

DOBA seniorů

Č. 10 / XIX. ROČNÍK ŘÍJEN 2023 25 Kč

Cena v předplatném 23 Kč

04 DS AKTUÁLNĚ

Dárek
Lidlu
seniorům

10 BABIČKA ROKU

Soutěž senierek
před branami
finále

23 PRÁVNÍ PORADNA

Kdo ochrání
spotřebitele?

16 ROZHOVOR MĚSÍCE

PROFESOR VLADIMÍR BENEŠ

NEUROCHIRURG, KTERÝ LOVÍ BROUKY



09 | **AKTIVIZAČNÍ PROGRAMY PRO SENIORY**
Turnaje ve hře s názvem mōlkky

VÁŽENÍ A MILÍ SENIOŘI,

v říjnové Době seniorů se dočtete spoustu informací z akcí, které proběhly v uplynulých dnech a týdnech. Ale pojďme popořádku.

Hned na úvod se jistě sluší popřát všem seniorům vše nejlepší k jejich svátku, Mezinárodnímu dni seniorů. Se zajímavou novinkou týkající se Rady seniorů ČR i seniorů samotných přišla společnost Lidl. O co se konkrétně jedná, se dočtete v článku na stranách 4-5.

Proběhla také akce Aktivní září, jejímž organizátorem byl Nadační fond Aktivní ČESKO. A zapojila se také Rada seniorů ČR se svými Krajskými radami, které pořádaly napříč republikou turnaje v mólky. A jak se podle ohlasů zdá, tato nová sportovní aktivita se seniorům velmi zamlouvá.

A také se konala další krajská kola letošního ročníku Babička roku 2023. Celorepublikové finále již totiž klepe na

dveře, uskuteční se za pár dní, a to 24. října na Výstavišti Flora v Olomouci.

V tomto čísle si také můžete přečíst rozhovor s renomovaným neurochirurgem prof. Vladimírem Benešem, jehož velkou vášní jsou brouci.

Ani tentokrát nechybí poradny, v časopise najdete poradnu psychologickou, právní a IT.

Pro milovníky luštění jsou připravené výherní křížovka a sudoku.

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

Jana Pištěková

OBSAH

04 DS AKTUÁLNĚ

04 Dárek Lidlu seniorům

06 DS AKTUÁLNĚ

06 Odchod do předčasného důchodu se nevyplatí

08 AKTIVIZAČNÍ PROGRAMY PRO SENIORY

08 Aktivní září odstartovalo aktivně

09 Turnaje ve hře s názvem mólky

11 DS PŘEDPLATNÉ

31 ADRESÁŘ BEZPLATNÝCH PORADEN RS ČR

10 BABIČKA ROKU

10 Soutěž senierek před branami finále

12 ZE ŽIVOTA KRAJŮ

12 Rada seniorů udělila záštitu projektu Senior bez nehod 4

12 Výstava Senior Foto 2023

12 Olomoučtí bodovali v zahraničí

12 Plzeňští jednali ve Zwizlu

13 Sportovní hry železničářů

13 Vandrování v Tatrách

13 Strakonický turnaj v pétanque

14 Aktivní senioři z Benešova nad Ploučnicí

14 Rekondiční pobyt si užili

14 Relaxační týden plný poznávání

15 DS ZAJÍMAVOST

15 Když Olomoucký kraj rozkvete

ROZHOVOR MĚSÍCE

strana 16

16 ROZHOVOR MĚSÍCE

16 Prof. Vladimír Beneš

20 DS POZVÁNKA

20 Den v českých lázních s porcelánem

21 ZE ŽIVOTA SENIORŮ

21 V Rezidenci Opletalova senioři na nudu čas nemají

22 BEZ ČEKÁRNÝ

22 Psychologická poradna

23 Právní poradna

24 Kosmetika

25 Zdraví

26 IT poradna

27 DS RECEPTY

27 Dýňová pěna s ořechy a zmrzlinou

28 SOUTĚŽE A ZÁBAVA

28 Sudoku

29 Křížovka

Člověče, vyprav se

po Olomouckém kraji
se Skupinovou
víkendovou jízdenkou

Až pro pět osob jen za

329 Kč*



* Maximálně 2 osoby mohou být starší 15 let. Platí v sobotu nebo v neděli nebo ve státní svátek. Do vlaku s povinnou rezervací místa stačí přikoupit místenku.

Proč zůstat v domečku?
www.cd.cz/skupinovavikendova



DÁREK LIDLU SENIORŮM

Dárek u příležitosti Mezinárodního dne seniorů připravila ve spolupráci s Radou seniorů ČR pro všechny občany starší 65 let společnost Lidl Česká republika. V týdnu od 9. do 15. října 2023 budou moci nakoupit vybrané produkty se slevou 10 %, aniž by museli mít speciální aplikace či kupony. Pokud si pokladní nebudou věkem jisty, mohou samozřejmě požádat o občanský průkaz.



Společnost Lidl si uvědomuje, že právě senioři jsou skupina, pro kterou může být využívání nástrojů digitálního světa poněkud problematické. Nicméně právě digitální aplikace mohou být užitečnou a jednoduchou pomůckou, která seniorům může zjednodušit mimo jiné například nakupování. Z tohoto důvodu chce společnost Lidl podporovat a motivovat seniory k využívání nástrojů dnešního digitálního světa. Dárek u příležitosti Mezinárodního dne seniorů je jedním z prvních kroků spolupráce, na kterých se Lidl a Rada seniorů domluvili. Právě na základě prezentace Rady seniorů u kulatého stolu v Poslanecké sněmovně se totiž celý nápad zrodil.

„Všechno to vlastně začalo jedním e-mailem, kdy si senioři stěžovali na skutečnost, že velké obchodní řetěz-

ce přicházejí se slevovými programy pro své zákazníky, kdy je ale nutné mít ve svém mobilním telefonu staženou speciální aplikaci, a tím je velká část seniorů vlastně ze hry. Jiní pisatelé si pak stěžovali i na skutečnost, že začínají mizet tištěné letáky a místa, kde byly dříve k dostání, je odkazují na internet. Začali jsme se tedy zajímat jednak o data a také o to, zda se dá nějak seniorům pomoci,“ uvádí předsedkyně RS ČR Lenka Desatová. Rada seniorů se obrátila i na poslankyni Ninu Novákovou a ta navrhla uspořádat kulatý stůl na téma možné diskriminace seniorů.

ŘEČ ČÍSEL

„Když jsme připravovali prezentaci, došli jsme, po konzultaci s právníky, k názoru, že o diskriminaci mluvit nelze. V podobném duchu se vyjádřil

i ombudsman, když se na něj lidé obrátili s tím, že radnice zvyhodňují při platbě za odpad či psy slevou ty, co platili přes Portál občana. Sleva má podle něj oporu v zákoně. Dodal sice, že je otázkou, na kolik je taková sleva spravedlivá, nicméně pro nás bylo důležité právě to, že má oporu v zákoně. Lze předpokládat, že i v tomto případě to bude podobné,“ doplňuje Lenka Desatová.

„Ale chápali jsme smíšené pocity seniorů, zvláště když jsme prostudovali data statistického úřadu,“ přidává se místopředsedkyně Rady seniorů Milena Hesová s dovětkem, že zřejmě pod vlivem uzávěr v covidu podleli všichni přesvědčení, že senioři se během nich bez problémů naučili využívat počítače a chytré telefony. „O to větším překvapením pro nás byla data. Zjistili jsme, že 97 % senio-

rů má mobilní telefon, ale 77 % používá telefon tlačítkový. Internet na telefonu používá jen 22 % seniorů. Přes Wi-Fi se připojuje 20 % a přes mobilní data 16 %. Data nám rovněž ukázala, že pouze něco málo přes 40 % seniorských domácností má doma počítač nebo notebook. A když jsme se podívali na to, jak jsou na tom senioři s využíváním internetu, ukázalo se, že podíl osob nad 65 let, které používají internet, činí 43 %, denně jej pak používá 29 % seniorů. Pokud se podíváme na věkové rozložení, pak ve skupině 65-74 let používá internet 56 % osob, ve skupině nad 75 let pouze 23 % osob. A neméně podstatná je i skutečnost, že muži jasně vedou nad ženami. Pouze 39 % seniorek používá internet, zatímco u mužů je to 47 %," dodává Hesová.

Z dat tedy bylo jasné, že problém se týká daleko většího počtu osob, než předpokládala Rada seniorů, a možná i než se domnívaly samotné řetězce. I proto se poslankyně Nováková rozhodla jejich zástupce ke kulatému stolu pozvat. Přišli ale pouze zástupci společnosti Lidl ČR. „Někteří nám neodpověděli vůbec, jiní nás odkázali na Svaz obchodu a cestovního ruchu, pouze dva řetězce uvedly, že tištěné letáky zachovají, ostatní se k našim podnětům nevyjádřily vůbec," doplňuje Lenka Desatová.



HLEDÁNÍ ŘEŠENÍ

„Chytré mobilní telefony a aplikace se stávají každým dnem běžnějšími a dostupnějšími pro stále více lidí. Jsme přesvědčení, že tento trend bude nadále sílit. Protože se snažíme být moderní, rozhodli jsme se jít právě touto digitální cestou bez zbytečného plastru. A přišlo nám, že seniorům problémy úplně nepůsobí, že do našich prodejen s aplikací chodí a umí ji využívat. Takže podobně jako Radu seniorů, i nás data překvapila. O to víc jsme ale považovali setkání u kulatého stolu za přínosné. Začali jsme se na to dívat i z jiného úhlu pohledu a chtěli jsme najít řešení," říká jednatel společnosti Lidl Vít Pravda, který byl u prezentace RS ČR osobně.

Společnost Lidl byla jednou z těch, které o rušení letáků uvažovaly. „Dnes najdete letáky v každé prodejně, takže jsou k dispozici úplně všem. Dál jsme ale hledali způsob, jak umožnit seniorům nakupovat se slevou i bez naší aplikace. Zvažovali jsme několik variant, a nakonec nám přišla nejlepší varianta v podobě „Akce pro věk 65+“. A přišlo nám symbolické tuto novinku představit a odstartovat k Mezinárodnímu dni seniorů jako dárek Lidlu i poděkování našim zákazníkům. Chceme ukázat, že nás názor zákazníků zajímá a snažíme se jim vyjít vstříc," doplňuje Vít Pravda.

ZAČÁTEK DLOUHODOBÉ SPOLUPRÁCE

Oba aktéři se ale zároveň shodli na tom, že budou spolupracovat i na roz-

víjení digitálních dovedností seniorů, vysvětlovat přínosy a učit seniory práci s chytrým telefonem. „Jsme si vědomi toho, že určitá část seniorů, kterou počítače v jejich produktivním věku minuly, si k nim cestu už nenajde. A je třeba, aby na to společnost brala ohled," uvádí Desatová s tím, že Rada seniorů v tomto smyslu několikrát apelovala na politiky, aby v rámci digitalizace mysleli i na tuto část populace, neboť jde zpravidla o osoby vysokého věku. „Jsme ale přesvědčeni, že velká část seniorů má potenciál digitalizaci zvládnout, naučit se využívat počítač, chytrý telefon i internet. A rozhodně v tom chceme být nápomocni," doplňuje Milena Hesová.

„My budeme v tomto úsilí Radu seniorů podporovat a věřím, že se nám to společně povede," uzavírá jednatel společnosti Lidl Vít Pravda. I proto byli na tiskovou konferenci, kde obě společnosti oznámily zahájení své spolupráce, pozváni zástupci Hospodářské komory ČR i Svazu průmyslu a obchodu ČR.

Společnost Lidl aktuálně provozuje 317 prodejen napříč Českou republikou. Jedná se tedy o velmi dobře dostupné prodejny, díky kterým mají senioři přístup k potravinám nejen z České republiky, ale z celého světa. Lidl je všeobecně známý tím, že poskytuje tu nejlepší kvalitu potravin za co nejnižší ceny. Společnost Lidl byla také prvním řetězcem, který začal snižovat prodejní ceny zboží důležitějšího nejen pro seniory, jako jsou například smetana, mléko, tvaroh nebo vajíčka.



ODCHOD DO PŘEDČASNÉHO DŮCHODU SE NEVYPLATÍ

Stále všude slyšíme, jak důchody rostou. Je to tak. Důchody jsou nyní nejvyšší v historii. Po červnové valorizaci přesáhl průměrný důchod 20 tisíc korun měsíčně. Navíc už teď víme, že od ledna 2024 stoupnou důchody každému seniorovi o dalších 360 korun každý měsíc. Důchody tedy neustále rostou a růst budou i v příštích letech. Člověk by si skoro řekl, proč nejtít do důchodu co nejdříve?



roce (bez letošní mimořádné valorizace, ta je sice zvyšuje, ale jen o zhruba 4 %). Navíc v lednu příštího roku bude valorizována jen základní výměra pro důchody z roku 2023, která se zvýší i u nových důchodů. To ve výsledku znamená menší důchod i po provedených valorizacích.

Pokud je člověk zdravý, tak čím déle zůstane v práci, tím bude mít svůj měsíční důchod vyšší. Přitom nemusí jít pouze o plný pracovní úvazek. Naopak v mnoha případech může být jak pro zaměstnance, tak i pro zaměstnavatele výhodnější úvazek zkrácený. Ministerstvo práce a sociálních věcí totiž takové úvazky dlouhodobě podporuje.

Podívejme se na příklady porovnání předčasných a řádných starobních důchodů. Jestliže člověk odejde do předčasněho důchodu přibližně 1,5 roku před dosažením důchodového věku, bude jeho důchod při osobním vyměrovacím základu např. 32 tisíc Kč měsíčně přibližně jen 17 970 korun. Oproti tomu, když je dodržen důchodový věk a člověk požádá až na konci roku 2024, tak při stej-

ném osobním vyměrovacím základu získá důchod 20 187 korun. I pokud zvolí přiznání předčasněho starobního důchodu bez výplaty a začne důchod pobírat až od dosažení důchodového věku, stále bude jeho důchod o několik set korun nižší, než při volbě přiznání až v roce 2024.

Pokud bychom předpokládali vyšší osobní vyměrovací základ, tedy zjednodušeně řečeno průměrný měsíční výdělek vztahený k dnešním cenám, např. 64 tisíc Kč, činil by předčasný důchod 23 073 korun. Oproti tomu, když je dodržen důchodový věk a člověk si nechá přiznat starobní důchod až na konci roku 2024, bude jeho důchod 26 311 korun.

Pokud člověk plánuje odejít do důchodu v roce 2024, je vždy finančně výhodnější požádat si o důchod až v roce 2024.

A nejde jen o peníze. Příklady z praxe ukazují, že člověk, který zůstává v pracovním kolektivu nebo se dál dle svých možností věnuje práci, je ve výsledku aktivnější a tím i spokojenější. Zkušenosti navíc oceňují i zaměstnavatelé.

Odchod do předčasněho důchodu má však svá jasná pravidla. Ta se od října budou měnit. Důležité však je, že dřívější důchod není výhodný ani dnes. Co se může zdát z určitého úhlu pohledu jako velmi lákavé, může být ve výsledku velkým zklamáním. A to nejen z hlediska financí.

Podívejme se na hlavní rozdíly ve výši důchodů. Důchody přiznané až v roce 2024 budou znatelně vyšší, než důchody z roku 2023. Do jejich výpočtu se totiž promítne silný růst mezd a budou zhruba o 9 % vyšší, než důchody přiznané v letošním





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

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

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

Již jedna dávka vakcíny přispívá ke dlouhodobé ochraně.

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

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

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

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

PP-PRV-CZE-0098



AKTIVNÍ ZÁŘÍ ODSTARTOVALO AKTIVNĚ

Na půdě Poslanecké sněmovny odstartoval Nadační fond Aktivní ČESKO Aktivní září. Akce se konala za odborné podpory Kanceláře Světové zdravotnické organizace v České republice.

Akce byla zahájena tiskovou konferencí předsedkyně Poslanecké sněmovny Markéty Pekarové Adamové za účasti zvláštní představitelky WHO v ČR Zsophie Pusztai, ministra zdravotnictví Vlastimila Válka, předsedkyně výboru pro zdravotnictví Zdenky Němečkové Crkvenjaš, členky výboru pro zdravotnictví Michaely Šebelové, předsedy podvýboru pro sport Jakuba Jandy a předsedy Národní sportovní agentury Ondřeje Šebka.

Čilý ruch panoval zejména ve Státních aktech od brzkého rána, kdy se zde připravovala prezentace organizací sdružených v platformě Aktivní ČESKO tak, aby se svými aktivitami mohly později seznámit i samotné poslance, ale také se instalovaly fitness stroje i basketbalový koš. Nejen, že si je přítomní a také poslanci mohli vyzkoušet, ale zároveň byly součástí výzvy o neaktivnější výbor Poslanecké sněmovny s názvem „Výbory v akci aneb každý pohyb se počítá“. Členové jednotlivých



výborů mohli pro svůj tým nasčítat čas strávený na cardio strojích i kila zvednuté váhy.

Svým aktivním zapojením společně podpořili hlavní cíl Nadačního fondu Aktivní ČESKO „Více aktivních lidí pro zdravější Česko“

a současně dali svůj hlas našemu přesvědčení, že podpora pravidelného pohybu a aktivního zdravého životního stylu patří mezi společenské, vzdělávací, zdravotní a politické priority.

A stroje nezahálely, alespoň tedy první den určitě. Mezi prvními je vyzkoušeli ministr zdravotnictví Vlastimil Válek či náměstek hejmana Moravskoslezského kraje Jiří Navrátil. Přemluvit se nechali i zapřísáhlí nespportovci Alena Schillerová či Marek Benda. Všichni, kteří přišli, se nejen seznámili s přítomnými organizacemi i stroji, ale také podpořili i myšlenku Aktivního ČESKA. Účast a aktivní zapojení se poslanců a zaměstnanců Kanceláře Poslanecké sněmovny do programu akce je inspirací nejen pro všechny příznivce aktivního životního stylu v České republice. Poslanci také dostali cvičební pomůcky, které se dají využít i při dlouhých sezeních.



Jana Pištěková

TURNAJE VE HŘE S NÁZVEM MÖLKKY

Do akce Aktivní září se zapojily také členské organizace Rady seniorů ČR, a to se svými turnaji ve hře mölky. Právě tuto hru vybrala Rada seniorů záměrně.

Pochody a výšlapy se v členských organizacích pořádají v podstatě po celý rok a počty ušlých kilometrů jsou předmětem jiných soutěží. Hledali jsme proto aktivitu, která není příliš náročná na fyzickou kondici, je vhodná i pro hůře pohyblivé, rozvíjí dovednost a motoriku a v neposlední řadě se hodí i k případným mezigeneračním turnajům. Cílem Rady seniorů je představit co největší paletu takových aktivit a propagovat ji. Věříme, že právě tak si každý najde tu svou oblíbenou.

Ale vraťme se k turnajům v mölky. Ten úplně první uspořádal Senior Klub Louny, a to přímo ve své klubovně. Že si přizpůsobili pravidla, vůbec nevadí, důležité je, že si zaspotovali a změřili své síly. Prý to není rozhodně naposledy, protože hra se všem líbila. Soutěžení v mölky se zúčastnili i senioři v Olomouckém kraji. Turnaje proběhly například v Moravském Berouně nebo v Zábřehu. Sportovalo se také ve Středočeském kraji. První turnaj v mölky se konal v Kladně,



další pak v Horoměřicích na nádvoří zámečku.

Turnaj dvojic na tenisových kurtech v Bílovci uspořádala Krajská rada seniorů Moravskoslezského kraje. Přihlásilo se 48 hráčů, což, na to, že takovouto akci zorganizovali poprvé, bylo skutečně dost! Všichni prožili pěkný den, za příjemného, slunečného počasí, a byli plni krásných zážitků.

Pražský turnaj uspořádala organizace Právě teď!. Odehrál se v Parku Stromovka. Panovalo hezké počasí i dobrá nálada. K akci se přidali také v Plzeňském kraji, turnaj uspořádali například členové Klubu aktivních seniorů z plzeňské Dory. Tři nejlepší senioři získali diplomy a časopis Doba seniorů. V česko-budějovické Stromovce pořádal Klub Aktiv Jihočeský turnaj seniorů ve hře mölky. Ani tady nebyla o zábavu nouze a stejně jako jinde šlo samozřejmě i o snahu zvítězit.



**Rada seniorů
České republiky**
zapsaný svaz spolků



#BEACTIVE

SOUTĚŽ SENIOREK PŘED BRANAMI FINÁLE

Letošní ročník celorepublikové soutěže Babička roku 2023 se blíží do finále. V řadě krajů již znají své vítězky, přinášíme vám tentokrát výsledky ze soutěží krajů Olomouckého, Plzeňského, Karlovarského a také Libereckého.



Sedm statečných žen seniorského věku se zúčastnilo soutěže Babička roku 2023 Plzeňského kraje, kterou zorganizovala Krajská rada seniorů Plzeňského kraje a proběhla v Kulturním domě Šeříková v Plzni. Byla to akce zdařilá, a to nejen díky hlavní organizátorce Danuši Heřmanové a členům předsednictva Krajské rady seniorů Plzeňského kraje, ale i štědrým sponzorům, Plzeňskému kraji, Magistrátu města Plzně, úřadům městských obvodů 2., 3., 7. a 9., a především pak babičkám, ženám, které ukázaly, že i v seniorském věku lze žít šťastně, aktivně a ku prospěchu druhých. Každá ze soutěžících se představila s jiným životním příběhem a také s jinou volnou disciplínou. Vítězství si nakonec odnesla Dana Herbriková z Domažlic, druhá skončila Marie Vechová z Radčic a třetí Dagmar Hemzálková z Koutu na Šumavě. Titul Babička sympatie získala Marie Vechová, kterou volili diváci. Všechny byly dekorovány korunkami, obdávány velmi hodnotnými cenami a pamětními listy. K příjemné atmosféře akce přispěla taneční hudba Václava

Žákovce a stejně tak i vtipný moderátor Petr Jančařík.

Osmý ročník soutěže Babička roku 2023 Olomouckého kraje vyhrála Jana Špičková ze Slatinic-Lípy, která bude Olomoucký kraj reprezentovat na celorepublikovém finále. Druhé místo získala Emilie Huszárová z Libiny. Bronzovou korunku si z Výstaviště Flora odvezla Helena Záchová ze Šumperka. Titul Babička sympatie udělilo publikum Pavle Stejskalové z Hněvotína. Ocenění Nejstarší babička patří stojednaleté Vlastě Brzo-

koupilové z Velké Bystřice. Všechny účastnice dostaly dárkové koše a květiny hrazené z dotace Olomouckého kraje. Vítězky pak navíc dostaly i korunky, šerpy, kytice a hodnotné dárky, které do soutěže věnovali partneři. Všechny korunované babičky pojedou na týdenní rekondiční pobyty do Hotelu MAS***. Krajská rada seniorů děkuje vedení Olomouckého kraje za záštitu, podporu a účast v porotě. Děkujeme i všem sponzorům a partnerům. Pořadem provázeli herec a režisér Tomáš Magnusek a Milena Hesová, prezidentka a zakladatelka soutěže. Všichni přítomní dostali zdarma malé občerstvení.

Svou vítězku již má také Karlovarský kraj. V západním koutu naší země se krajské kolo letošního ročníku soutěže Babička roku 2023 Karlovarského kraje uskutečnilo v zaplněném sále restaurace Tango v Chebu. Akce plná zábavy, zajímavých vystoupení i dobré nálady se vydařila, z vítězství se nakonec radovala Jana Osztény ze Sokolovska, na druhém místě skončila Alexandra Kuklová z Chebska a třetí Miroslava Čechlovská z Karlovarska. Poděkování patří Karlovarskému kraji za podporu celé akce.



Volba Babičky roku 2023 Libereckého kraje již také proběhla, i zde tak znají svou vítězku. Akce se uskutečnila v Kulturním a společenském centru Lidové sady v Liberci. Přítomné soutěžící i diváky přivítala předsedkyně Krajské rady seniorů Libereckého kraje Miroslava Palečková, poté je v sále



pozdřivil náměstek hejtmana pro sociální oblast Libereckého kraje Petr Tulpa, který následně usedl do poroty coby její předseda. Vítěznou korunku si odnesla Jaroslava Jeriová, druhá skončila Jarmila Podolská a třetí pak Hana Červinková. Všechny účastnice dostaly dárky od partnerů, vítězky pak samozřejmě ještě něco navíc. O zábavu po skončení klání se svým vystoupením postarala další členka poroty - zpěvačka Miluška Voborníková. Krajská rada seniorů Libereckého kraje děkuje za podporu zejména Libereckému kraji, a dále pak spo-

lečností IQ Landia, Český rozhlas Liberec, Centrum RoSa, Kooperativa pojišťovna, Bonne dei, Všeobecná zdravotní pojišťovna, La Formaggiera, Forum Liberec, Nadace Preciosa, centrum Babylon, firma Odkolek za podporu této akce.

Stanislava Adamcová,
Milena Hesová, Lenka Desatová

Foto autorky



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

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

složenku odeslat na adresu odesílatele objednávky

jméno:

příjmení:

ulice:

číslo popisné:

město:

PSC:

telefon:

e-mail:

DOBU SENIORŮ objednáвам od čísla (včetně)

ZPŮSOB PLATBY

složenkou

SIPO: spojovací č.

fakturou: IČO/DIČ

bank. převodem č.ú.

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 složenku, kterou předplatné uhradíte. Můžete využít i bankovní převod – peníze v takovém případě odešlete na konto, které je uvedeno na složenke, a jako váš variabilní symbol (VS) uveďte ten, který rovněž najdete na složenke. 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.

RADA SENIORŮ UDĚLILA ZÁŠTITU PROJEKTU SENIOR BEZ NEHOD 4

Bezpečný senior v dopravě 4 je projekt, který bude nyní realizován pod záštitou Rady seniorů ČR. Probíhat budou vzdělávací přednášky pro seniory, které se uskuteční ve všech okresech České republiky, a to formou divadelních představení a veřejných produkcí. Hlavním cílem tohoto projektu je přispět ke snížení nehodovosti seniorů i jejich následků. Připravují se i tak zvané vzdělávací balíčky pro seniory. Ty se budou dodávat do obcí s více než 1000 obyvateli. Součástí projektu je i televizní, rozhlaso-

vá a tisková kampaň. Veřejně bude prezentován pod názvem Senior bez nehod 4 a začne na jaře 2024 a ukončení se pak předpokládá ke konci roku 2025. Projekt Senior bez nehod 4 bude financován z fondu zábrany škod České kanceláře pojistitelů.



VÝSTAVA SENIOR FOTO 2023

Od 2. do 31. října 2023 pořádá Krajská rada seniorů Jihočeského kraje v prvním patře Jihočeské vědecké knihovny v Českých Budějovicích výstavu fotografií z letošního ročníku Senior Foto 2023. Vernisáž výstavy se koná v pondělí 2. října od 16 hodin. Partneři soutěže jsou: Jihočeská centrála cestovního ruchu, SONY, Foto Škoda, Doba seniorů, Krajská rada seniorů Jihočeského kraje a Rada seniorů ČR.



PLZEŇŠTÍ JEDNALI VE ZWIEZLU

Delegace Krajské rady seniorů Plzeňského kraje ve složení Karel Heřman, Zdeňka Hornofová, Marie Vechová, Jiří Kydlíček, Petr Kastner, vedená předsedou Miloslavem Horou, se zúčastnila jednání v německém Zwiezzu zaměřeného na prohlubování přátelských vztahů mezi seniory těchto sousedských regionů. Jednání se z německé strany zúčastnilo jedenáct seniorů v čele s hejtmankou Christine Kreuzerovou. Vřelé přijetí a přátelská atmosféra vedly k upevnění kontaktů seniorských spolků a k příslibu společných česko-německých aktivit.

Stanislava Adamcová

OLOMOUČTÍ BODOVALI V ZAHRANIČÍ

Krajská rada seniorů Olomouckého kraje přijala partnerské pozvání na soutěžní sportovní spartakiádu do Gorlic v Polsku. Pětice členů družstva soutěžilo v deseti-boji a získalo výborná umístění – 1. místo Jiří Pluhař ve střelbě, 2. místo Karla Čapková – košíková a 3. místo Františka Hausnerová – košíková. Velká gratulace a poděkování patří sportovcům za jejich vzornou reprezentaci Olomouckého kraje v zahraničí. Součástí setkání tři spřátelených seniorských organizací z České republiky, Slovenska a Polska je program zaměřený na poznávání vzájemných tradic, zvyků a kultury. Naši delegaci přivítal primátor města Gorlice. Krajská rada seniorů Olomouckého kraje děkuje organizátorům za pozvání a pohostinnost.

Milena Hesová

Foto autorka



SPORTOVNÍ HRY ŽELEZNIČÁŘŮ

Již tradiční VI. Seniorské hry členské organizace Rady seniorů OSŽ se letos netradičně konaly v Potštejně, kde sídlí letní tábor Železničář – ZO OSŽ Olomouc. Sportovci i jejich doprovod se tak na tři dny stali zároveň tábormíky. Někteří si, pravda, stěžovali, že v noci bylo v chatkách chladněji, ale na zdraví se to nijak nepodepsalo, takže ke sportovnímu klání se mohlo postavit všech deset sedmičlenných týmů



v kompletní sestavě. Hry zahájila předsedkyně Republikové rady seniorů OSŽ Danuše Polášková, pozdravit soutěžení přišel i starosta Potštejna Petr Dostál, který se nechal slyšet, že zajistil krásné počasí, což se opravdu vyplnilo, a přijela i předsedkyně RS ČR Lenka Desatová.

Ačkoli se počítalo s tím, že se soutěžit bude i po obědě, vše šlo hladce, a tak byla sportovní část do oběda hotova. Volné odpoledne přítomní využili k návštěvě hradu i zámku Potštejn či procházce po okolních lesích. Večer dostala pohár za účast všechna družstva, ti nejlepší samozřejmě o něco větší a ceny navíc. Ocenění byli i nejstarší účastníci akce.

Jana Pištěková

VANDROVÁNÍ V TATRÁCH



Více než osmdesát seniorů si užilo týdenní pobyt na Slovensku ve Vysokých Tatrách v hotelu Hutník Sorea. Poznávali tamní přírodu a vyráželi i na výlety po okolí. Již nyní připravuje Krajská rada seniorů Olomouckého kraje další zájezdy ve spolupráci s CK Pivoňka a CK Seniorstravel, kompletní nabídku najdete na www.krsol.cz.

Milena Hesová

Foto autorka

STRAKONICKÝ TURNAJ V PÉTANQUE

Sdružení zdravotně postižených uspořádalo již XIV. ročník turnaje v pétanque. Uskutečnil se v prostorách venkovního plaveckého stadionu ve Strakonících a zúčastnilo se 18 družstev. Členové Svazu diabetiků Strakonice obsadili 1. až 4. místo. První skončili manželé Petráňovi, druhé Hana Maroušková a Růžena Darebná, třetí manželé Fabiánkovi a čtvrté Věra Váchová a Karla Rabová, všichni ze SD Strakonice. Turnaj proběhl v přátelském



duchu. Děkujeme pořadatelům a rozhodčím za hezky prožitě dopoledne. Další oblíbenou sportovní akcí uspořádala ve Strakonících Česká unie sportu s názvem „Poznej sporty“. Třetí ročník byl doprovázen bohatou nástěnkou, na níž představujeme sportovní aktivity členů

Sdružení zdravotně postižených a Svazu diabetiků Strakonice, a nechybí ani poháry ze sportovních turnajů.

Marcela Štveráková

Foto autorka

AKTIVNÍ SENIOŘI Z BENEŠOVA NAD PLOUČNICÍ

Senioři z Benešova nad Ploučnicí mají stále napilno. V rámci partnerství s městem Heidenau absolvovali senioři z obou měst prohlídku zámku a pivovaru ve Velkém Březně, kde nechyběla ani degustace v místní pivovarské pivnici. Děkujeme městu Benešov nad Ploučnicí i organizaci Städtepartnerschaftsverein Heidenau e. V., která tuto akci financovala, za podporu takovýchto akcí. Absolvovali také zájezd do zoologické zahrady ve Dvoře Králové, který organizoval po dohodě s městem Klub seniorů Benešov nad Ploučnicí. Při zpáteční cestě si ještě prohlédli unikátní vodní dílo Les Království. Poděkování patří představitelům města za podporu takových akcí a řidiči



Jiřímu Rokosovi, který nás bezpečně dopravil tam i zpět. Také na sportování si našli čas. A opět k tomu pozvali partnery z Heidenau. Soutěžili v plavání, krocketu a pétanque. Akce se zúčastnilo pětapadesát seniorů. Poděkování patří všem soutěžícím za účast a výkony a představitelům města Benešov nad Ploučnicí za podporu akce. Členové Klubu seniorů děkují i Zdeně Čvančarové z MÚ Benešov nad Ploučnicí za materiální zajištění a pomoc při organizaci soutěže.

Rudolf Čech

Foto autor

REKONDIČNÍ POBYT SI UŽILI

Svaz diabetiků Strakonice uspořádal pro své členy a jejich rodinné příslušníky Rekondiční a edukační pobyt v Borovanech. Součástí bylo i měření glykemie, krevního tlaku, citlivosti chodidel, zdravotní cvičení i besedy. Nechyběly ani procházky v okolí Borovan. Navštívili Augustiniánský klášter i Borůvkovou zahradu. Využili jsme služby hotelu a jeli autobusem do ZOO Dvůrec a Archeoskanzenu Trocnov. Užili jsme si i večer s muzikou a tancem, když za námi zavítal muzikant Tomáš Brožák. Děkujeme zaměstnancům hotelu Alf za vstřícnost, ochotu a výborné jídlo.

Marcela Štveráková

Foto autorka



RELAXAČNÍ TÝDEN PLNÝ POZNÁVÁNÍ

V obci Zderaz absolvovali členové Místní organizace Mikulov Senioři ČR relaxační týden. Zastavili se také v Pohádkové vesničce Podlesíčko a setkali se s Červenou Karkulkou i Sněhurkou. Ve Zderazi se ubytovali v hotelu Renospond s možností využití procedur v místním wellness centru. Den začínali ranní rozcvičkou či plaváním, nechyběly ani procházky v tichém lesním prostředí. V rámci výletu si prohlédli obce Zderaz, Proseč, Záchranou stanicí a ekocentrum Pasička i pískovcová skalní obydlí. Navštívili jsme i hrad Rychmburk a tak zvaný Růžový palouček. Nechyběla ani návštěva Lito-myšle a Skutče.

Stihli jsme i uspořádat sportovní klání družstev v šipkách, hodu kroužkem na cíl a hodu míčkem do vymezeného prostoru. Ti nejlepší pak byli oceněni na stupních vítězů.

Milým zpríjemněním byla návštěva Perníkové chaloupky pod Kunětickou horou. Závěr každého dne jsme si ještě zpestřili vědomostními kvízy, grilováním nebo zpěvem a tancem při živé hudbě. Děkujeme Jitce Švecové za přípravu a organizaci pobytu, výletů i společných večerů, Inge Hájkové za ranní rozcvičky a Marii Bednářové za fotodokumentaci.

Květa Budínová

KDYŽ OLOMOUCKÝ KRAJ ROZKVETE

Olomoucký spolek okrašlovací opět vyzval obyvatele Olomoucka ke zvelebení svého okolí. Vyhlásil totiž soutěž o nejkrásnější květinovou výzdobu kraje. O vítězích rozhodli čtenáři Deníku, kteří hlasovali ve dvou kategoriích. Z každé z nich vybrali tři nejlepší. Kdo zaujal nejvíce?



V kategorii Nejhezčí dům, blok nebo ulice se na prvním místě s rozkvetlou zahradou umístil Jan Tomíček z Hartíkova (fotografie vlevo nahoře). Jeho výzdobě dominovalo divoké květenství, plné neskutečných odstínů a barev, přirozeně splývající s okolní přírodou. První cenu v kategorii Nejhezčí okno, balkon nebo terasa získala Lucie Klemsová ze Starého Města (snímek dole). Ta ze své terasy vytvořila doslova oázu klidu a odpočinku. Ozdobila ji rostlinami mnoha nejrůznějších druhů včetně převislých květů.

O ROSTLINÁCH JEN V DOBRÉM

O vítězích rozhodovala odborná porota v čele s předsedou Olomouckého spolku okrašlovacího Richardem Benýškem. „Nebylo to vůbec jednoduché. Z několika stovek zaslaných fotografií jsme v každé kategorii vybrali pět postupujících. Všem, kteří se do soutěže zapojili, moc děkuji za to, s jakým nasazením se zvelebování svého okolí věnovali. Jejich přístup je velmi inspirující. Samozřejmě také gratuluji letošním vítězům a doufám,

že jim výhra udělala radost,” dodává Benýšek.

NEJROZKVETLEJŠÍ MÍSTA OLOMOUCKA

V letošním v pořadí už druhém ročníku soutěže se bojovalo o výhru deset, pět a tisíc korun včetně poukazu ke konzumaci do olomouckého Bistra

Nro 66 a další atraktivní ceny. V každé soutěžní kategorii hlasující ocenili tři nejlepší květinové výzdoby. Kromě vítěze v kategorii Nejhezčí dům, blok nebo ulice Jana Tomíčka vybojovala druhou pozici Jana Kapusníková ze Svěbohova, která zaujala zářícími pestrobarevnými kvítky. Třetí příčka zasluženě patří Evě Kubalové z Rokytnice za její kreativitu, se kterou se vrhla do zvelebení veřejného prostoru přímo v samotné blízkosti silnice.

V OBJETÍ KVĚTINOVÉ VŮNĚ

Za Nejhezčí okno, balkon nebo terasu si hlavní cenu odnesla Lucie Klemsová. Druhé místo patří Haně Přecechtělové z Přerova-Žeravice, která okouzila prosluněnou terasou s květinami a krásným koutem přímo stvořeným pro meditaci a relaxaci. Jako třetí se v dané kategorii umístila Hana Ševčíková z Přerova-Čekyně. Její terasa je místem, kde chcete ve společnosti vonavých a vzrostlých rostlin trávit nejen dlouhé letní večery.



PROFESOR VLADIMÍR BENEŠ

NEUROCHIRURG, KTERÝ LOVÍ BROUKY

Letos oslavil sedmdesáté narozeniny. Pochází z lékařské rodiny Benešů a stejně jako jeho otec se stal neurochirurgem. Prof. MUDr. Vladimír Beneš, DrSc., byl v letech 1997–2020 přednostou Neurochirurgické, později Neu-

rochirurgické a neuroonkologické kliniky Ústřední vojenské nemocnice v Praze a 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy. Renomovaný profesor se v rozhovoru rozpovídal o mozku i o své další vášni, o broucích.

VAŠE STUDIUM NA VYSOKÉ ŠKOLE NEPROBÍHALO ÚPLNĚ STANDARDNĚ. STUDOVAL JSTE NEJEN V PRAZE, ALE I V PLZNI. PROČ?

Oba mí rodiče odmítli podepsat souhlas se vstupem vojsk Varšavské smlouvy v roce 1968, takže jsem měl problém se na školu dostat, a navíc, popravdě řečeno, jsem se na dvanáctiletce moc dobře neučil, takže jsem se napoprvé na vysokou školu ani nedostal. Rok jsem dělal zřízence na Karláku, na dětské ortopedii. Na První lékařskou fakultu, tehdy Všeobecnou, jsem navíc nemohl, protože táta se pohádal s tehdejším děkanem, který pak prohlásil, že žádný Beneš tam studovat nebude, a tak jsem se přihlásil na Dětskou fakultu. To bylo dobré studium, ale byl problém vyvázat se z pediatrie a dostat jako specializaci chirurgii. Takže jsem po třetím ročníku uprchl do Plzně, kde jsem dostudoval zbylé tři ročníky. Ono to pro mě bylo víceméně, jako bych byl doma, protože celá rodina byla z Plzně. Měl jsem tam babičku, dědu i ostatní příbuzenstvo a studovalo se tam výborně.

K NEUROCHIRURGII VÁS ZŘEJMĚ PŘIVEDL OTEC, KTERÝ PATŘIL K ZAKLADATELŮM NEUROCHIRURGIE U NÁS?

Táta pracoval od devětačtyřicátého v Ústřední vojenské nemocnici v Praze. On mi ale nikdy neřekl co, jak a proč mám dělat. Měl takové heslo, že i komunisti jsou nemocní. To mě svým způsobem vedlo k medicíně. A samozřejmě pomohlo i to, že jsem v prostředí medicíny vyrůstal. Výhoda byla, že jsem byl orientován mnohem dřív než mí vrstevníci, a naopak nevýhoda, že když jsem něco napsal nebo přednesl, hned mi říkali, že to udělal za mě táta... Můj syn ale měl prakticky totéž, také jsem mu nikdy neřekl, co má dělat. A taky šel automaticky na medicínu, automaticky na neurochirurgii, asi je to dané geneticky od mého táty. V pubertě jsem sice měl takové spády jít dělat archeologii nebo FAMU, ale nebylo to nikdy myšlené upřímně. Přihlášku jsem dával jenom na medicínu. Už od ročního pobytu na dětské ortopedii jsem věděl, že se chci věnovat nějakému chirurgickému oboru. Vzpomínám, jak jsem ve čtvrtém ročníku šel v Plz-

ni za tehdejším primářem Mračkem, že bych u něj chtěl dělat pomocnou vědeckou sílu, a došel jsem až na sál. Zrovna tam operovali nějaký dost beznadějný případ, skončilo to otevřenou masáží srdce, kterou jsem od té doby neviděl, a dodnes vím, že to byl přesně ten moment, kdy jsem se rozhodl, že chci dělat neurochirurgii.

PRÁCE VÁS STÁLE BAVÍ, VĚNUJETE JÍ SPOUSTU ČASU, A DOKONCE JSTE O NÍ I NAPSAL KNIHU...

To je pravda. Kniha se jmenuje Mé cesty do hlubin mozku. Ale nenapsal jsem ji já, vznikla z rozhovorů s Martinem Moravcem. Byly to rozhovory dlouhé, vždy na určité téma. On je sepsal, já opravil, případně upravil a vznikla z toho kniha rozhovorů. Vyšla v nákladu asi 40 000 výtisků a kupodivu byla velmi úspěšná.

NEŽ ZAČNETE OPEROVAT, MÍVÁTE PŘED OPERACÍ PŘÍPRAVU. JAK MOC JE NÁROČNÁ?

Bez přípravy to samozřejmě nejde. Složitější případy mi zaberou hodně času, hlavně při studování snímků. A někdy to uvažování bývá delší než

samotná operace. Ale v současné době, když má člověk opravdu dokonalou radiologii a perfektní snímky, může se připravit tak, že operace je svým způsobem už jen vyvrcholením tohoto předchozího tvůrčího procesu.

JE PRAVDA, ŽE PŘI OPERACI SEDÍTE?

Je. Pohodlné křeslo s opěrkami pro ruce a s tisíci pedály, joysticky, abych hýbal mikroskopem nebo exoskopem, bipolární koagulace... To je jako hrát na varhany, člověk to nakonec dělá automatizovaně. Vstoje jsem naposledy pracoval snad jako mladý sekundář. Co pracuji ve střešovické nemocnici, tedy asi šestadvacet let, tak jsem vždy u operace seděl. Není to namáhavá práce, ale ruce jsou pevnější, když si je člověk opře o opěrky, přesně se našteluje, i pacienta si může naštelovat, jak potřebuje. Samozřejmě jsou lékaři, kteří operují vstoje, a jsou dobří, ale mně vždy konvenovalo pracovat vsedě.

JAK VIDÍTE SOUČASNÝ VÝVOJ NEUROCHIRURGIE? OBČAS SE MŮŽEME DOČÍST, ŽE SE BUDOU TŘEBA IMPLANTOVAT ČIPY. JE TO MOŽNÉ?

Čipy nejsou úplně nová myšlenka. To jsou tak zvané neuroprotézy či neuromodulace, v tom je nepochybně budoucnost neurochirurgie. Zrekonstruovat nervový systém biologicky zatím neumíme, poranění míchy zůstane poraněním míchy a zraněný člověk bude na vozíku. Ale například právě neuroprotézou by to šlo vyřešit. Můj kamarád v Alicante pracuje s Američany na výzkumu u dvou slepých pacientů. Pomocí speciálního robota zavádí do zrakové kůry asi pět set elektrod, které jsou mnohem tenčí než vlas. Kamerky tomu systému dodávají přes počítač informace a u obou pacientů docílili toho, že rozeznají světlo, tmou, a dokonce i siluetu. Další kamarád v Los Angeles pracuje ve velkém týmu, kde je kromě neurochirurga i spousta techniků. Pacientem byl člověk, kterého ve válce gangů střelili do horní krční míchy a byl ochrnutý na všechny čtyři končetiny. Lékaři mu zavedli elektrody do motorické kůry, odtud

propojili signál do počítače, a teď se učil pacient i počítač. U toho měli umělou robotickou ruku, kterou je pacient schopen zvednout vajíčko nebo jezdit s počítačovou myší. Už se plánuje jít i trochu dál, až do senzitivní kůry, která je hned za motorickou, aby byly i zpětné informace. Kam dál to povede, si netroufnu odhadnout. Je to budoucnost oboru, ale jen pro úzce vybrané pacienty a nebude to v dohledné době ještě běžná věc. Tohle je to, o čem mluví Elon Musk, nic nového, ale s jeho penězi by to mohlo nabrat spád. Pak se dostaneme i k možnosti zdravého člověka vylepšovat. To už začíná být trochu science fiction, nepřilíš morálně přijatelná. Ale jsou země, kde se ten výzkum nezastaví.

JAK JSTE MYSLEL SVÉ TVRZENÍ, ŽE TRÉNOVAT MOZEK JE JAKO ČISTIT NÁRODNÍ DIVADLO ZUBNÍM KARTÁČKEM?

Lze trénovat paměť, že je pak lepší retence i výbavnost. Ale nelze ho natrénovat, aby byl chytřejší. Mozek je absolutně samostatná jednotka, pro kterou je zbytek těla vlastně jen podstavec – oči, aby dodaly informa-

ce, nohy, aby mozek někam donesly, a ruce, aby udělaly, co mozek chce. To je tak složitá entita, že ovlivnit její fungování dost dobře nejde. Negativně ano, když se bude člověk prolévat alkoholem, tak se mu povede si ho zničit. Jde ale o to udržet mozek v aktivitě, v činnosti.

DO KOLIKA LET MŮŽE NEUROCHIRURG ÚSPĚŠNĚ PRACOVAT?

To je problém penzí, i když u nás to tak patrně není, protože člověk může pracovat dál. Ale v zemích, jako je Německo, Holandsko, Švýcarsko, mají v určitém věku nucený odchod do důchodu. Například šéfchirurg v Německu odchází v 65 letech do důchodu, přijde jeho nástupce a on už se na kliniku nikdy nepodívá. Mí vrstevníci, kteří tam byli penzionováni, se dělí do dvou typů. Jeden typ dělal celý život jen neurochirurgii a nic jiného, takže pro něj je odchod velmi náročný. Druhý typ, který měl ke své práci ještě nějakého koníčka, to pochopitelně zvládá lépe. Nebere se ohled na to, že svým způsobem chirurg vyžívá a třeba v 65 letech je stále ještě na vrcholu sil, mentálně





i fyzicky. Američané dělají v tomto oboru zhruba do 75 let. Ale například v Německu pracuje na soukromé klinice chirurg, kterému je 85 a stále je výborný. Zrovna nedávno s ním proběhl oslavný seminář. V tomto věku je to velmi individuální. Rozhodující pro mozek i člověka je aktivita. Největší štěstí v životě je, když člověk dělá, co ho baví. Teď mám skoro víc aktivit v zahraničí než u nás a to mě moc baví. Vyučujeme, děláme často webináře a také jezdíme do Afriky, Indie, Pákistánu a Indonésie, kde pořádáme praktické semináře. Je to dobrá zábava a je to užitečné. Také mám papírek, na němž je napsáno několik věcí, které bych ještě rád udělal. Občas si nějakou odškrtnu, ale další dvě přibudou. Je důležité zůstat aktivní, a pokud to jde, mít něco, čím se člověk baví. Já mám například brouky, ale neurochirurgie, ta by mi chyběla. Na sále se stále bavím a doufám, že včas poznám, že už to není ono. Pokud je člověk zvědavý, tak všechno jde.

JAK VÁS NAPADLO LOVIT ZROVNA BROUKY?

Můj děda byl učitel v Plzni a vláčel mě po okolí Plzně na dlouhé procházky. Na jedné z nich jsem sebral brouka a už mi to zůstalo. Nejstarší brouk, kterého mám ve sbírce, je z Prahy, někde kolem ulice Pod bateriemi. Tam bývala příroda, pásly se tam kozy a byly tam tůňky. Tam jsem sebral potápníka a mám ho dodnes v krabici. Bylo to v únoru 1962. Byla to náhoda, že jsem ho našel

v zimě. Tehdy mi bylo asi devět. Byl to ale můj druhý brouk, kterého jsem si schoval. První, to byl listokaz, se někde ztratil. Ještě na devítiletce jsem vstoupil do Entomologické společnosti při Akademii věd. Za třicet let jsem vyprodukoval jeden článek a stal se řádným členem této společnosti. To je spolek, u kterého jsem nejdále.

KAM PO SVĚTĚ ZA BROUKY NEJČASTĚJI CESTUJETE?

V podstatě kamkoli. Párkrát jsem byl v Indonésii, tam dominují roháči a tesařiči. Mě tyhle skupiny ale příliš nechytly. Loni jsme měli dvoudenní kurz v Karáči a pak jsme jeli na Nanga Parbat, na výlet do základního tábora, letos po kurzu zase na jinou horu. Tam převrátím pár dřev a přivezu si dva střevlíky, které by člověk normálně nemohl sehnat. To je v rámci profese. Ale jednou, dvakrát za rok se mi podaří za brouky na 2-3 týdny vyrazit. Jezdíme i do Jižní nebo Střední Ameriky nebo do Afriky. Pro mě je hlavní ten lov, je to takový čundr, to mě baví nejvíc.

JEZDÍTE SÁM NEBO S PŘÁTELI SE STEJNÝM KONÍČKEM?

Sám jsem byl dvakrát v Číně, vždy pět týdnů. A bylo to docela kruté. Jednou i v Kazachstánu a to bylo superkruté. Do Afriky jezdíme minimálně ve čtyřech, aby byla dvě auta, protože tam jezdíme v období dešťů. Když by jedno auto uvízlo v kaluži, druhé ho vytáhne. Do Jižní Ameriky a Mexika jezdíme obvykle ve dvou.

POTŘEBUJETE V TĚCHTO ZEMÍCH NĚJAKÁ ZVLÁŠTNÍ POVOLENÍ?

Teď už ano, zejména v Jižní Americe. Brazilci dokonce všechen terestriální život vyhlásili za majetek federální vlády. Takže když na sobě člověk plácne komára, můžou ho za to zavřít. Když jsme se tam chystali, bylo to na povolení šéfa entomologického oddělení univerzity Cuiabá Mato Grosso. Pro Mexiko mám od jejich Entomologického ústavu napsáno, aby mi vyšli vstříc, takže tu a tam povolení vytáhnu. A pak jde i o letiště. To mě chytli dvakrát a v obou případech to byly velmi nepříjemné situace. Jednou ve Venezuele s panamskými brouky bez povolení a jednou v Bolívii našťásti s povolením.

PRÝ VÁS JEDNOU I ZAVŘELI...

To je pravda, u Ujgurů v Číně. Do hor, které leží v blízkosti hranic s Kazachstánem, se nesmí, protože to jsou vojenské prostory, a my jsme tam brouzdali. Takže nás zatkli a dva dny nás drželi. Mě vyslyšeli v ruštině, Oldu Kaisera nechali být, protože neměli dvě překladatelky. Nakonec mi dali podepsat protokol, kde byl ten rozsypaný čaj, tak jsem řekl, že to podepsat nemůžu, protože nevím, co tam je. Pustili nás, až když pochopili, že jsme neškodní blbci. Až doma mi zpětně došlo, že jsem byl v té době v armádě, takže oni chytili plukovníka NATO! Ještě že to nevěděli, to by mohl být teprve průsvih.

KDYŽ SI NA VÝPRAVU ZA BROUKY BALÍTE VĚCI, POTŘEBUJETE TOHO S SEBOU HODNĚ?

Dřív jsem jezdil s velkým stolitrovým batohem, ale teď už si беру kufr. Je to pohodlnější. Tahat se s báglem po horách, jako dřív v Číně, na to už nemám fyzickou. Kufr stejně váží přes dvacet kilo, z toho oblečení je tak deset deka, ostatní je vybavení – konstrukce na brouky, světla a další věci. Beru si s sebou i nějaké léky a nechávám se očkovat. Jsem očkováný snad proti všemu, jen jsem odmítl vzteklinu. Očkovací průkaz po mně chtěli vidět jen jednou, na hranicích s Nigérií, a já ho zrovna neměl. Třikrát ho po mně chtěli a já jim třikrát řekl, že

ho nemám. Nakonec se kontrolorka koukala jako jinam a já šel dál.

KOLIK MÁTE VE SVÝCH SBÍRKÁCH BROUKŮ?

Kolem třiceti tisíc. Doma žena uchovala broukůprostopou kuchyň, ložnici a téměř obývací pokoj. Jinak jsou všude. V pracovně, v pokoji po synovi, ve sklepě, prádelně, prostě všude. Zrovna nyní jsou tak trochu v nepořádku, protože jsem měl výstavu v muzeu Montanelli. Před ní mi je známý ze Soběslavi, který preparuje brouky, připravil tak, aby to bylo pěkné, a rozčlenil je po regionech. Teď se mi ale už hromadí další a čeká mě i další výstava. Mám trochu obavy, že se mi už ti další asi domů nevejdu.

VAŠE MANŽELKA MUSÍ BÝT K BROUKŮM VELMI TOLERANTNÍ...

To je, ale chvíli trvalo, než si na to zvykla. Na první brouky mě pustila s kamarádem do Kazachstánu v roce 1990. Musím přiznat, že v průběhu let se stala natolik tolerantní, že mě nechává jezdit, jen jí musím slíbit, že se budu chovat bezpečně. Jenže pak přijedeme, já plácnu nějakou historku, která zrovna není příliš bezpečná, a dostanu od ní vynadáno. Pak přijde to obvyklé „Doma budeš, Holube“, ale to ji brzy přejde.

JAKÝ MÁTE VE SVÉ SBÍRCE NEJVZÁCNĚJŠÍ EXEMPLÁŘ?

Vzácnost je u brouků relativní pojem. Když přijedete někam, kde ještě nikdo nikdy nebyl, a chytnete tam neznámého brouka, což mně se třeba povedlo, tak ho necháte popsat. Toho mého překvalifikovali na poddruh jednoho velmi vzácného a teď je pojmenovaný po mé manželce. Pak jsem měl pár stejných brouků Rutilidae z Brazílie a kamarád z vídeňského muzea určil, že jsou to dva nové druhy. Tak je popsal a jmenují se po mých vnučkách, Eliška a Zuzana. Holky pak s nimi dostaly trička. Po mně je popsáno asi dvacet brouků. Jeden je velmi vzácný, protože je jediný, který je ve sbírkách na světě. Ročně se popíše kolem 18 000 druhů nového hmyzu. Hmyz sice ubývá, ale našťástí ne všude.

PROZRADÍTE ČTENÁŘŮM NĚJAKOU VESELOU HISTORKU ZE SVÝCH CEST?

Jednou jsme v Číně s Oldou vylezli na stráň, vysoko od hlavní cesty. A v té stráni bylo jediné trochu vodorovné místo, na kterém se dal postavit stan. Šel jsem kopat pasti a Olda upravoval tábořiště – postavil stan, udělal studánku a ohniště. Byl tam takový pahrbek, tak ho skopal, abychom měli kde sedět. Když jsem se vrátil, tak tam seděl a četl si knihu. Po chvíli šli dole pod námi nějací Číňani a mávali na něj. Za hodinu už byli u nás celí vzteklí a hrozně nadávali. Nakonec jsme na tom místě přespali, ale ráno za rozednění už tam byli znovu a donutili nás dát ten pahrbek zpět do originálního stavu, protože to byl hrob. Olda jim prostě vyhrabal strejdu. Pak nás posadili na motor-

budeš!“ Ono se za tmy výborně chytá s čelovkou, protože ti brouci vylezou a člověk je jen sbírá. Jednou jsem v Botswaně vyrazil daleko od auta, tak dva tři kilometry. A když už jsem si říkal, že se otočím a půjdu zpátky, tak ve světle čelovky jsem uviděl ohromné zelené oči. Vyděsil jsem se, protože jsem vůbec nevěděl, co to je. A v tu chvíli se mi čelovka vybila a já stál ve tmě... Navíc kolem té cesty řvali lvi. Tak jsem chvíli utíkal, chvíli šel a zase utíkal a uklidnil jsem se, až když jsem viděl světla našeho kempu. V takových končinách stačí nepozornost a je problém. Jednou jsme stáli na náspu u řeky, díváme se dolů na krokodýly a hrochy a najednou z křoví za námi vyrazil hroch. Proletěl kolem nás do vody. Kdyby tam byl další a my mu stáli v cestě, tak nás do té vody smete...



čičky, dovezli k hlavní cestě, sebrali nám pasy a čekalo se, až pro nás přijede auto, které nás odvezlo do nejbližšího města. Nevěděli jsme, jestli jedeme na popravu nebo dostaneme deset let vězení. Ale dovezli nás na autobusové nádraží, posadili do prvního autobusu, který odjížděl, a počkali si, zda skutečně jedeme pryč. Nakonec, kdyby do Pyšel přijeli dva Číňané, postavili na hřbitově stan a jeden hrob rozhrabali, tak by to asi dopadlo hůř. Pak mám ještě jednu historku, kterou když vyprávím své ženě, tak mi řekne to: „Holube, doma

MĚL JSTE VŮBEC NĚKDY ČAS NAPŘÍKLAD NA SPORT?

To ano, na tenis a lyže. A dřív jsem hrával i fotbal. Na tenis teď zajdu třikrát, čtyřikrát týdně. Hraju debla, singl už ne. A teď jsme začali hrát ještě stolní tenis. Můj spoluhráč z tenisu je funkcionářem v Sokole, tak tam zřídil i pingpongový koutek, kam si chodíme zahrát alespoň jednou týdně. Takže mě pořád něco bolí, ale to je logické.

Jan Šejba

Foto autor a archiv prof. Vladimíra Beneše

DEN V ČESKÝCH LÁZNÍCH S PORCELÁNEM

Výstava s názvem **Luxus, wellness, porcelán – den v českých lázních** vznikla ve spolupráci muzea Porzellanikon v Selbu s Uměleckoprůmyslovým museem v Praze a Západočeským muzeem v Plzni a v pobočce Porzellanikon v Hohenbergu an der Eger je otevřena do 15. října.



českého porcelánu sází na zábavné vyprávění. Návštěvníci mohou zažít průběh jednoho lázeňského dne v 19. století. Provází je kočí dostavníku Wenzel Wolfert, který byl známý svými zábavnými jízdami a vozil řadu slavných osobností. Hosté se během jízdy výstavou mohou setkat s císařem Františkem Josefem I. a jeho manželkou, císařovnou Sisi, i s Johannem Wolfgangem von Goethe v Karlových Varech, Františkových Lázních a Mariánských Lázních. Tato místa byla vybrána záměrně, protože se sem sjížděli lidé z celé Evropy, aby se zde léčili a také si užili společenský ráz lázeňských středisek. V jejich blízkosti se navíc nacházely věhlasné porcelánky.

Výstava je otevřená od úterý do neděle od 10 do 17 hodin. Po jejím skončení v Hohenbergu se příští rok výstava přesune do muzeí v Praze a v Plzni.

Více než sto ukázek cenného porcelánu ze sbírek Uměleckoprůmyslového musea v Praze se stalo součástí výstavy, na níž je v Německu, jen pár kilometrů od hranic s Českou republikou, poprvé představen český porcelán 19. století. Český porcelán byl v té době známý svými jemnými malbami a neobvyklými tvary, a proto byl ve vyšší společnosti velmi vyhledávaným zbožím. Uměleckoprůmyslové museum v Praze na výstavu zapůjčilo například Thunovskou jídelní soupravu z roku 1856, zajímavý je i snídanový servis z roku 1851, který si objednal císař Ferdinand v porcelánce Thun v Klášterci, po smrti císaře Ferdinanda jej zdědil císař František Josef I. a daroval ho své manželce Sisi, která jej používala ve Vídni. Po snídani následovaly procedury, koupání v minerální vodě. Sisi měla podmínku, že voda nesmí být teplejší než 26 °C, vozila s sebou teploměr, který je vystaven. K vidění je také džbán na víno v novorenesančním stylu, který si pořídil německý císař Vilém I. v roce 1873, šálky, vázy, figurky, hlavičky dýmek a další

porcelánové předměty z porcelánek v Klášterci, Březové, Slavkově a dalších. Z rozmanitosti prezentovaného užitkového a dekorativního porcelánu je třeba zmínit dvě dekorativní vázy, které vyrobila porcelánka Lippert & Haas v Horním Slavkově.

Výstava je určena veřejnosti se zájmem o kulturní historii, prezentace

Jaromír Hampel

Foto: Porzellanikon, Jaromír Hampel



V REZIDENCI OPLETALOVA SENIOŘI NA NUDU ČAS NEMAJÍ

Do klidné oblasti Havířova-Šumbarku lokalizovala společnost Heimstaden projekt rezidenčního komunitního bydlení pro soběstačné seniory. Cílem byla snaha zachovat a prodloužit jejich nezávislost v přirozeném prostředí bytu, poskytnout jim soukromí, ale zároveň umožnit sousedské setkávání ve společných prostorách. Rezidence Opletalova se tak stala oázou pro ty, kteří sice mají větší část života za sebou, ale stále se těší na věci, které teprve přijdou. Jde o místo, kde senioři najdou domov i nové přátele.

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

Rezidenci Opletalova tvoří dva domy s 66 byty, se snadnou dostupností veškerých potřebných služeb. Její obyvatelé mají k dispozici byty 1+kk s možností vybavení vlastním nábytkem a dalšími bytovými doplňky. Byty jsou zařízeny kuchyňskou linkou s varnou deskou, lednicí a vlastní koupelnou se sprchovým koutem a WC. Do všech bytů i společných prostor vede bezbariérový přístup, obyvatelé velmi oceňují i recepci s nepřetržitou službou, bezpečnostní SOS tlačítka v bytech, vybavenou společenskou místnost,

venkovní zahradu s posezením či pravidelná setkání se zástupci Heimstaden a pracovníky zajišťujícími službu Senior asistent.

Rezidence Opletalova se tak stává moderní a pohodlnou formou komunitního bydlení pro seniory. Získali zde nejen vyhovující bydlení, ale také potřebnou míru péče nebo pomoci při vykonávání běžných každodenních úkonů. A rovněž pocit bezpečí s patřičnou kvalitou života, jejímž důležitým prvkem je nezávislost a možnost svobodného rozhodování.

Mezi benefity klientů patří dvě tlačítka k nahlášení nenadálé situace umístěná v každém z bytů. Připravena jsou především pro případ ohrožení bezpečí, každé tlačítko je proto napojeno na stálou službu recepce. Někteří senioři si zase nedokážou představit svůj život bez zvířecího parťáka. Mají proto možnost mít ho u sebe s podmínkou, aby neobtěžo-

val ostatní nájemníky domu. Pamatováno je i na internetové připojení. Ve společných prostorách je přístup k wi-fi zdarma, klienti si však mohou zažádat o vlastní připojení přímo v bytě. Především seniorky si pak pochvalují kadeřnictví a mobilní pedikérské služby přímo v budově, hojně navštěvována je také společná knihovna.

„Nežijeme v pečovatelském domě, musíme se o sebe umět postarat sami. Ale jsem zároveň velmi rád za recepci. Cokoli potřebujeme, nebo když se něco stane, můžeme se bez obav na paní recepční obrátit,“ říká čtyřiaosmdesátiletý Jaroslav.

Paní Eva, které je třiašedesát let, si zase pochvaluje možnost účastnit se společných programů. „Ať už jde o grilování, dosazování sazeniček do záhonů, besedy, hraní společenských her. Každý si tu najde to své. Na nudu zde rozhodně není čas.“



PSYCHICKÁ ODOLNOST POD KONTROLOU?

Všichni asi známe ten pocit, kdy je nám občas na nic a z okolí přicházejí jen samá doporučení či rady, abychom to všechno hodili za hlavu a šli dál. Možná se přitom snažíme stále dokola „jen“ o šťastný život, ale pocit euforie ne a ne přijít. Ve skutečnosti je realita života taková, že i špatné chvíle k životu nedílně patří. Proč se tedy neustále učít mít štěstí jako jediný cíl?

Všechno se točí kolem nutkavého úsilí dosáhnout pohody a štěstí až tak, že se ze štěstí stává v našich myslích povinnost, výsledek vlastní usilovné práce i měřítko úspěchu. Nejsme šťastní? Je to naše chyba?

Štěstí si podle psychiatrického průzkumu příliš konkretizujeme – dáváme mu jasné obrysy a vyžadujeme jeho trvalost. Smutek a pocit neštěstí jsou pak jen důkazem, že je něco špatně.

Štěstí má v různých skupinách společnosti odlišné, ale přesto naprosto konkrétní zadání. Nejčastěji je to rodina, dobré zdraví, jistý příjem a pohodový život. Jenže štěstí ze své podstaty jednoduše nemůže být trvalým stavem. Jako příklad lze uvést definici štěstí z obecně uznávaného slovníku: Štěstí je za prvé příznivým sledem okolností, za druhé příjemným pocitem někoho, kdo se raduje.

Sled okolností přitom můžeme ovlivnit jen v omezené míře. Za příjemné pocity jsou pak zodpovědné endorfíny, které ve chvílích potěšení vylučuje náš mozek. Obě tyto charakteristiky jsou jasným důkazem toho, že štěstí často nechápeme správně a připisujeme mu větší nebo minimálně jiný význam, než mu přísluší.

Za nemoc s velkým N dnes lékaři považují názor, že život musí být především hezký a bezproblémový. Umění života však spočívá v přijetí, že k němu patří i nepříjemnosti a nedostatky a také jejich sdílení s ostatními. Terapeuti se přitom shodují, že malé neštěstí i obavy a úzkosti jsou přirozeným a přínosným stavem mysli. Upozorňují nás na problém, který je potřeba vyřešit, jsou často voláním po změně, tou-



hou vystoupit ze zajetého obrazu života, často i výzvou k něčemu novému.

Problém je, jestliže úzkost a s ní spjatá stresová situace začne být na obtíž. Může se jednat o situace, kdy prožíváme dlouhodobě výraznou nepohodu i v běžných situacích. Důvodem nepříjemných stavů přitom nejsou samotné situace, ale neschopnost je v dané chvíli zpracovat. Řešením není nadužívání léků či alkoholu, řešením je sdílení problémů – s nejbližšími, v rodině, s přáteli, s lékaři či terapeuti.

Můžeme si vybrat, na koho se obrátíme, ale v žádném případě nezůstáváme se svým neštěstím, svou bolístkou na duši, se svými problémy sami. Komunikujme s okolím a vzpomeňme si na slova Karla Čapka: „Člověk se nikdy nezbaví toho, o čem mlčí.“

Rada lékařů k vyladění do harmonie fandí podpoře našich zájmů

a koníčků, podpoře setkávání se s lidmi, v jejichž přítomnosti se dobře cítíme, a v případech, kdy dojdou slova i k pohlazení. Život jednoduše není jen sledem šťastných událostí a základem životní spokojenosti je pochopení, že ne vše lze ovlivnit vlastními činy, že šťastný život není jen správným nastavením mysli, a ačkoli psychosomatické potíže jsou reálným problémem našeho světa, nelze si myslet třeba ani to, že za své nemoci jsme odpovědní jen a pouze my sami. Smiřme se tedy s tím, že existují věci mezi nebem a zemí, které jednoduše jsou, a my je až tak moc nedokážeme ovlivnit.

PhDr. Marie Vlčková
psychologická a mentální
paradkyně Rady seniorů ČR
Na telefonu 702 098 482
v pondělí a středu od 8 do 12 hodin,
osobní konzultace po dohodě
ZDARMA

KDO OCHRÁNÍ SPOTŘEBITELE?

Stále častěji se setkávám s tím, že na mě jako důchodce při nákupech zkouší různé figle. Proto bych byla ráda, kdybych věděla, než si něco objednáím nebo vstoupím do obchodu, na co si mám dát pozor, na co mám právo a jak a u koho se bránit. Děkuji za zodpovězení dotazu.

E. K. Brno - Bystrc

Děkuji za dotaz a Vaši důvěru. Vzhledem k tomu, že se s touto problematikou na nás v poradně obrací stále více seniorů, pokusím se shrnout základní informace. Kdykoliv budete mít problém, je možné se objednat v naší brněnské poradně RS ČR pro seniory, kde vyřešíme konkrétní problém, taktéž Vám ráda odpovím přes e-mail: poradna.brno@rscr.cz, nebo telefonicky – 725 976 563 (při nemožnosti ihned reagovat zavolám zpět), zde se lze objednat i na osobní poradnu do poradny RS Brno, Malinovského náměstí 4, 4. poschodí, dveře č. 414. Touto problematikou se osobně zabývám a ráda se Vám budu věnovat. Kontakty na poradny RS ČR v dalších regionech najdete na str. 31.

Zjišťuji, že spotřebitelé-senioři jsou stále více vystavováni různým figlům nebo omylům prodejců, obchodníků – podnikatelů. O některých jsme již hovořili, ale není od věci si sestavit takový „taháček do kapsy“.

Nedejte se a braňte se! Pokud jste v právu, neustupujte žádnému nátlaku!

Spotřebitelská právní ochrana Vám dává řadu možností.

Jsou zakotveny v občanském zákoníku a zákoně na ochranu spotřebitele. Pokud znáte svá práva, můžete se včas bránit jak podvodným obchodním praktikám, tak i při reklamacích.

Stačí jen vědět, jak se bránit, na co máte právo a jaké máte možnosti své ochrany, a učinit tak včas. Bránit se lze někdy i bez právníků. Vám postačí základní přehled o tom, co můžete od obchodníků, prodejců či poskytovatelů služeb požadovat.

Pokud dojde ke sporu, vždy v první řadě pamatujte, že k výhře sporu potřebujete vždy v první řadě **důkazy**. Ty jsou třeba při mimosoudním řeše-

ní sporu, a o to více u jeho soudního řešení. Obchodník Vám vaše tvrzení jen tak neodkývá.

V první řadě berte v úvahu svoje možnosti a tzv. mimosoudní řešení sporů!

K vaší snaze vyřešit spor mimosoudně přihlíží i soud. Pokud rozhoduje, je v jeho rozhodovací činnosti i rozhodování o úhradě nákladů na soudní řízení, advokátní zastoupení, znalecké posudky atd. Jde o náklady nemalé a soud přihlíží právě k tomu, zda sporné strany měly snahu se domluvit mimosoudně, pokud jeden z nich snahu neměl a soud rozhodne ve prospěch strany druhé, je pravděpodobné, že ponese i náklady zde uvedené. O úhradu těchto nákladů pak musí spotřebitel soud požádat.

Mimosoudní řešení sporu zahrnuje veškeré možnosti spotřebitele, které má, aniž by hned utíkal na soud. Toto řešení je bezplatné a je založeno na základě objasnění věci, pochopení práva a dobrovolné nápravy věci. Smyslem je vždy smírné urovnání sporu!

KDO MŮŽE POMOCI?

V první řadě můžete zaslat **výzvu (jde o předžalobní výzvu)** prodejci a navrhnout mu smírné řešení věci a způsob tohoto řešení. Před zasláním výzvy či jejím sepsáním se můžete poradit v naší poradně nebo ve specializované poradně spotřebitelské. Tuto výzvu je třeba uschovat jako důkaz o Vaší snaze se domluvit a je vhodné si nechat kopii ověřit.

Pokud obchodník nebude reagovat nebo bude i nadále trvat na svém chybném řešení věci, může se v rámci mimosoudního řešení věci do řešení vložit **Česká obchodní inspekce** (dále též ČOI). Řízení můžete zahájit

jen na vlastní návrh. Je třeba tak učinit jedním z těchto způsobů:

- ústně do protokolu,
- písemně,
- nebo prostřednictvím on-line formuláře na www.coi.cz.

Musíte podat návrh a z něho musí být jasné:

- koho se spor týká,
- co je podstatou sporu.

ČOI rozhodne, zda jde o spor, který může řešit.

LHŮTY ČOI:

Poté by spor měla ČOI vyřešit do 90 dnů.

Pokud by šlo o zvláště složitou kauzu, může ČOI tuto lhůtu prodloužit o dalších 90 dnů.

LHŮTA PRO SPOTŘEBITELE:

Návrh na zahájení mimosoudního řízení můžete podat nejpozději do jednoho roku ode dne, kdy jste jako spotřebitel uplatnil své právo, které je předmětem sporu, poprvé.

ČOI NEŘEŠÍ NÍŽE UVEDENÉ SPORY, KTERÉ ŘEŠÍ

SPECIALIZOVANÉ INSTITUCE:

Pokud jde o spor v oblasti finančních služeb, máte možnost obrátit se na **finančního arbitra**, jehož rozhodnutí je na úrovni rozhodnutí soudu.

Spor v elektronických komunikacích a poštovních službách může řešit **Český telekomunikační úřad**.

Spor v oblasti elektroenergií, plynárenství a teplárenství je možno řešit přes **Energetický regulační úřad**.

Bližší informace najdete na webech těchto organizací.

JUDr. Zdeňka Vejvalková
odborná poradkyně poradny Brno
Rady seniorů České republiky

LÍČENÍ, S NÍMŽ BUDETE VYPADAT MLADŠÍ

Oční stíny, tužka na oči, řasenka, rtěnka, lesk na rty... Neobejdete se bez nich ani při líčení pleti s vráskami. Ve zralém věku ale mnohem více záleží na správné volbě konkrétního odstínu.



V předchozím vydání Doby seniorů jsme se zaměřili na to, jak správně vybrat make-up, pudr či tvářenku, aby zbytečně nezvýrazňovaly vrásky, ale naopak působily na tomto typu pleti co nejpřírodněji. Tentokrát náš manuál líčení zralé pleti dokončíme, a to tipy, jak si nejlépe nalíčit oči a také, jaké vybírat odstíny rtěnky či lesku na rty.

POHRAJTE SI SE STÍNY

Pleti s vráskami příliš nesluší černá barva. Při použití na oči upozorní více na vrásky, přidává roky, a navíc oči pak vypadají unaveně. K líčení očí volte spíše nenápadnější barvy v teplých odstínech. Vhodnější je například světlejší šedá nebo světle i středně hnědá, béžová nebo i bronzová. Efektivně působí například kombinace hnědého stínu a oční linky v tělovém nebo bronzovém odstínu. Začněte tím, že nejprve na horní víčko nanese matný pudrový stín, ve vnitřním koutku oka by měl být co nejsvětlejší – rozjasní se tak oči, tmavší odstíny pak aplikujte na horní víčko směrem k vnějšímu koutku oka. Krémové, gelové ani tekuté oční stíny, stejně tak jako se třpytkami, se ke zralé pleti nehodí – usazují se totiž snadno ve vráskách a přitáhnou

k nim pozornost. Pak je již prostor pro nanášení oční linky – začněte s linkou přibližně v jedné třetině horního víčka a veďte ji směrem od vnitřního koutku oka k vnějšímu. Nenanášejte linku ale na spodní víčko, opticky by se oko zmenšilo, a navíc by působilo unaveně. Tužka na oči by měla být měkká, aby se s ní linka dobře nanášela a nebylo třeba na víčko tlačit. Nezapomínejte ani na řasenku – vybírejte podle typu svých řas, například prodlužující se hodí na krátké řasy, zhušťující na

řidké, pro větší objem zase na jemné a nevýrazné řasy. A barva řasenky? Také v tomto případě je nabídka velmi pestrá – základem je samozřejmě klasická černá. Ta se ale příliš nehodí k velmi světlé pleti, protože zbytečně zvýrazňuje vrásky. K dostání je i černohnědá, hnědá, tmavě šedá nebo třeba tmavě modrá.

OBOČÍ LEHCE DOKRESLETE

Samostatnou kapitolou je obočí. Někdo si jej nechává pravidelně upravovat a tvarovat, nebo i dobarvovat, aby nebyly viditelné šedé chloupky. Pokud máte obočí hodně řídké, můžete jej lehce domalovat tužkou na obočí. V tomto případě je nejvhodnější hnědá v takovém odstínu, který nejlépe splyne s vaší přirozenou barvou obočí. Barva obočí by navíc měla být co nejbližší barvě vlasů.

RTĚNKY VYBÍREJTE HYDRATAČNÍ

Jestliže máte výrazněji nalíčené oči, pak by rty již neměly být příliš zvýrazněné. A platí to i naopak – pokud chcete víc zvýraznit rty, uberte na líčení očí. Pokud používáte tvářenku, tak ta by měla odstínem co nejvíce ladit právě s rtěnkou či leskem.

Paleta odstínů rtěnek je skutečně široká, takže je z čeho vybírat. Ideální jsou krémové hydratační rtěnky s lehkým leskem nebo perletí, které dobře zvláčňují suché rty. Výraznější odstíny si nechejte na slavnostní příležitosti, na běžné denní nošení se více hodí světlejší odstíny, ať už světlejší růžová, pastelově lososová, broskvová, světle červená nebo třeba hnědočervená. Tmavé odstíny přidávají roky navíc. K nenápadnému zvýraznění rtů použijte tónovaný lesk nebo balzám na rty.

EXTRA INFO

VEČER JE ČAS SE ODLÍČIT

► Před spaním je nutné pleť vždy dobře očistit od všech líčidel i nečistot, které na ní během dne ulpěly. K odličení lze použít buď odličovač očí a rtů, anebo micelární vodu určenou k odličení pleti, očí i rtů. Odličení vždy provádějte pomocí vatového tamponku, na který nanese odličovač, a to tak dlouho, dokud nebude tamponěk zcela čistý. Oči odličujte jemně vždy směrem od vnitřního koutku k vnějšímu.

Jana Pištěková

ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ STÁLE ŘADA LIDÍ PODCEŇUJE

Obyvatelé České republiky na tom nejsou se stravováním příliš dobře. Podle údajů Eurostatu uvedlo 48 % Čechů, že denně nesní ani jednu porci ovoce nebo zeleniny. Pouze necelých 8 % sní doporučených 5 a více porcí ovoce a zeleniny. Průměrná spotřeba soli je třikrát vyšší než zdravotní limity a celkově má rizikové stravovací návyky více než pětina populace.

Téměř za čtvrtinou úmrtí ročně přitom v základu stojí špatné stravování, jak dokládá statistika (OECD, 2019). „Dostupné údaje ukazují, že ročně za téměř polovinou všech úmrtí v Česku stojí rizikové faktory chování v čele se špatnou stravou, následuje kouření a konzumace alkoholu. Systematicky narůstá i počet obezních lidí. Je potřeba neustále zdůrazňovat to, že každý z nás by měl pečovat o své zdraví, zdravě jíst, dostatečně se hýbat, vyhýbat se alkoholu a drogám. Jsou to věci, které už většina lidí slyšela, ale málokdo těchto rad dbá. Naše zdraví přitom nevzniká v nemocnici, tam se dostáváme, až když je zdraví poškozené, a mnozí očekávají, že například léta špatných návyků, kouření či nedostatek pohybu lékaři jako mávnutím kouzelného proutku opraví. Klíčové je své zdraví vědomě udržovat a nepoškozovat si ho,“ zdůrazňuje ředitelka Státního zdravotního ústavu MUDr. Barbora Macková, MHA.

NEZDRAVÁ STRAVA A NADVÁHA SOUVISEJÍ S NEMOCEMI

„Téměř 3/4 obyvatel Česka trpí nadváhou nebo obezitou, kondicí, která je z velké části spojena s nevhodným stravováním. Stejně tak nemoci oběhové soustavy se ročně podílejí na úmrtnosti zhruba ze 45 procent. Míra obezity, jakožto projevu nevhodného životního stylu, v ČR výrazně roste a přesahuje už 19 %, což je jedno z nejvyšších čísel v Evropské unii. Podíl lidí za hranicí obezity se navíc zvyšuje i u dětí a adolescentů,“ konkretizuje MUDr. Eliška Selinger z Centra podpory veřejného zdraví SZÚ. Náklady související s léčbou obezity přitom Česká lékařská spo-



lečnost vyčíslila jako desetinu všech ročních výdajů na zdravotnictví, což představuje přibližně 30 miliard korun každých 12 měsíců. Doba ve zdraví prožitých let je u české populace pod průměrem Evropské unie a daleko za státy, kde je důraz na péči o vlastní zdraví dlouhodobě zakotven. Ženy se u nás průměrně dožívají ve zdraví zhruba 62 let, muži pak začínají trpět nemocemi přibližně o rok dříve.

Problém se navíc týká už i řady dětí. Podíl chlapců s normální vahou se v Česku za zhruba 30 let snížil z přibližně tří čtvrtin dětské populace jen na zhruba polovinu, dívek s normální vahou ubylo asi o 12 procent. Podíl dětí s nadváhou a obezitou narůstá.

S ČERVENÝM MASEM OPATRNĚ

Přitom to, jak se má člověk zdravě stravovat, slyší od odborníků již hezkou řádku let. Žádoucí je vysoký příjem rostlinné stravy (ovoce, ze-

nina, ořechy a semena, kvalitní rostlinné oleje), omezený příjem zdrojů nasycených tuků (zpracovaného masa, červeného masa) a k tomu platí potřeba cvičit, nekouřit, chodit na pravidelné prohlídky. „Například příjem červeného, především zpracovaného masa je prokazatelně spjat s rizikem rozvoje nádorů střev, a to už od hranice konzumace 50 g zpracovaného masa na den. Zpracované masné produkty, jakými jsou třeba tolik oblíbené uzeniny, bývají také významným zdrojem soli. Červené maso je současně i zdrojem bílkovin, železa, zinku nebo vitamínu B12, ale prokázaná negativa vysoké konzumace významně převyšují její benefity. Na jídelníčku by tak kvalitní červené maso mělo být spíše svátečně. Cestou ke zdravějšímu organismu mohou být jiné zdroje bílkovin, zejména ryby nebo luštěniny a méně zpracované produkty z nich, jako tofu či tempeh,“ uvádí konkrétní příklady doktorka Eliška Selinger.

DIGITÁLNÍ ODYSEA UČÍ SENIORY ONLINE KOMUNIKOVAT S ÚŘADY

Usnadnění vzdělávání v oblasti technologií seniorům je jedním z hlavních cílů programu Digitální odyssey Nadace Vodafone. Na stejnojmenné vzdělávací platformě je nyní k dispozici nový kurz, věnovaný digitální komunikaci se státem.



Kurz obsahuje dvanáct instruktážních videí, která starším generacím srozumitelnou formou vysvětlují, jak bezpečně komunikovat s veřejnými institucemi online. Ať už jde například o práci s datovou schránkou, Portálem občana nebo bankovní identitou. Senioři se tak prostřednictvím tohoto kurzu, který vše vysvětluje pomocí instruktážních videí, mohou naučit, jak bezpečně komunikovat se státními institucemi z domova ze svého počítače.

NA ÚŘADY ONLINE

Digitalizace státu totiž umožňuje občanům vyřídit si některé úřední záležitosti bez čekání ve frontách na úřadech. To se samozřejmě týká také seniorů, kteří si tímto způsobem mohou například požádat o důchod, příspěvek na bydlení, příspěvek na zvláštní pomůcku anebo vyřídit spoustu dalších sociálních služeb.

Ne každý se však v digitální komunikaci s úřady dobře orientuje, někdo je třeba vůči online prostředí stále

nedůvěřivý, a právě Digitální odyssey Nadace Vodafone mu v tom může významně pomoci a ukázat i cestu, jak na to. „Touto novinkou a dalšími aktualizacemi platformy Digitální odyssey reagujeme na současné potřeby seniorů. Chceme jim poskytnout nástroje, které jim pomohou lépe se přizpůsobit rychle se měnícímu digitálnímu prostředí,“ zdůrazňuje Zuzana Holá, ředitelka Nadace Vodafone.

NABÍDKA PRO SENIORY SE BUDE ROZŠÍŘOVAT

Digitální odyssey toho ale nabízí mnohem víc. Je to totiž vzdělávací program pro seniory, který jim umožňuje osvojit si moderní technologie a využívat je v praxi. Program tak pomáhá seniorům k jejich samostatnější orientaci a pohybu v online světě a učí je i používat chytrá zařízení, ovládat aplikace pro komunikaci s rodinou či přáteli nebo jak co nejučinněji čelit stále rozšířenějším dezinformacím, které právě na seniorskou populaci často cílí.

V roce 2021 byla v rámci tohoto programu navíc spuštěna i vzdělávací platforma, která nedávno prošla významnými změnami. A to není vše. Postupem času se totiž na vzdělávacím webu Digitální odyssey plánují ještě i další novinky a nebudou chybět ani reakce na aktuální témata. „Velmi nás těší, že mezi účastníky kurzů Digitální odyssey roste zájem o další, pokročilejší témata, a proto se do budoucna chystáme zpracovat například i online kurz věnovaný umělé inteligenci nebo duševnímu zdraví v kontextu používání moderních technologií. Web brzy obohatíme i o nový nástroj – mezigenerační překladač. V programu jako takovém přibude dalších čtyřadvacet knihoven, kde si senioři chytrý telefon či tablet budou moci půjčit domů nebo se přihlásit na prezenční kurz digitálních dovedností,“ dodává Jolana Hájková, programová manažerka Nadace Vodafone.

Více informací najdete na webu <https://odysea.nadacevodafone.cz>.

DÝŇOVÁ PĚNA S OŘECHY A ZMRZLINOU

Dýně k podzimu neodmyslitelně patří. Jsou chutné, zdravé, krásné. A dají se připravovat na mnoho způsobů. Nejprve barvami rozsvítí zahradu a pak i jídelníček. Zejména oranžové hokaido. Výborné je pečené, dušené, smažené, jako krém, pyré nebo hranolky... Anebo jej vyzkoušejte nasladko.

INGREDIENCE:

(4 porce)

Dýňová pěna:

300 g dýně hokaido
lžíce cukru
špetka mletého kardamomu
špetka mletého badyánu
šťáva z ½ citrónu
0,2 l smetany
200 g crème fraiche
½ sáčku želatiny

Ořechová drobenka:

100 g krupicového cukru (může být mix hnědého a bílého)
100 g pšeničné hladké/polohrubé mouky
špetka soli
50 g nahrubo mletých ořechů
150 g másla

Na doplnění:

dýňový kompot, nakládaný kumquat, dýňová semínka, zmrzlina (dýňová, vanilková)

POSTUP:

Dýni omyjte, odstraňte semínka, slupku ponechte. Nakrájejte na kousky a dejte na plech vyložený pečícím papírem. V míse smíchejte mouku, cukr, sůl a namleté ořechy, přidejte máslo a zpracujte prsty na drobenku, kterou dejte na jiný plech s pečícím papírem. Obojí pečte v troubě na 180 °C, drobenku 20 minut a dýni

zhruba 30 minut. Nechte vychladnout. Pečenou dýni rozmixujte se lžící cukru a citrónovou šťávou na pyré. Smetanu ušlehejte, přidejte pyré, crème fraiche a rozpuštěnou želatinu, ochutte kardamomem a badyánem. Hotovou pěnu dejte do pekáčku vyloženého fólií a nechte ztuhnout. Poté z pěny ukrojte pruh,

obalte v ořechové drobence a servírujte na talíř. Pěnu můžete podávat se šlehačkou, nebo doplnit například dýňovým kompotem, nakládaným kumquatem, dýňovými semínky a dýňovou či vanilkovou zmrzlinou.

Radana Vítková

Foto Pavel Vitek

EXTRA INFO

► Dýně je lidový název pro různé odrůdy tykve obecné a velkoplodé. Zimní tykve mají slupku tvrdou a dužinu je třeba vydlabat. Hokaido je výjimka – slupka je po tepelné úpravě jedlá a má stejně jako dužina nasládlé oříškovou chuť.

► Dýňová semínka se řadí mezi superpotraviny díky vysokému obsahu fosforu, manganu, hořčíku, železa či mědi, zároveň mají příznivý vliv na hladinu cholesterolu. Takže je nevyhazujte, ale po oddělení od dužiny propláchněte a usušte. Používejte je do pečiva, salátů, nebo je namočte na osm hodin do osolené vody a pak pražte čtyřicet minut na 200 °C.

SUDOKU

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

SUDOKU č. 1

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

VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ

Správné řešení tajenky ze zářijového vydání DS:

...DUŠÍ OSAMĚLÉHO MILIONÁŘE

Na výhry se mohou těšit: Helena Šnáblová z Velkého Přítočna, Drahomíra Hostašová z Dvorců, Jaroslava Drobcová z Brna, Dagmar Klímová ze Zlivi a Josef Smolík z Berouna.

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

► SUDOKU (součet 17) – Jan Gálík

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. října 2023.

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



BÁSEŇ

Jedno místo v lese znám,
ráda k němu chodívám.
Posadím se na pařez,
kolem kvete rudý vřes.
Na mýtině břízky stojí,
v korunách jim větřík šumí.

A když oči přivřete,
víly tančit vidíte.
Bosy v mechu tancují,
ve vánku jim vlasy vlají,
všude klid a pohoda,
jediným slovem idyla.

V létě jsem tam opět byla,
dlouho jsem však nepobyla.
Přihnaly se černé mraky,
Blesky šlehaj, hromy taky,
a tak na nic nečekám,
domů rychle pospíchám.
Promokla jsem na kůži,
ale šťastná na duši.


Příště až tam opět půjdu,
pláštěnku si s sebou vezmu.
Na pařez se posadím,
možná víly uvidím.

Marie Martínková

VTIPY

Manželka hned od rána vaří v kuchyni oběd. Její muž leží na gauči, dívá se na televizi a stále po ní něco chce. Manželka už toho má dost a našťavaně povídá: „Došla mi trpělivost!“ A manžel s ledovým klidem odpoví: „To nevadí, dej tam třeba chilli.“



	POŠKOZENÍ DŘEVIN ZVĚŘÍ	VĚNOVAT PARCELU	2	SOLMIZ. SLABIKA	ANIONTOVÁ VÝMĚNNÁ KAPACITA zkr.	NÁZ. PÍSM. ŘEC. ABECEDY	SYPKOVI-NA	UKAZO-VACÍ ZÁJMENO													
POMSTÍ SE																					
VÝPRAVA POUŠTÍ																					
BOJOVÝ POKŘÍK				GEOLOG. STUPEŇ PRVOHOR																	
NOČNÍ DRAVEC					BŘEH z lat.	MPZ AUT EGYPTA															
M	PROVĚT-RÁVATI																				
	RAŠEL-NIŠTĚ U CHEBU																				
MRTVOLNÝ JED							ŠKUBÁNÍ V OBLIČEJI	CIZO-KRAJNĚ PLODY	Už jsi někdy opravoval pračku? Ne, drahá. Tak rychle ...												
OPATRITI TŘEPENÍM									ŽENSKÉ JMÉNO 16.4.	M	CITOSL. ZVUKU TRUBKY	PLAVIDLO Z KLÁD	TRNITÁ DŘEVINA	TVORENĚ RYTÍM							
PRIMÁTI				DŮKAZ O NEVINĚ								PODOBA									
				VLK Z KNIH DŽUNGLÍ																	
SOCHAŘSKÉ DÍLO					AVIVÁŽNÍ PŘÍPRA-VEK							LÉTA									
					ZBAVITI SE KAPEK							OKRASNÝ SAD									
M	PRAVIDLO ČERNÁ KÁVA						OPRAVNÁ ZKOUŠKA														
							MENŠÍ ASIJSKÝ JELEN														
KŘÍŽENEC KONĚ A OSLICE						AKUSTICKÝ LOKÁTOR						ČAJ zast.									
						MATČINA SESTRA						3									
MLETÍM OBRUŠO-VATI							JM. CHAČA-TURJANA							PRKENNÉ STROPY náf.	ZÁMEŽÍ V KOPANĚ						
							SPOJNÁ ČOČKA OKULÁRU														
PŘED-LOŽKA			NÁZEV LEPIDLA							SAMICE KROCANA											
			IRENA dom.							KONEC MODLITBY											
MÍRA NA ZLATÝ PRACH				NÁPOR CHOROBY																	
				OSOBNÍ ZÁJMENO									INDIÁNSKÁ OBČINA								
													AČKKOLI								
M	DENTISTA	VOJENSKÁ JEDNOTKA					ZNALOST kniž.														
		VUNĚ					KOŽÍ PACH						SÁCHOVĚ ZAKONČENÍ								
													LIST KARETNÍ HRY								
1						NÁŘADÍ NA PLETÍ									ARABSKÝ KLÁŠTER	ATANÁZIE dom.					
						TOLIK náf.															
SŮL SODNÁ					VELRYBÍ TUK								ANNA dom.								
					POPRAVČÍ								SHLUK LIDÍ								
NEBOŤ náf.			PŘED-LOŽKA	ZAKOKTÁNÍ zast.	ZÁPORKA					TŘÍMAT	SPZ OKR. PÍSEK										
NÁZEV TRHAVINY										PĚČE náf.											
SEŘAZO-VATI															KULM SAPRIN AKI, ATAKA AJLU, DERURAO	SOOS A TRE, RIPA INLET IBARO					

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.



„Dosáhnout
a být na dosah“

TÍŠŇOVÁ PÉČE

NON-STOP pomoc v krizových situacích (pády, zranění)

Nepřetržitá 24/7 Tísňová péče „Anděl na drátě“ je určena převážně seniorům a osobám se zdravotním postižením, u kterých se zvyšuje riziko pádu, náhlé nevolnosti, slabosti či kolapsu. Zdraví i život pak závisí na rychlém zajištění pomoci.

Princip služby spočívá v tom, že klient má stále u sebe (na ruce) malé elektronické zařízení (hodinky, náramek). Po jeho stisknutí se ozve hlas asistenta a ten po vyhodnocení situace zvolí postup a formu zajišťované pomoci. Profesionálně proškolený asistent je s klientem v neustálé komunikaci až do úplného vyřešení celé situace.

Zařízení dokáže samo rozpoznat a upozornit na nestandardní situace (náhlý pád či déle trvající nehybnost) i když klient nestihne aktivovat tlačítko. Zároveň se lokalizuje (GPS/GSM) místo v jakém se klient nachází. Asistent i v těchto případech volá na zařízení a ověřuje stav klienta.

Senior a jeho rodina tak mají jistotu, že se mu vždy dostane rychlé a optimální pomoci v domácím i venkovním prostředí. Uživatel tím získá větší sebedůvěru a nemusí se omezovat ve svých aktivitách a oblíbených činnostech kvůli obavám z nečekaných problémů.

Linka pomoci a bezpečí pro seniory

Součástí služby je také non-stop linka pomoci při úzkostných, tísnivých a depresivních pocitech, strachu ze samoty, sdílení radostí i starostí osamělých seniorů. Dále také poskytování sociálního poradenství a zprostředkování kontaktu se společenským prostředím.

Čtení z knihovny Anděla na drátě

S pomocí předních českých herců byl vytvořen rozmanitý obsah audiozáznamů knihovny Anděla na drátě. Při pravidelných voláních a aktivizačních hovorech se uživatelům nabízí výběr z obsáhlé knihovny audiozáznamů různých žánrů. Rozšířili jsme tím možnosti naší komunikace o čtení a příspěvky od známých umělců a herců. Ty jsou zajímavým rozptýlením, seniory potěší a pomáhají tak lépe překonat důsledky společenské deprivace plynoucí z nucené izolace a samoty.

Bez mobilního telefonu, bez měsíčních plateb za SIM kartu

Další přidanou hodnotou je možnost přijímat hovory na zařízení od rodiny a přátel ale hlavně vlastní, neomezené volání ze zařízení (odchozí hovory) do všech sítí (v ceně služby). Klient tak nepotřebuje telefon a ušetří za kredit či paušál SIM karty.

Cílem služeb „Anděl na drátě“ je vedle ochrany zdraví a života klientů, také podpora komunikace se svými blízkými a přáteli. Přispívá tím ke zlepšování tělesné i psychické kondice seniorů a napomáhá k prodloužení hodnotnějšího a spokojenějšího života v jejich přirozeném domácím a sociálním prostředí.

Všechny tyto služby stisknutím jediného tlačítka



Cena služby: 380 Kč měsíčně

Cena zařízení (jednorázově):

Hodinky nebo **Přívěšek**

2 990 Kč včetně DPH



**SOS KOMUNIKAČNÍ
ZAŘÍZENÍ NYNÍ ZDARMA**

Ušetříte tak 2 990 Kč

Platí při objednání služby do 31. 10. 2023
Doporučujeme rozhodnutí neodkládat,
množství uchazečů je limitováno

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
26. ŘÍJNA

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

BRNO:

Dům odborových služeb, Malinovského nám. 4, 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



**Babička roku,
celorepublikové finále**

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

DOBA
seniorů

Mediální partneři

senior
Česká televize



www.krsol.cz

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

**KRAJSKÁ RADA SENIORŮ
OLOMOUCKÉHO KRAJE**

**Kada seniorů
České republiky**

**Výstavě Flóra
Olomouc**

OLMA
OLMA GROUP

arriva
a company

HARTMANN
O krok dál
pro zdraví

Andrašovka

OLMA
OLMA GROUP

WELLSCHNEIDER
WELLSCHNEIDER

Olomoucký kraj

České dráhy
národní doprava

ZÁCHRANKA
Městská záchranářská služba Olomouc

M
WELLNESS
HOTEL MALÁ

KIDSOK

ANDEL
FARMACE

**Česká přírodní
léčebna patnácti**

senior JTT

**Kodace
Vodafone
Česká republika**

**MINISTERSTVO PRÁCE
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ**

**HOTEL
BRDÝ**

ZÁCHRANKA
Městská záchranářská služba Olomouc

M
WELLNESS
HOTEL MALÁ

**GS Condro
DIAMANT**

ANDEL
FARMACE

211

**SENIOR
TRAVEL**

VideeShot