a pečující. Natáčení s redaktorem Václavem Malinou si všichni užili. Zapojily se i děti, Stelinka (7 let), Anežka (10 let) a Jaroušek (8 let) se staršími kamarády Tinou a Tomášem. Všem moc děkujeme. Mladí dostali pastelky a ostatní si za odměnu zahráli hru Mikádo.

Hanka RH+ Rabenhauptová

Foto autorka

POHODA U BALATONU

Ábrahámhegy je malebné městečko na břehu Balatonu v Maďarsku, které je zároveň partnerským městem Dobrušky. A právě k Balatonu jsme se z Dobrušky vydali za několikadenním odpočinkem i poznáváním nových míst. A protože máme s obyvateli Ábrahámhegy opravdu dobré vztahy, na podzim zase oni přijedou na návštěvu k nám. Také my se budeme snažit připravit pro naši návštěvu čas plný milých překvapení, aby se jí u nás líbilo.

Renata Moravcová

Foto autorka



PODPOŘÍME VÁS NA CESTĚ KE ZDRAVÍ



POHYB



OČKOVÁNÍ



**PODPŮRNÉ
PROGRAMY**



PREVENCE



DÁRCI



**K PORODU
A PO PORODU**

**PŘÍSPĚVKY
Z FONDU
PREVENCE**

Myslíme na všechny naše klienty.
Každému přinášíme způsob,
jak podpořit to nejdražší,
co máme – vlastní zdraví.

www.vzp.cz/vyhody



A close-up portrait of Jana Havrdová, a woman with dark, wavy hair, smiling warmly. She is wearing a dark top and a necklace with a small pendant. The background is a blurred white wall with some faint logos.

JANA HAVRDOVÁ

„POHYB JE ELIXÍR ŽIVOTA“

Sportovní nadšenci si ji možná ještě pamatují z dob, kdy úspěšně sbírala medaile na domácích i světových šampionátech ve sportovním aerobiku a fitness stepu. Sportu a aktivnímu pohybu zůstala Jana Havrdová věrná také po

skončení své sportovní kariéry. A zároveň se stala velkou propagátorkou pohybu i zdravého životního stylu. V současné době je mimo jiné prezidentkou České komory fitness a viceprezidentkou Hospodářské komory ČR.

V POSLEDNÍ DOBĚ JE V MÉDIÍCH ČASTO SKLOŇOVÁN PROJEKT AKTIVNÍ ČESKO. MŮŽETE JEJ VE STRUČNOSTI ČTENÁŘŮM VÍCE PŘIBLIŽIT?

Aktivní ČESKO je jedinečné spojení řady subjektů, kterým není lhostejné, že se lidé v České republice málo hýbou. Výsledkem takového nedostatku pohybových aktivit je trvalý nárůst civilizačních onemocnění, jako jsou nadváha, obezita, vysoký krevní tlak, diabetes a další onemocnění včetně duševních. Náš život ve vyspělé civilizaci s sebou bohužel přináší výrazně nižší potřebu se hýbat, téměř vše jsme schopni zařídit od jednoho počítače a telefonu. Přitom lidské tělo bez pohybu zoufale strádá na mnoha úrovních, potřebuje ho v každém věku. Pohyb je oním po staletí hledaným elixírem života. Paradoxní je, že ho máme každý po ruce, úplně zdarma, a tak málo ho jako populace využíváme.

DÁ SE OBECNĚ SHRNOU, JAK JE NA TOM POPULACE V ČESKÉ REPUBLICĚ S POHYBEM, S KONDICÍ NAPŘÍKLAD V POROVNÁNÍ S OKOLNÍMI STÁTY?

V médiích se poměrně často objevují zmínky, jak jsou na tom Češi s pohybem špatně. Tato informace již však – k naší velké radosti – není úplně pravdivá. Pokud bychom posuzovali data z Eurobarometru množství pohybových aktivit, který se sestavuje každé čtyři roky, tak právě za poslední období se Češi výrazně zlepšili, a to i ve srovnání s průměrem Evropské unie. V roce 2022 vyšlo další vydání tohoto evropského průzkumu a pravidelně nebo s jistou pravidelností se u nás hýbe o 12 % více lidí než v roce 2018. Oproti Evropě je to o 6 % více. Naopak u nás klesl počet lidí, kteří se nehýbou nikdy. V České republice je to 26 %, v Evropě dokonce 45 %. Je však třeba dodat, že tato čísla vám nepotvrdí lékaři. Výskyt civilizačních chorob u nás, zejména nadváha a obezity, se kterými přímo souvisí další onemocnění, jako je například diabetes, je u nás obrovský. Přitom právě pravidelný pohyb je tzv. game changer, tedy to, co může významně pozitivně otočit směr. V České repub-

lice se velmi otvírají nůžky mezi aktivní a neaktivní populací. Aktivní roste, ale té neaktivní je stále významné procento populace, rozhodně více než polovina. Dopady nejen na subjektivní i objektivní zdraví lidí, a tím také na jejich kvalitu života, ale i do rozpočtu našeho zdravotnictví, jsou alarmující. Ročně by se dalo ušetřit až 150 miliard korun jen tím, že by se lidé začali více hýbat. Ve spojení s krizí důchodového systému i aktuálními problémy se stabilizací veřejných financí je opravdu zarážející, že stát po takto po všech stránkách efektivním řešení nesáhne a pohybové aktivity napříč populací masivně nepodporuje.

POHYBOVĚ AKTIVNÍ JE SPÍŠE MLADŠÍ GENERACE. JE PROKÁZÁNO, ŽE I V SENIORSKÉM VĚKU POHYB PROSPÍVÁ. JAK ALE ROZHÝBAT SENIORA, KTERÝ NIKDY PŘÍLIŠ NESPORTOVAL ANI SE MOC NEHÝBAL, A NAVÍC SE MU VE STARŠÍM VĚKU OZÝVAJÍ TŘEBA BOLAVÉ KLOUBY A POHYB MU ČINÍ OBTÍŽE?

Pohyb nemusí znamenat žádný výkonnostní sport, základem aktivního života je chůze. Často se mluví o počtu kroků, které uděláme každý den. Pomyslnou hranicí je 10 000, ale důležité je si změřit, kolik kroků člověk denně udělá, a s tím číslem pak pracovat. Pokud někdo nachodí například 2000 kroků, tak navýšením o 50 až 100 % významnělepší svoji kondici fyzickou i psychickou. Účinky pohybové aktivity jsou neuvěřitelné, ale je třeba mít pohyb zařazený jako cílený program do každého dne. Mám pozitivní příklad ve svém blízkém okolí – rodiče mého manžela, tchánovi je dokonce 83 let, mají už spoustu let krokometr, základní variantu, nic drahého. Denně s ním nachodí minimálně 8 000 kroků. Oba jsou ve velmi dobré kondici po všech stránkách.

Když by ale chůze byla pro někoho náročná, tak se dá jezdit na kole, domácí rotopedy se dnes také dají koupit a nemusí být vůbec drahé, prospět může například i plavání. Je to komplexní pohyb, voda jednak nadnáší, takže pomáhá lidem s nadváhou a obezitou, ale také vytváří přirozený odpor, a tak při cvičení ve vodě spálíte

mnohem více kalorií než při podobné aktivitě na suchu. V České republice je spousta pohybových aktivit pro seniory, ve fitness centrech i na dalších místech, například v různých komunitních centrech jsou nabízeny lekce speciálně pro seniory. Vedle pohybu má cvičení navíc i mnoho dalších bonusů, setkáváte se s lidmi podobného věku i zájmů, po cvičení si dáte káfičko, vyrazíte někde na výlet, máte zkrátka program. U seniorů často hraje roli izolace a samota, které leckdy ničí zdraví i kvalitu života mnohem více než vše ostatní.

JAKÝ TYP POHYBU BYSTE SENIORŮM JEŠTĚ KROMĚ CHŮZE A PLAVÁNÍ DOPORUČOVALA?

Nejlepším pohybem nejen pro seniory je opravdu chůze. Ideální pro tento pohyb je nějaký parťák, může to být partner, kamarádka nebo třeba psí kamarád. K tomu na ruku krokometr, mimochodem to může být také ideální dárek pro seniora, babičku, dědu, který obvykle všechno ostatní již dávno má. Využít se také dají hole na nordic walking, které jednak pomohou se stabilitou, ale také k pohybu dolní poloviny těla aktivně přidávají i horní, záda, ramena, paže. K chůzi se mohou přidat další aktivity, jako je plavání, jízda na kole, včetně elektrického nebo stacionárního doma, tedy rotopedu. Velmi doporučuji nevynechat cílový silový trénink, který zpomaluje ztrátu svalové hmoty. I když to možná přijde řadě seniorů jako sci-fi, právě pro ně může být skvělým pomocníkem fitness centrum, kde se o ně postarají profesionální trenéři. Nastaví jim cvičební program, naučí správně cvičit, popovídají si. Jedním z cílů fitness sektoru je otevření dveří právě starší populaci. I u nás už je řada fitness center, kde se seniorům věnují. V České komoře fitness jsme se na tyto programy soustředili díky evropskému projektu Active Aging Communities. Výsledky byly skvělé.

POKUD SE SENIOR PRAVIDELNĚ HÝBE, ČÍM POHYB JEHO ORGANISMU PROSPĚJE?

Lidské tělo stárnutím přirozeně ztrácí svalovou hmotu. Tento proces lze významně zpomalit pohybem, kdy

důležitý je také silový trénink. Při pohybu se ve svazech tvoří tzv. myokiny, to jsou molekuly, které jsou zodpovědné za celou řadu pozitivních procesů v organismu, zpomalují stárnutí, pozitivně ovlivňují metabolismus, hospodaření s tuky, podporují růst a regeneraci svalů. Pokud říkáme, že pohyb je elixírem života, tak jsou to v detailu právě myokiny, které neumíme vyrobit a dodat tělu uměle. Vytváří se právě díky pohybu.

Pohybová aktivita zlepšuje funkci celého organismu, kardiovaskulární systém, dýchání, trávení a mnoho dalšího. Pozitivně ovlivňuje všechno, co se v našem těle děje jak po fyzické, tak i psychické stránce. Navíc pohyb přináší nové kontakty, přátelství, díky pohybu jste součástí nějaké větší komunity. A to je opět něco, co seniorům často schází.

PLATÍ, ŽE POKUD BYL ČLOVĚK POHYBOVĚ AKTIVNÍ V MLÁDÍ A PRODUKTIVNÍM VĚKU, ZŮSTANE MU TO I VE STARŠÍM VĚKU, POKUD MU TO TEDY ZDRAVOTNÍ STAV DOVOLÍ?

Ano, to určitě platí, na druhou stranu nikdy není pozdě začít. Důležité je vyzkoušet si na vlastní kůži, jak je pohyb fajn, jak může taková obyčejná procházka zlepšit náladu i subjektivní pocit fyzické pohody. Obrovskou roli také hraje vzdělávání a osvěta. Benefity pravidelného pohybu je třeba znát a také o nich stále mluvit.

Když procházku doporučí pan doktor a když taková pravidelná procházka může snížit množství léků, které je třeba každý den užívat, je určitě jasné, že pravidelný pohyb opravdu velmi dobře funguje. Celoživotně aktivním seniorům toto není třeba vysvětlovat, je to pro ně nedílná součást každého dne. Ty neaktivní je fajn motivovat ze všech stran, od rodiny, kamarádů, sousedů, lékařů, v lázních, zkrátka všude. A právě k takové multioborové spolupráci vzniklo i Aktivní ČESKO.

JAK MOC JE DŮLEŽITÉ PRO BUDOUCNOST ČLOVĚKA, KDYŽ HO RODIČE ODMALA VEDOU AKTIVNĚ KE SPORTU?

Při nastavování každodenních návyků je rodina naprosto zásadní. Říká se, že když se oba rodiče aktivně hýbou, má jejich dítě 75% šanci, že se bude hýbat také. U jednoho aktivního rodiče je tato šance 50%. Organizovaný i neorganizovaný spontánní pohyb je velmi důležitý pro zdravý vývoj dítěte po fyzické i psychické stránce. Rodiče by měli dětem dopřát co nejvíce prostoru pro pohyb. A zdaleka nejde jen o sportovní kroužky. Společné výlety do přírody pěšky i na kole jsou příležitostí, jak být spolu, povídat si, aktivně společně trávit čas bez mobilních zařízení v ruce. Je spousta rodin, kde toto funguje velmi dobře, často jsou to rodiny, kde mají rodiče vyšší vzdělání a žijí ve větších městech. Nedostatkem pohybu jsou paradoxně více ohrožené děti z venkova, kde není tolik možností, jak sportovat. A jen tak jít lítat venku s kamarády, to už se v dnešní době děje jen výjimečně.

Je ale nutné zdůraznit, že nic se nemá přehánět. Některé děti jsou pod silným vlivem ambiciózních rodičů doslova zavalené aktivním sportováním, veškerý volný čas tráví ve sportovním klubu nebo na závodech. Takové děti se v pubertě často vzbouří, a buď se sportem končí, nebo mají i horší následky v podobě vyhoření nebo jiných psychologických potíží. Přetřénovaným dětem se bohužel nevyhýbají ani zranění a upřímně nikdo z nás nechce mít dítě se zničenými koleny či zády. Děti musí mít čas i na odpočinek, na bloumání, na nudu.

DŘÍVE JSTE ZÁVODNĚ SPORTOVALA NA VRCHOLOVÉ ÚROVNI. KDYŽ JSTE S AKTIVNÍM SPORTEM SKONČILA, CHYBĚL VÁM KAŽDODENNÍ POHYB? JAK JSTE TO KOMPENZOVALA?

Já se celý život hýbala a hýbat budu. Vrcholový sport se mě týkal jen pár jednotek let mého života, spíš bych se označila za aktivního hobíka. V průběhu času se jen měnily aktivity, kterým jsem se věnovala. Po téměř 25 letech vedení lekcí aerobiku, stepu, posilování a jógy pro veřejnost jsem přešla do sportování pro sebe. Dvakrát až třikrát týdně jsem v posilovně, můj denní krokový průměr je nejméně 12 tisíc kroků, když to vyjde, chodím plavat, s rodinou jezdíme na kole. K pohybu využívám každou volnou chvíli, tréninky mám ve svém kalendáři stejně jako aktivity mých dětí. Jako každá jiná ženská chci zůstat dlouho hezká, v kondici, chci mít sílu užít si jednou vnučat a stárnout s grácií.

VĚNOVALA JSTE SE VRCHLOVĚ ZÁVODNÍMU AEROBIKU, PROČ U VÁS VYHRÁL PRÁVĚ TENTO SPORT?

Jako holčička jsem se zamilovala do filmů jako Flashdance, Božská těla, mým obrovským vzorem byla Jane Fondová, která patří k zakladatelům aerobiku. V rodině jsme se hodně věnovali sportovnímu tanci a od něj už bylo k aerobiku jen kousek. Měla jsem štěstí na dobu, kdy jsem už byla dospělá, ale ještě bezdětná, to bylo na začátku devadesátých let. Ze Západu k nám přišlo fitness v podobě skupinových lekcí, byla jsem k nezastavení, cvičila jsem až čtyři hodiny denně. A od lekcí pro širokou veřejnost bylo k závodění už jen kousek. Důležité je zmínit, že dnes už je sportovní aerobik a fitness výrazně jinou disciplínou, než tomu bylo před třiceti lety. Naši dnešní závodníci se připravě věnují od dětství, jsou perfektně vedeni. Tým Těžká směs, se kterým jsem dvakrát vyhrála titul mistryň světa, měl věkový průměr osmadvacet let. Byly jsme dospělé aktivní ženské, šikovné a pracovité, a to vedlo ke skvělému výsledku. Dnešní děti v dospělé kategorii vyhrávají světové i evropské šampionáty a je jim o deset let méně.



DLOUHO JSTE MODEROVALA TELEVIZNÍ POŘAD SAMA DOMA, BYLA TO PRO VÁS VELKÁ ZMĚNA PROTI SPORTOVÁNÍ?

Moderování Sama doma přišlo díky cvičení v seriálu Buď fit s Českou televizí. Byla to pro mne obrovská příležitost a výzva. Setkala jsem se nejen se skvělým týmem, který pořad vyrábí, ale také s neuvěřitelnými osobnostmi odborného i společenského života. Naučila jsem se spoustu témat, Sama doma pro mě bylo univerzitou třetího věku. Paralelně s moderováním jsem se však stále věnovala práci pro fitness sektor. Od roku 2010 jsem prezidentkou Českého svazu aerobiku a fitness FISAF.cz, v roce 2011 jsme založili Českou komoru fitness, která se záhy zapojila do Hospodářské komory. A právě posledně jmenovaná instituce se stala důvodem, proč jsem letos v červnu po osmnácti letech své působení v Sama doma ukončila. Stala jsem se viceprezidentkou Hospodářské komory a to je pozice těžko slučitelná s moderováním ve veřejnoprávní televizi jak z podstaty věci, tak i z hlediska pracovního vytížení.

ČEMU SE TEDY V SOUČASNÉ DOBĚ JEŠTĚ PRACOVNĚ VĚNUJETE?

Hlavním spojovacím článkem všech mých aktivit je podpora pravidelného pohybu napříč populací. A s tím přímo souvisí moje práce pro Český svaz aerobiku a fitness FISAF.cz i Českou komoru fitness. Jsem aktivně zapojená i do evropského fitness sektoru, kde jsem členkou Board of Directors společnosti EuropeActive. Založení Nadačního fondu Aktivní ČESKO je realizací mé diplomové práce v oboru Sportovní diplomacie na pražské Vysoké škole ekonomické. Věnovala jsem se tomu, jak prostřednictvím propojení velkého množství silných hráčů napříč obory doslova obklíčit veřejnost systémem, který ji bude motivovat k pravidelnému pohybu. Jsem velmi vděčná, že Hospodářská komora České republiky i Rada seniorů České republiky jsou mezi zakladateli Nadačního fondu Aktivní ČESKO. Spojení podnikatelů s pohybem pro všechny věkové skupiny má obrovský potenciál nejen pro zdraví lidí, ale také pro využití pracovního potenciálu

starší populace, který má svá významná specifika a pro společnost tak nenahraditelnou hodnotu.

MÁTE TŘI DĚTI, VEDLA JSTE JE ODMALA KE SPORTU? POKUD ANO, SPORTUJÍ STÁLE?

Ano, pro naši rodinu je sport a pohyb velké téma. Nejstarší syn Albert je triatlonista, prostřední Pepa vesluje a nejmladší Anička je baletka. Všechny děti jsme ke sportu vedli od malička a je opravdu fajn vidět, jak se z naší rodičovské snahy stala snaha přímo našich dětí. Neznamená to ale, že bychom je nemuseli odhánět



od počítačů a mobilů. Jsou stejně infikované tímto světem jako ostatní děti. Jen se snažíme dobu strávenou u těchto technologií kompenzovat s dobou, kdy jsou děti aktivní. Všechny tři děti už za sebou mají drobné, ale významné sportovní úspěchy, sport je baví a jsme za to s manželem moc rádi.

VÁŠ MANŽEL JE TAKÉ SPORTOVEC?

Manžel Hynek by se za sportovce úplně neoznačil, ale rozhodně je. Pravidelně cvičí v partě chlapů, jezdí na kole, má rád turistiku včetně vysokohorské. Dávno překročil padesátku, ale je v naprosto perfektní kondici. Dokonce si velmi vědomým cvičením bez operace stabilizoval dvě vyhřezlé ploténky. Je chodící reklamou na pohyb jako prevenci i lék a účinný nástroj aktivního stárnutí.

JSTE VYSTUDOVANÁ PRÁVNÍČKA, VĚNOVALA JSTE SE NĚKDY TOMUTO OBORU?

V advokátní kanceláři jsem pracovala při vysoké škole. Ve stejnou dobu jsem ale hodně cvičila, vedla lekce pro širokou veřejnost, s Vaškem Krejčíkem jsme několik let organizovali velké turné po celé České republice i Slovensku. Můj temperament tenkrát nebyl úplně kompatibilní s právníčnou, navíc jsem promovala těhotná. Svoje první dítě jsem nechtěla svěřit na celodenní hlídání babičkám nebo chůvám, což by bylo nezbytné pro práci koncipientky. Z práv jsem aktiv-

ně přešla do fitness managementu, ale zejména v poslední době se kruh uzavřel. Moje působení v Hospodářské komoře je hodně o legislativě, o hledání řešení pro ukotvení pohybu do řady systémů. Jsem velmi ráda, že jsem práva dokončila, i když jsem nebyla odřena jen za ušima, ale úplně celá. Právo mě fascinuje, zejména lidská práva, rovné příležitosti, jak správně pracovat s demokracií jako systémem, který kromě práv vyžaduje zejména vysokou míru zodpovědnosti za sebe i své okolí. Je stále na čem pracovat a já věřím, že i naše „mimino“ Aktivní ČESKO bude platnou součástí změny společenského modelu pohybových aktiv jako nedílné součásti péče o své zdraví.

Jana Pištěková

Foto archiv Jany Havrdové

VORAŘSTVÍ – ČESKÁ TRADICE NA SEZNAMU UNESCO

První doložená písemná zpráva o voroplavbě na Vltavě pochází z roku 1316. Tehdy vydal král Jan Lucemburský privilegium, kterým vnesl do obchodu se dřevem přesnější pravidla. Vory však vyplouvaly s nákladem dokonce již o tři sta let dříve.



Voroplavba, čili doprava prostřednictvím plavení po vodním toku, má u nás dlouholetou tradici. Nejčastěji k ní byl využíván náš nejdlejší tok – Vltava, která byla oblíbená především pro svoz dřeva z jihočeských lesů. Také v českokrumlovském Muzeu voroplavby se dozvíte, že nejstarším dokladem o plavení dřeva na této řece je zakládající listina Břevnovského kláštera benediktýnů o mlýnech a jezech na Vltavě z roku 992. Historické prameny též uvádějí, že v roce 1088 se začalo na pražské Výtoni platit clo ze splaveného dřeva.

O rozmachu plavení dřeva svědčí i nařízení krále Karla IV. o jezech a clech z roku 1366. Nešlo přitom jen o využití Vltavy, ale všech tehdy splavných řek. Patřily mezi ně Labe, Malše, Lužnice, Otava či Sázava. Nařízením krále byly normovány propusti v jezech a byla stanovena místa, na kterých se z plaveného dřeva vybíraly poplatky. V 16. století se pak plavení stalo jednoznačně nejlacinějším způsobem dopravy, jehož důležitost zvyšovala rostoucí

spotřeba stavebního dřeva, obchod se solí i ostatním artiklem, jakým bylo například ovoce, zelenina nebo drůbež.

ZE ŽIVOTA PLAVCŮ

Voroplavba byla velmi náročná na schopnosti vorařů. Zajímavostí je, že se jim již od 14. století říkalo plavci. Naopak vorař je umělé slovo, vzniklé údajně až v 50. letech 20. století při dokumentaci zanikající voroplavby. Povolání plavce se mnohdy dědilo z generace na generaci. Muselo jít ale o muže zdravého, fyzicky zdatného, obratného a zodpovědného. Vědělo se, že jde o dobře placenou práci, ale i nebezpečnou, úrazy totiž nebyly výjimkou. Plavec musel také umět tesařské a dřevařské práce, neboť posádka obvykle sestavovala i pramen, což je několik vorů spojených za sebou. Zároveň bylo třeba umět dobře i řeku „číst“ a v neposlední řadě k ní mít pozitivní vztah. Mnohé zkušenosti muži získávali od vrátného – vůdce vorů. Chtěli-li se jím sami stát, museli složit mnoho stupňů náročných zkou-

šek, aby skutečně získali potřebný vrátný patent.

Vrátný odpovídal za vybavení voru, za správnou délku i šířku pramene, za dobře naložený náklad a v neposlední řadě i za posádku. Všichni plavci pak museli fungovat týmově, obzvláště když se vypořádávali s náhlou změnou počasí. Zastavovali pouze při silném protivětru a na nocleh. Tak tomu bylo až do roku 1907, kdy bylo možné se plavit pouze za denního světla. Samotná cesta trvala dny i týdny, například z Čeňkovy pily na Vltavu v Praze doplulo dřevo za čtyři dny. Bylo zvykem, že se posádky měnily. Kromě nákladu dřeva na vorech často cestovali výletníci nebo obchodníci. Zpátky domů chodili plavci pěšky, případně jeli na jízdních kolech, která si s sebou přivezli na vorech.

POSLEDNÍ JÍZDA

Pokrok zastavit nelze a velkou konkurencí se pro vory stal od poloviny 19. století rozvoj silniční a také železniční dopravy. Navíc dřevo coby palivo začalo být vytlačováno levnějším uhlím. Po první světové válce, a především v době hospodářské kri-



ze ve 30. letech minulého století, byl rozsah voroplavby výrazně omezen a poslední vory projely Prahou v roce 1947. Poté se voroplavba provozovala na Vltavě příležitostně. Poslední plavba na Otavě se uskutečnila roku 1960. Vliv na ukončení měla i výstavba přehrad, především pak vltavské kaskády.

Zaniklé vorařství je dnes možné si připomenout díky expozicím v muzeích i prostřednictvím filmů Plavecký mariáš (1952) nebo Poslední vor (1972). Že by na originalitu dopravy dřeva neměly zapomenout ani další generace, potvrzuje také zápis 1. prosince 2022 do seznamu nehmotného kulturního dědictví lidstva UNESCO. Spolu s Českou republikou o něj usilovalo dalších pět zemí – Německo, Rakousko, Polsko, Lotyšsko a Španělsko. A to je důkaz, že i v nich dodnes na vorařství vzpomínají s obdivem jako my.

Iveta Vařečková

Foto Schlösser a Wenisch

EXTRA INFO

KDE SE DOZVÍTE VÍC O VOROPLAVBĚ?

► Muzeum voroplavby

V kostele sv. Jošta v Českém Krumlově je expozice muzea, jež se dotýká historie voroplavby u nás, tradic i stavby vorů. Prohlédnete si zde druhý největší model vorového pramenu v České republice postavený členy Spolku Vltavan v Purkarci. www.voroplavba.cz

► Vorařské muzeum Purkarec

Síň voroplavby v Hluboké nad Vltavou připomíná nelehkou práci a zašlou slávu voroplavby, kdy vory tvořily neodmyslitelný kolorit Povltaví. Obsahuje sbírku dobových předmětů, náradí a dokumentů. Je možné ji navštívit od dubna do října denně od 9:00 do 17:00 hodin.

► Muzeum řeky Otavy a voroplavby

Na zámku Střelské Hoštice připomíná plavení dřeva na Otavě devítimetrová maketa celého pramene svázaného z pěti vorových tabulí. Expozice je věnována i řece Otavě, místním přírodním poměrům, fauně a flóře, rýžování zlata, perlorodce říční a nezapomíná ani na projekt Otavské plavby. www.strelskehostice.cz

► Podskalská celnice v Praze na Výtoni

Expozice Muzea města Prahy nabízí v unikátní renesanční budově možnost seznámit se s původním účelem stavby – místem vybírání cla z dřeva připlaveného do Prahy. Život plavců, obchodníků s dřívím či dřevařů je zachycen i na nemalém množství fotografií a kreseb. Umístěny jsou zde také modely lodí a voru. www.muzeumprahy.cz

Jsme tu s vámi už 30 let



30 1992–2023
UNIVERZITA
TŘETÍHO VĚKU

Studium na **Univerzitě třetího věku (U3V)** Západočeské univerzity v Plzni je součástí systému celoživotního vzdělávání. U3V poskytuje seniorům možnost se kvalifikovaně a na univerzitní úrovni seznamovat s nejnovějšími poznatky v oblasti vědy, historie, politiky či kultury. Stimuluje jejich zájem o současné dění ve společnosti a aktivní přístup k životu, čímž se prohlubuje vědomí vlastní odpovědnosti za kvalitu stáří.

Univerzita třetího věku ZČU zahájila činnost v akademickém roce 1992/93. V prvních letech byly studijní kurzy smíšené, tj. přednáškové cykly z různých oborů. V roce 1995 bylo zahájeno již monotematické semestrální studium.

Chtěli jsme vám být blíž

... a tak v roce 2002 vznikla první z poboček U3V – v Chebu. Dnes učíme v 19 městech Plzeňského a nově také Jihočeského kraje.

Chtěli jsme vytvořit silnou komunitu

... a tak je vás dnes téměř 2000 aktivních posluchačů, ať už z řad bývalých lékařů, inženýrů, pedagogů, účetních, pracovníků v obchodu, průmyslu, zemědělství, ve službách i osob, které v minulosti studovat z různých důvodů nemohli.

Chtěli jsme pro vás inspirativní lektory a příjemné zázemí

... a tak kvalitní výuku na vysoké odborné úrovni zajišťuje více než 550 odborníků ze ZČU a profesionálů z praxe. O organizační zajištění se stará další dvacítka pracovníků.

Chtěli jsme, aby si z naší nabídky vybral opravdu každý

... a tak jsme v průběhu let zrealizovali více než 1500 kurzů z oblasti umění, historie, techniky, jazyků, přírodních věd.

Nechtěli jste tak dlouhé prázdniny

... a tak vznikla v ak. roce 2016 letní škola U3V. V průběhu 2 červencových týdnů vám nabízíme výlety, exkurze, workshopy a další zajímavé aktivity.

U3V zahajuje v září 31. akademický rok. Jste v důchodu a máte konečně prostor sami pro sebe, pro své plány a sny? Toužíte pokračovat ve studiu oboru, ve kterém jste pracovali, nebo nahlédnout do věd vám dosud neznámých? Přijďte mezi nás. Nabízíme celou řadu prezenčních kurzů včetně jazykových a cvičebních. Pro zájemce o studium z pohodlí domova jsou v nabídce také **online kurzy**, které probíhají naživo přes platformu Google Meet. Posluchači se scházejí v online prostoru ve stejný čas v předem vyhlášených termínech. Nejde o předtočená videa, po skončení přednášky je prostor pro dotazy posluchačů. Pro ak. rok 23/24 jsou připraveny kurzy *Astronomie, Co se v těle děje v kole roku, České dějiny 1918–1992, Egyptologie, Folklor a tradiční lidová kultura v českých zemích, Příběhy z (právních) dějin světa, Výrobní technologie a povrchová ochrana materiálů a Zlepšování paměti – mozkový jogging.*

Termíny zápisů a kompletní nabídku kurzů najdete na webu www.u3v.zcu.cz.

Těšíme se na Vás! ANCORA IMPARO.

Univerzita třetího věku



UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU

www.u3v.zcu.cz

KDYŽ NEJDE MOHAMED K HOŘE, PŘIJDE HORA K MOHAMEDOVI...?

Láme se polovina letního času, prázdniny a dovolené jsou v plném proudu a mnozí z nás nacházejí radost při chvílích s blízkými či vzdálenějšími přáteli, tradiční pro většinu seniorů je však užít si letní čas společně s užší či širší rodinou. Přijedou ještě děti a bude zase veselo? Svěří nám naše milovaná vnoučátka a budou s námi sdílet nové radosti i starosti? Najdou si vůbec v tom hektickém životě na nás čas?

Tak vážně: babi a děda, nebo neo-mezený přístup k počítači, mobilu a jiné technice? Jsou přece prázdniny. A počítač u mnohých vede... Co tak kouzelného mohou nabídnout prarodiče?

Vím z diskretních rozhovorů s vámi, že vztahy mezi lidmi v rodinách nejsou na piedestalu bytí. Při mnohých problémech však nejsou až zas tak na vině rodiče ani děti, ale doba, v níž žijeme.

Psychologové a rodinní poradci si v poslední době všimli nového trendu: Přibývá lidí, kteří si i ve vyšším věku chtějí vyřídit pochybným způsobem domnělé účty s vlastními rodiči. Nehledě na to, že doposud vztahy probíhaly tak nějak korektně, přijde, často i nečekaně a bez očividného důvodu, chvíle, kdy řeknou stop. A klidně zprětrhají veškeré kontakty s nimi.

Výzkum na toto téma provedl americký server Estranged Stories, který se touto tematikou zabývá, a došel k zajímavým zjištěním: Celá jedna třetina rodičů, se kterými jejich potomci přerušili kontakty, je z věkové skupiny 70–80 let a jejich dětem může být 50–60 let. Co vede lidi k takové změně ve vztazích?

Rodina přece funguje, staří rodiče se stále zajímají, a možná to je také kámen úrazu. Rodiče bez ohledu na věk se jen těžko zbavují role moudrého rádce, obzvláště když vidí, že se jejich potomci ženou do situace, v níž mohou dostat pořádně za vyučenu. Nechat potomky žít jejich život se všemi omyly a chybami je evidentně jeden z nejtěžších rodičovských úkolů.

Ačkoliv se rodiče snaží dětem vštípit svůj pohled na svět a svůj hodno-

tový žebříček, nemusí to být nutně kompatibilní po celý život. Každá generace vyrůstala v jiné době a v jiném kontextu. A když se do toho ještě přimotají třeba nový partner anebo nové životní záměry a představy, nůžky se mohou rozevírat čím dál tím více. Člověk jiné národnosti



nebo jiného náboženského vyznání, to už jsou opravdové extrémy.

I když to třeba nejsou zásadní věci, které by se nedaly překonat, platí zde: Stokrát nic umožnilo osla. Může to být nekontrolované pedantství, manipulativnost a každý z nás si dosadí spoustu jiných vlastností, které by při překročení určité hranice mohly být mezi předky a potomky nesnesitelné. Možná je ale s podivem, že by měly být důvodem k totálnímu přerušení vztahu s rodičem. Řada lidí své předchozí vztahy s nimi stále chápe jako morální povinnost, i když si navzájem už nejsou až zas tak blízcí.

Většina dospělých dětí své rodiče tak odstříhla podle svých slov „pro dobro své a své rodiny“. Dobrá zpráva z citovaného amerického výzkumu ovšem je, že ne všichni berou

tento argument a stav za definitivní a mnozí dávají naději tomu, že se vztahy ještě narovnájí.

Jaké máme možnosti k překonání dočasného ochlazení či propasti? Opřít se o moudro v nás, o své zkušené srdce. Když nás přehnané reakce oddělí od našich dětí a vnoučat, je

důležité jim dát vědět, že stále toužíme být jim nablízku a že se těšíme, až s nimi budeme trávit čas, že se těšíme na společně prožité krásné chvíle. Věřím, že pozitivní hlas našeho srdce je tím nejsilnějším signálem, který k nim můžeme vyslat. A popravdě je jedno, kdo v tomto horkém létě bude Mohamedem a kdo horou.

Přeji vám všem radostnou druhou polovinu léta: „Dobré mezilidské vztahy jsou totiž skutečným luxusem, který si můžeme v životě dopřát.“ (Antoine de Saint-Exupéry)

PhDr. Marie Vlčková
psychologická a mentální
paradkyně Rady seniorů ČR
Na telefonu 702 098 482 pro Vás
v pondělí a středu od 8 do 12 hodin
ZDARMA

VNUK MĚ ZADLUŽIL?

Dobrý den, od začátku června letošního roku mám u sebe vnoučka. Včera jsem našla smlouvu na dodání nějaké počítačové hry, kterou s ním podepsal pan prodávající. Je v ní uvedena cena 4 368 Kč. Splátky mají být měsíční ve výši 500 Kč. Vnuk ještě není dospělý a nevydělává. Nevím, z čeho si myslí, že bude splátky hradit. Já v dnešní době za něho takovou částku zaplatit nemohu. Vůbec nevím, co mám dělat! Pokud to řeknu rodičům, dostanu vyhubováno, že je vnuk u mě a měla jsem zajistit dohled nad tím, co dělá.

Eva K., Brno



Rozhodně bych si dovolila pochybovat o vaší vině, nemůžete ani při sebevětší snaze zajistit trvalý dohled nad vnukem. Jde spíše o to, že vnuk asi nebyl včas poučen o tom, co uzavřením smlouvy způsobí. Jaké nese následky, jaké povinnosti mu z toho plynou, jaké nástrahy na něho v tomto světě „obchodu“ čekají. I když není zletilý, **může některé smlouvy uzavřít**. Toho umí někteří prodejci zneužít.

Jisté je, že vnuk, není-li zletilý, nenabyl tedy plnou svéprávnost k právním úkonům. Mezi ně patří

i uzavírání smluv. Mnohdy si to ani neuvědomujeme, ale i při samoobslužném prodeji uzavírá každý, tedy i dítě, ústní kupní smlouvu s prodejcem.

POZOR! Nezletilé dítě nemůže v některých věcech jednat samo za sebe ani v plném rozsahu. To se týká jak nabývání práv, tak i povinností. Muselo by mít **výslovné svolení zákonných zástupců**.

Zákon hovoří o tom, že osoby do 18 let svého věku mají **omezenou svéprávnost**. K tomu zákon uvádí, že tyto osoby **mohou jednat v rozsahu přiměřeném rozumové a volní vyspělosti svých vrstevníků**. To znamená, že jejich svéprávnost je tímto ustanovením zákona omezena.

Proto musíte zvážit, zda tomu tak bylo i u vašeho vnuka. Neuvádíte, kolik let bylo vnukovi v době uzavření smlouvy.

Pokud je vnukovi např. 14 let, nebyl by problém, pokud by si koupil např. mražené výrobky, čokoládu, tričko apod., protože dokáže při své rozumové vyspělosti vyhodnotit všechny následky s tím spojené. Ovšem pokud, jak uvádíte, uzavřel smlouvu za téměř 5 tis. Kč, splatnou v budoucnu, je otázkou, zda je schopen zvážit to, zda má, či nemá možnost dostát svému závazku, když nepracuje.

Do vztahu nezletilý a obchodník by museli vstoupit jeho rodiče, jako zákonní zástupci. Nezbytné by pak bylo, abyste je seznámila podrobně a pravdivě se vším, k čemu došlo, to též platí i o vnukovi, musí rodičům popsat, za jaké situace k podpisu smlouvy došlo. Pokud by tito zákon-

ní zástupci došli k závěru, že jejich nezletilé dítě s obchodníkem bez jejich souhlasu uzavřelo smlouvu nad rámec své právní způsobilosti, je třeba, aby ihned oslovili obchodníka, který s vnukem smlouvu uzavřel, a namítali (písemnou formou), neplatnost uzavřené smlouvy! Měli by mu zaslat doporučenou výzvu s tím, aby i on tuto neplatnost uznal. Musí tak učinit písemně.

V zájmu možnosti posouzení platnosti této smlouvy bude rozhodující věk nezletilého, jeho mentální schopnosti, okolnosti uzavření smlouvy a hodnota zboží, které bylo předmětem právního jednání. Ve výzvě je třeba podrobně argumentovat, s cílem mimosoudního vyřešení sporu.

Pokud se budou rodiče domnívat, že ze strany obchodníka došlo k použití nekalé obchodní praktiky, což se dnes často děje, neboť obchodníci si jsou samozřejmě vědomi oslabeného postavení nezletilého dítěte a tomu pak někteří přizpůsobují své často i problematické marketingové strategie. Z tohoto pohledu by pak mohla věc posoudit Česká obchodní inspekce, coi.cz – jak podat podnět. Výsledek jejího šetření by mohl být předložen prodejci a případně následně i soudu. I tyto praktiky, pokud se ze smlouvy dají dovodit, je třeba podrobně popsat a zdůvodnit, z jakého ustanovení smlouvy k tomuto závěru rodiče jako zákonní zástupci došli. Výzvu k mimosoudnímu vyřešení sporu pečlivě uschovejte, případně nechte ověřit i shodnost kopie s originálem, kterou si rodiče ponechají. Za tímto účelem uschovejte veškerou korespondenci v této věci. Bude

sloužit při případném soudním jednání jako důkaz. Prodejci většinou možnosti mimosoudního vyřešení sporu využívají.

Zjistěte, kde bylo dítě osloveno a jakým způsobem (nabídka objevil na internetu, ve škole...), zda vůbec bylo schopno v rámci své rozlišovací schopnosti nabídku posoudit. Takéž toto, řádně zdůvodněné, uveďte do mimosoudní výzvy obchodníkovi k řešení spotřebitelského sporu.

Rozhodně se nebojte reakce rodičů, jde také o to, že se jako nanejvýš žádoucí ukázala nedostatečná **pre-**

vence z jejich strany a nastala akutní potřeba tento nedostatek odstranit.

I potřeba prevence musí být způsobena věku dítěte a jeho mentálním schopnostem. Přiměřeně věku dítěte mu postupně odhalujte marketingové triky a praktiky prodejců. Nepodceňujte rizika dnešní doby ani touhu dítěte určitou věc mít, třeba jen proto, aby se mohlo pochlubit ve škole, kamarádům apod., pro něho to může mít velký prestižní význam a přiznejme si, že reklamy právě na tyto slabiny dětí míří, a tím je radí nejen do možných

kupujících, ale i těch, kdo při nákupu ovlivňují rodiče.

Dítě nikdy „neshazujte“, výsledek poučení by pak mohl být kontraproduktivní. Velmi vhodné jsou příklady ze života a nenásilné, dítěti přizpůsobené, opakované povídání si o reklamách, internetu..., o tom, co musíme mít a co jen chceme, a o rozdílech mezi obojím.

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

VLASY V KONDICI I BĚHEM LÉTA

Letní sluníčko je k vlasům neúprosné, bohužel jim poměrně dost škodí. Použitím té správné kosmetiky ale můžete vlasům výrazně ulevit a my vám poradíme, jak na to. Tentokrát jsme se zaměřili na vlasové spreje a jejich účinky.

Vlasům v létě škodí například časté namáčení při koupání, stejně tak jako třeba chlór v bazénové vodě, vítr je zase zacuchává, sluneční paprsky vysušují a zároveň i šišují barvu. Pozornější na svůj odstín vlasů by měly být hlavně ženy, a to zejména při koupání v bazénech s chlórovanou vodou, které si barví nebo melírují vlasy na blond. Voda s chlórrem totiž dokáže z blond barvy vytvořit až nazelenalý odstín vlasů. Pokud se už tak stane, je dobré vlasy před umytím pokapat například čerstvou citronovou šťávou a dobře umýt šamponem a následně ještě použít i kondicionér. K dostání jsou i speciální šampony a kondicionéry, které tento nežádoucí odstín z vlasů pomohou odstranit. Anebo si můžete vzít do bazénu koupací čepici a nemusíte tak případnou změnu odstínu u světlých vlasů vůbec řešit.

Na výběr je také celá řada bezoplachových vlasových sprejů, které si poradí s tím, jak vlasy co nejlépe před letními nástrahami ochránit, ať už máte vlasy barvené, po trvalé nebo suché. Výhodou těchto sprejů je jejich rychlá aplikace, a to na suché i mokré vlasy, a tím i okamžitý

účinek. Jaké typy sprejů jsou tedy v létě nejvhodnější?

OCHRANNÝ SLUNEČNÍ SPREJ

Pokud v létě pobýváte hodně venku, na sluníčku, u vody, určitě se vyplatí vlasy chránit během dne kloboukem. Nebudou se pak tolik vysušovat a ani barva nebude tak blednout. Zároveň jim prospějete aplikací ochranného slunečního spreje. Ten chrání vlasy před poškozením nejen vlivem UV záření, ale i před působením chlóru nebo slané vody. Současně vlasy i hydratuje a vyživuje, takže napomáhá předcházet jejich vysoušení, třepení a také lámání konečků.

SLANÝ SPREJ

Velké oblíbené se hlavně v létě těší slané spreje na vlasy. Co je na nich tak výjimečného? Hydratují vlasy, pomáhají vytvořit letní ležérně mladistvý rozčuchaný účes, a navíc vlasům dodávají jedinečný vzhled plážíových vln, takže budete mít pocit, jako byste se právě vrátili od moře. Některé typy těchto přípravků obsahují přímo sůl z Mrtvého moře. Chrání vlasy před krepátěním, a navíc i zpevňují účes. Hodí se spíše pro

polodlouhé a dlouhé vlasy a mají také tu přednost, že rychle nahradí stylingové přípravky.

SPREJ S CERAMIDY

Usnadňují rozčesávání vlasů, a navíc se hodí i jako ochrana vlasů před nepříznivými vnějšími vlivy, jako je právě sluneční záření či vítr. Napomáhají uhlazovat vlasové vlákno, regenerují ho a posilují. Vlasy se pak tolik nelámou ani netřepí a zároveň i účes lépe drží tvar.

HYDRATAČNÍ SPREJ

Na léto je to pro vlasy nepostradatelný pomocník. Právě hydratační sprej jim navrátí vlhkost, zlepšuje tím jejich pružnost i vláčnost a vlasy se nelámou, ale naopak jsou poddavné a lépe drží tvar.

Obzvláště vysušeným vlasům prospěje hydratační sprej s obsahem kokosového oleje. Ten má navíc i vyživující účinky, zmírňuje krepátění vlasů, omezuje lámavost křehkých a suchých vlasů a dodává jim intenzivní výživu, čímž je pomáhá posilovat.

Jana Pištěková

MYSLÍ BANKY NA SENIORY?

Ruku v ruce s tím, jak postupuje digitalizace, po internetovém bankovníctví motivují peněžní ústavy k užívání aplikací na chytrých telefonech, a tak se mnoho seniorů ocitá v situaci, kdy zvažuje, že než se učít novému nebo kvůli účtu měnit telefon raději změní banku.



Zaznamenali jsme případy i v poradnách pro seniory, které Rada seniorů ČR má, kdy rozzlobení klienti volali s tím, že mají platit nové poplatky, pokud nebudou aplikaci využívat. Proto jsme se rozhodli zmapovat bankovní trh, abychom do celé věci vnesli jasno a seniorům usnadnili případné rozhodování. Oslovili jsme největší české banky, ty, které ani přes urgence odpovědi nedodaly, v materiálu nenajdete.

Ptali jsme se, zda banka nabízí běžný účet speciálně určený pro seniory, a pokud ano, tak za jakých podmínek. Zajímala nás i cena za vedení účtu, případně další poplatky, a pochopitelně jsme se přeptali i na internetové bankovníctví a aplikace v mobilních telefonech.

Banky, které na seniory myslí, jsme našli dvě, a to Českou spořitelnu a ČSOB, proto jimi začneme.

ČESKÁ SPOŘITELNA

„Všichni seniori nad 70 let mají u nás služby zdarma. To znamená, že mají vedení našeho nejlepšího Plus účtu zdarma, nemusí plnit žádné podmínky, aby za něj nemuseli platit,“ vysvětlil Lukáš Kropík z tiskového centra České spořitelny. Doplnil, že pokud se seniori nebojí chytrého telefonu, mohou využívat program Moneyback, který naleznou v mobilním bankovníctví George. Díky němu získají řadu slev u desítek obchodníků – každý měsíc jim vrátí část peněz z útraty zpět na účet. „Za používání digitálního bankovníctví rovněž nic neplatí, zdarma mají i potvrzovací SMS zprávy.“ Pokud máte internet a zajímaly by vás podrobnosti, najdete je na adrese <https://www.csas.cz/cs/osobni-finance/ucty-karty/ucet-pro-seniory>. Nebo se můžete jednoduše zeptat na pobočce.

ČSOB

Jak nám ve své odpovědi sdělil Patrik Madle, tiskový mluvčí skupiny ČSOB, speciální seniorský účet banka nemá. Nicméně na seniory, ale i klienty se zdravotním postižením myslí. **Všichni klienti starší 58 let a klienti se zdravotním postižením po podání žádosti získávají zvýhodněné vedení účtu, které zahrnuje nejen neomezený počet platebních příkazů zdarma zadaných na pobočce ČSOB nebo kartou na České poště, ale i bezplatnou donášku hotovosti na vybranou adresu (1x měsíčně).** Na každé poště zaměstnanci umí za klienta zaslat na ČSSZ žádost o převod důchodu na účet. Banka také připravila speciální brožuru, pomocníka pro základní orientaci ve světě financí s názvem Peníze, internet a seniori, ta je ale pouze elektronická. Stáhnout ji můžete na <https://www.csob.cz/portal/documents/10710/21097140/pruvodce-seniora-svetem-financi.pdf>. Pro pozůstalé pak banka vytvořila příručku, ve které radí, jak postupovat při nahlášení úmrtí klienta, a zároveň představuje průběh dědického řízení (<https://www.csob.cz/portal/documents/10710/21008338/pruvodce-pro-pozustale.pdf>).

Dodává také, že v ČSOB funguje již přes tři roky **speciální Linka pro seniory, která je určena klientům starším 70 let.** Pro klienty ČSOB Poštovní spořitelny je tato služba dostupná již více než čtyři roky. Systém dle čísla rozpozná klienty starší sedmdesáti let, kteří jsou pak automaticky směrováni na tým speciálně vyškolených operátorů právě pro komunikaci se seniory.

Co se týče účtu samotného, pak ČSOB nabízí jen jeden typ pro každého – od narození až po seniorský věk. Jedná se o ČSOB Plus Konto,

případně Poštovní účet, pokud si ho sjednáte prostřednictvím pobočky České pošty. Vedení účtu je zdarma. Klient může využívat výhod věrnostního programu Svět odměn. Společně s účtem je možné zdarma využívat i mobilní ČSOB Smart a internetové bankovníctví.

FIO BANKA

Má jeden typ běžného účtu, který nabízí za stejných podmínek pro všechny, včetně seniorů. Dlužno ovšem dodat, že poplatky tady téměř nenajdete. Tiskový mluvčí Jakub Heřmánek uvedl: „Založení i vedení účtu je pro všechny zdarma, stejně jako tuzemské platby, SIPO, inkasa, trvalé příkazy. Platební karta pro majitele účtu a také pro jednu další osobu. Při sjednání karty Visa mají klienti neomezený počet výběrů zdarma z bankomatů po celém světě.“ Zdarma je i přístup do internetového či mobilního bankovníctví, ty jsou součástí základních služeb, a je tedy bez poplatku. **Pro seniory pak může hrát roli informace, že se do internetového bankovníctví mohou podívat na pobočce, pokud doma nemají počítač či internet.** „Na pobočkách máme k dispozici klientské počítače, kde je možné se do internetového bankovníctví přihlásit

a případně využít i pomoci našich kolegů,“ doplnil Heřmánek.

AIR BANK

Podobné podmínky má i Air Bank, jak nám potvrdil tiskový mluvčí Roman Macháček. „Máme jeden typ běžného účtu, který umí vše, co naprostá většina klientů potřebuje. Už od našeho začátku děláme všechno pro to, aby bankování s námi bylo co nejpohodlnější pro klienty všech věkových skupin. Vlastní běžný účet u nás mohou mít klienti od 15 let věku. Založení a vedení běžného účtu je zdarma a bez podmínek. Zdarma jsou například také všechny příchozí a odchozí tuzemské úhrady, včetně okamžitých plateb, trvalých příkazů, inkas a SIPO. Dvě platební karty nebo nálepky včetně jejich náhrady při jejich ztracení nebo poškození. Výběry hotovosti ze všech našich bankomatů (a také sdílených bankomatů Komerční banky, Monety Money Bank a UniCredit Bank). Vkládání hotovosti v korunách na účet pomocí našich vkladomatů. Zasílání potvrzovacích kódů prostřednictvím SMS a řada dalších služeb. A zdarma je i internetové a mobilní bankovníctví. V Air Bank si zakládáme na tom, aby si naši

klienti mohli sami co nejvíce věcí okolo svých financí zařídit jednoduše a pohodlně online.“

KOMERČNÍ BANKA

Specialista externí komunikace Skupiny KB Michal Teubner uvedl, že Komerční banka běžný účet určený pouze seniorům nenabízí. S výjimkou účtů určených pro děti a studenty mohou lidé v penzijním věku využít kterýkoliv produkt z nabídky určené pro dospělé klienty. Ty jsou rozděleny podle takzvaných tarifů. Ty jsou čtyři. Liší se výší měsíčních poplatků – od 0 do 169 Kč za měsíc, ale také počtem služeb, které jsou jejich součástí. Je to třeba počet karet, multiměnový účet a podobně.

MONETA MONEY BANK

Tisková mluvčí Zuzana Filipová na náš dotaz sdělila, že v Monetě Money Bank takovýto speciální produkt nenabízejí, ale že si senioři mohou zřídit běžný účet TOM, který je komplet zdarma (vedení účtu, výběry jak z bankomatů Moneta, tak i z bankomatů partnerských bank v rámci projektu sdílených bankomatů, tedy Komerční banky, Air Bank a Unicredit bank).

Jana Pištěková



Milí cestovatelé,

i letos na vás opět čeká oblíbený projekt Seniorské cestování. Nabízí vám desítky zájezdů na zajímavá místa po celém Olomouckém kraji. Jestli chcete prožít nezapomenutelné léto, máte teď jedinečnou šanci. Olomoucký kraj má co nabídnout, a proto si určitě vyberete ze široké palety poznávacích, relaxačních i aktivních programů. Můžete navštívit místa neznámá, nebo se vrátit tam, kde se vám líbilo. A pro některé z vás může být největším lákadlem i samotná cesta malebnou krajinou v dobré společnosti. Ať už s projektem Seniorské cestování vyrazíte kamkoli, určitě tam najdete něco zajímavého nebo poučného.

Věřím, že naše výlety pro vás budou nejen příjemným zpestřením volného času, ale také příležitostí navázat nová přátelství nebo sdílet zážitky se svými známými. Hezkou cestu a šťastný návrat domů.



Milada Sokolová
*uvolněná členka Zastupitelstva Olomouckého kraje
pro oblast vnějších vztahů a cestovního ruchu*

www.seniorskecestovani.cz



Hrad Helštyň



Zámek Čechy pod Kosířem



Hrad Šternberk



Dlouhé Stráně

SENIORSKÉ CESTOVÁNÍ 2023

PO OLOMOUCKÉM KRAJI



Výlety jsou uspořádány díky iniciativě a za podpory Olomouckého kraje.

Naším společným cílem je udržet seniory v pohybu a zároveň podporovat lokální cestovní ruch. Klienti budou mít možnost navštívit i místa hůře přístupná hromadnou dopravou. Výlety jsou zaměřeny na poznávání turistických cílů Olomouckého kraje. Nabízíme zájezdy za poznáním i kulturou a cesty jak se sakrální tematikou, tak i relaxačního typu. U každého výletu je omezený počet účastníků.

CENA PRO 1 OSOBU PO DOTACI OLOMOUCKÉHO KRAJE JE 200 Kč.

CESTOVNÍ KANCELÁŘ
PIVOŇKA

Objednání výletů je možné přes stránky www.seniorskecestovani.cz nebo pro skupiny nad 15 osob elektronicky na senior@ckpivonka.cz. Můžete také využít nákup v Regionálním informačním centru na Výstavišti Flora (za Pavilonem A)

SUDOKU

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

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

MOTÝLI

Mají křídla i tykadla,
poletují sem a tam,
vznášejí se k obloze,
dívat se na ně
a je nám blaze.

Barvy mají někdy pestré,
a tak poznat je
může být i těžké.
Bílou, žlutou, červenou,
někdy modrou nebo třeba zelenou.

Pestrá křídla se nám líbí,
však také běhat za nimi
si děti rychle oblíbí.

Na květech sedí každý den,
někteří ale v noci
létají jen.

Motýli jsou kolem nás,
snad každý je má rád.
Na louce i pasece
je každý potkat chce.

VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ

Správné řešení tajenky z červencového vydání DS:

... DOSTALA, KDYBY SI HO NEBYLA VZALA

Na výhry se mohou těšit: Josef Palan z Jiřína, Alena Hladilová z Řičan, Jaroslava Vinklárková z Čech, Čestmír Kotek z Třeboně a Soňa Konkolová z Olomouce.

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 15) – Jiří Mandřák

Dostane od sponzora rubriky vydavatelství Portál publikaci **Terapie mezi stromy**.

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

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



VTIPY

„Co jste dnes dělali ve škole, Pepičku?“ ptá se otec syna.

„Stáli jsme na jedné noze,“ odpovídá zrudle Pepíček.

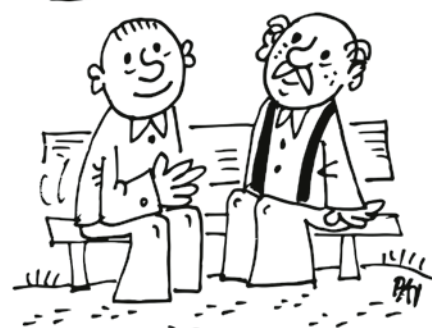
„Jako čápi?“ ptá se nadšeně otec.

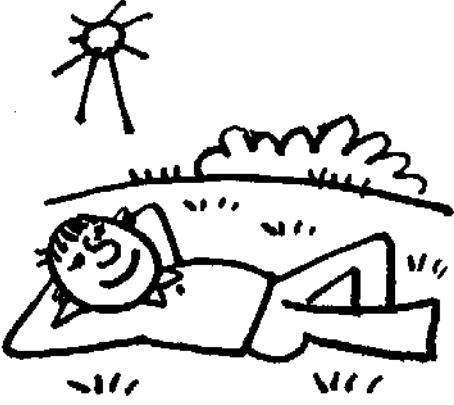
„Ne, jako blbci!“ odpoví Pepíček znechuceně.

Paní hajná oznamuje manželovi: „Václave, zítra to bude třicet let, co jsme měli svatbu. Měl bys zastřelit zajíce.“

A manžel vyděšeně odpoví: „A proč? Copak ten chudák za to může?“

DO DIVADLA NECHODÍM.
JÁ SE NEJLÉPE VÝSPÍM DOMA.



	PODNIK V PARDUBICÍCH	LYŽAŘSKÁ VĚTROVKA	JAPONSKÝ SLAVNOSTNÍ ODEV	ČÍNSKÁ JEDNOTKA OBJEMU	INICIÁLY REŽISÉRA LIPSKÉHO	SAMOHLÁSKA jaz.	PLATIDLO MACAA	TAK MNOHO nář.	M	JMÉNO ZPĚVAČKY GOMBITOVÉ	SMYSLNOST	ZÁSTUP	BARVENÍ TEXTILU	RÁMOVÁ PILA						
DOMLOUVAT									STUDENT MEDICÍNY											
2									LIHOVINA Z RÝŽE ZKR. ČESKÉ POL. STRANY											
PODNIK VE FULNEKU					BARVIT HOSPODÁŘSKÁ ROSTLINA															
ZKRATKA NEMOCN. ODDĚLENÍ				POPĚVEK TY něm.			JERABINOVÝ CUKR ASIJSKÉ POHOŘÍ					SPZ TŘEBÍČ VERNŮV KAPITÁN								
PRVNÍ ČERNOŠSKÝ PREZIDENT JAR								RASISTICKÝ VÝTRŽNÍK 1					HLTAVĚ PÍTI	DUMASŮV MUSKETÝR						
DRAVÁ RYBA						INICIÁLY SKLADAT. JANÁČKA			VLK Z KNIH DŽUNGLÍ SILNICE											
						PODNOS					BŮŽEK LÁSKY PRKENNÝ STROP nář.									
						FRANCOUZSKÉ SÍDLO									NÁSTRAHY PYTLÁKA VÝSTELKA					
						PŘEDŠKOLNÍ ZARÍZENÍ										ZNAČKA AMERICIA KOUSAVÝ ČLOVĚK				
						M	USMRITÍ POD VODOU ITALSKÉ SÍDLO													
						LOVKYNĚ PEREL										KOSATEC ZKRATKA SVĚTOVÉ STRANY				
						ŠPÁNĚLSKÝ SOUHLAS									ČÍSLOVKA PERÓNŮVA ŽENA			UPRAVOVAT TEXT	PRŮVODCE CIZINCŮ	
						IGNORANT PSOVITÁ ŠELMA														
M	MĚSTO U BRNA	CHUŤ K JÍDLU	TROPICKÁ STEP	AVŠAK	ÚČINEK					NÁRODY NIC šp.										
PLEMENO					STAROVĚKÝ ITAL RODOVÝ ZNAK						SPZ KARVINÁ HOODOVO Jméno									
OHAREK							STAROIRÁNSKÝ SYMBOL ČISTOTY LIDSKÝ ZVUK					ZNAČKA TELLURU OPAK STEREA								
SVĚTOVÁ STRANA						VYMRÁNÍ LIDÍ HLADOVĚNÍM BYV. ZKR. ČES. POL. STR.														
DRUH PALMY				ALKOHOL. NÁPOJ ZNAČKA KRYPTONU					OD ZAČÁTKU lat. LITERÁRNÍ LISTY zkr.											
ZVUK ZVONKU					JEZEVCÍK slang.						JAPONSKÁ ŘEKA									
ZNAČKA OBJEKTIVU					ÚTOČISTĚ					ZÁPŮR angl.				NADA, INAN ETAR, ATAR ANET, AVO TSO, ASOLA						

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.

DOBRY DEN,

slýšela jsem na Radiožurnálu rozhovor s paní Ing. Lenkou Desatovou. Byl velice zajímavý. Proto jsem se rozhodla vám napsat. Chci se s vámi podělit o to, co se například se seniory děje v Kroměříži, v městských bytech.

Lidé zde dostali od MÚ do schránek oznámení, že se bude zvyšovat nájemné, a to téměř dvojnásobně. Jde i o byty městské, pro sociálně slabé, starší a hendikepované obyvatele. I takto se jedná s lidmi, i toto se děje ve městě poslanec Radka Vondráčka - ANO a starosta Tomáše Opatrného - také ANO. Doplňuji, že téměř polovina radních je za ANO. Lidé si je zvolili a nyní nesou ovoce své volby. Když se situací zabýval Český rozhlas a zeptal se radního Jiřího Kašíka, proč se toto děje za nového vedení MÚ, když za předešlého vedení nebyl nájem městských bytů tak skokově zvýšen, vždy se dbalo na sociálně slabé občany, nemocné i hendikepované, odpověděl pan Kašík mimo jiné: „...město podporou skupiny obyvatel supljuje sociální politiku státu...“

To, co se děje v Kroměříži, považují za výsměch právě pro tu nejslabší

a nejzranitelnější skupinu občanů. To, co stát přispěje zvýšením důchodů, toto zvýšení půjde přímo do městské kasy. Občan se bude obávat, zda při tak drastickém zvýšení nájemného si bude moci dovolit bydlet v tzv. sociálních bytech, bude-li si moci dovolit se zdrážením elektřiny, potravin a dalších věcí pořídit i potřebné léky, zbyde-li mu něco málo. Poklidné vyjádření pana premiéra Fialy, jakoby s minimální účastí vůči tomuto problému, je velmi smutné. Lidé potřebují větší podporu než jenom posílat většinu lidí na ÚP pro sociální dávky. Jak známo, i ÚP jsou pracovně velmi vytížené, a ne všichni staří a nemocní vydrží stát dlouhé fronty.

Prosím, pamatujte na nás v Kroměříži. Zdravím vás všechny a děkuji, že se zabýváte důležitými tématy, která hýbou společností.

Sylvie Chmelová, Kroměříž

Vážená paní Chmelová, děkujeme za Váš dopis i podnět. Konkrétní příklady jsou právě to, co ke své práci naprosto nezbytně potřebujeme, a ne všude jsou naši členové. Z toho, co

píšete, je naprosto patrné, že je nezbytné stanovit jasná pravidla pro dostupné a sociální bydlení. Není pravda, že by snad radnice suplovala roli státu. V zákoně o obcích je totiž jasně ustanovení, že obec má „zajistit uspokojení potřeby“ svých občanů i v otázkách bydlení. Problém je v tom, že míra uspokojování této potřeby ani konkrétní opatření nejsou v zákoně specifikovány. Podrobně se s vámi popsáním případem seznámíme, abychom jej mohli použít i jako příklad, proč je nezbytné legislativně ukotvit dostupné a sociální bydlení.

Ing. Lenka Desatová
předsedkyně Rady seniorů ČR

OZNÁMENÍ

Další smutná zpráva dorazila na Radu seniorů. Ve věku 95 let odešla bývalá členka kolegia RS ČR a předsedkyně Klubu novinářů seniorů Naděžda Mihalovičová. Rada seniorů děkuje za její práci pro seniorské hnutí a vyjadřuje rodině upřímnou soustrast.

ELEKTRONICKÉ PŘEDPLATNÉ

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

▶ CELOROČNÍ

12 VYDÁNÍ
10 KČ / VYDÁNÍ
CENA CELKEM 120 KČ

▶ PŮLROČNÍ

6 VYDÁNÍ
13 KČ / VYDÁNÍ
CENA CELKEM 78 KČ

▶ JEDNOTLIVÁ VYDÁNÍ

15 KČ / VYDÁNÍ



DOBA
seniorů

OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

Roční předplatné 276 Kč / Cena za kus jen 23 Kč

Objednávací

Předplatné formou dárku

jméno:

složenkou odeslat na adresu odesílatele objednávky

příjmení:

DOBU SENIORŮ objednávám od čísla (včetně)

ulice:

ZPŮSOB PLATBY

číslo popisné:

složenkou

město:

SIPO: spojovací č.

PSC:

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: dobaseniouru@predplatne.cz. Předplatným můžete udělat radost i svým blízkým či přátelům.

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
31. SRPNA

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:

Poradna 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.

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

Babička ROKU 2023 FINÁLE



DOBA
seniorů

Mediální partneři

senior

Č
Česká televize

**Babička roku,
celorepublikové finále**

úterý 24.10. 2023 od 13:00
výstaviště Flóra, pavilon A, Olomouc



www.krsol.cz

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

RS KRAJSKÁ RADA SENIORŮ
OLOMOUCKÉHO KRAJE

RS Rada seniorů
České republiky

V Výstaviště Flóra
Olomouc

A Chráňme to nejceněnější

arriva
a @company

HARTMANN
O krok dál
pro zdraví

Ondrášovka

OLMA
OD 1964

**BELECKÝ
MILYŇ**

Olomoucký kraj

ČD České dráhy
Národní doprava

ZÁCHRANKA
Mobilní aplikace
pro lékařské volání

M WELLNESS
HOTEL MAS

KIDSOK

GS Condro
DIAMANT

AVÉ CENTRUM

ANDĚL
NA DRÁTĚ

**Česká průmyslová
zdravotní pojišťovna**

211

SENIOR JET

SENIOR
TRAVEL

**Nadace
Vodafone
Česká republika**

Vide@Shot

MP SV MINISTERSTVO PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ

**HOTEL
BRDY**