

DOBA seniorů

Č. 11 / XIX. ROČNÍK LISTOPAD 2023 25 Kč

Cena v předplatném 23 Kč



18

DS VZPOMÍNKA

Trenér století
by oslavil
sté narozeniny

23

PŘÁVNÍ PORADNA

Jak změnit
trvalý pobyt?

04

MEZINÁRODNÍ DEN SENIORŮ

SENIORŮ OSLAVILI SVŮJ SVÁTEK



9 771801 585003

03

DS AKTUÁLNĚ

Tisková konference Rady seniorů ČR

VÁŽENÍ A MILÍ SENIOŘI,

v minulých týdnech se mnozí z vás obraceli na redakci s urgencemi předplacených výtisků. Zaznamenali jsme i případy, kdy byla doručena tři vydání najednou. Díky vašim podnětům jsme zjišťovali, kde je problém, protože redakce sama časopisy nezasílá. Potíže byly na straně společnosti, která nám zajišťovala předplatné i distribuci. Vedení Rady seniorů proto vybralo jinou společnost, takže počínaje tímto vydáním se o zasílání časopisu a předplatné bude starat společnost SEND Předplatné. Věříme, že to bude změna k lepšímu a vše se vrátí do situace, že všichni bez výjimky dostanou svá vydání včas. Přijměte, prosím, naši omluvu za situaci, na níž sice neneseme vinu, ale vnímáme ji jako velmi nepříjemnou. Věříme, že přechod k novému distributorovi proběhne hladce, mohou se ale vyskytnout případy, že vydání nedostane někdo, kdo zaplatil ještě tomu původnímu, a ten jej již neuvedl do databáze. Proto nás, prosíme, kontaktujte v případě jakýchkoli problémů, pomůžete nám tak dříve navrátit situaci do standardního režimu.

V aktuálním čísle přinášíme reportáže k oslavám Mezinárodního dne seniorů, neboť tento den je pro nás velmi

významným. Připomínáme si, že právě generace seniorů pomáhala budovat tuto společnost, a proto v ní má právem své místo. Navíc je to generace plná velmi aktivních jedinců, kteří mohou být, a často také jsou, pro ty mladší generace inspirací a příkladem.

Věnujeme se i tiskové konferenci Rady seniorů ČR se zdravotní problematikou. Jejím hlavním tématem byla důležitost očkování.

A zmínit je třeba i první velkou akci fóra Aktivní Česko, která proběhla na pražském Žofíně, a Rada seniorů na ní pochopitelně jako jeden ze zakládajících členů nemohla chybět. V rubrice DS vzpomínka si připomeneme vynikajícího českého i československého fotbalového trenéra Václava Ježka, jenž by letos oslavil sté narozeniny. Připraveny jsou i bytová a právní poradna, stejně jako křížovka a sudoku.

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

Jana Pištěková

OBSAH

03 DS AKTUÁLNĚ

- 03 Tisková konference Rady seniorů ČR
- 07 Když už člověk musí požádat o předčasný důchod...

04 MEZINÁRODNÍ DEN SENIORŮ

08 AKTIVIZAČNÍ PROGRAMY PRO SENIORY

- 08 Aktivní Česko opanovalo Žofín

26 DS PŘEDPLATNÉ

31 ADRESÁŘ BEZPLATNÝCH PORADEN RS ČR

10 BABIČKA ROKU

- 10 Představujeme další finalistky

12 ZE ŽIVOTA KRAJŮ

- 12 Déšť náladu rozhodně nezkažil
- 12 Senioři v pohybu
- 12 Strakoničtí na výletě v Regensburgu
- 13 Přednáška pro diabetiky
- 13 O Putovní pohár starosty města Tábor
- 13 Senioři z Dobrušky plní zážitků
- 14 Pestrý pobyt v Jeseníkách
- 14 Pomazánková minikuchařka
- 14 Cesta za sektem i tvoření z provázeků
- 15 Sportovní hry seniorů Jihomoravského kraje
- 15 Diplom, který obzvlášť potěší

- 15 Senioři uklízeli se školáky
- 16 Cena pro předsedkyni spolku Doteky naděje
- 16 Senioři z Lišovska v Telči
- 16 Televizní exkurze

17 DS ZDRAVÍ

- 17 Projekt ONKOfit.cz vybízí k pohybu

18 DS VZPOMÍNKA

- 18 Trenér století by oslavil sté narozeniny

20 DS TIP

- 20 Wellness hotel MAS nabízí dokonalý relax

23 BEZ ČEKÁRNÝ

- 23 Právní poradna
- 24 Kosmetika
- 25 Bytová poradna

26 SENIOR FOTO

- 26 Soutěž amatérských fotografů má vítěze

27 DS RECEPTY

- 27 Husa z grilu s ovocem, zelím a lokšemi

28 SOUTĚŽE A ZÁBAVA

- 28 Sudoku
- 29 Křížovka

TISKOVÁ KONFERENCE RADY SENIORŮ ČR

Již po třetí uspořádala na přelomu září a října Rada seniorů ČR tiskovou konferenci věnovanou zdraví. Ne náhodou. Na přelomu září a října si připomínáme světový den plic, světový den srdce i Mezinárodní den seniorů.

Preventabilní infekce a důležitost očkování bylo tématem vystoupení **MUDr. Zuzany Blechové, CSc.**, infektoložky z I. infekční kliniky UK 2. LF; Nemocnice na Bulovce. Uvedla mimo jiné i to, že došlo k významnému poklesu počtu očkovaných seniorů v posledních dvou letech proti pneumokokovým infekcím v porovnání s rizikovostí preventabilních infekcí pro seniorskou populaci. Dalším vystupujícím byl děkan Lékařské fakulty Ostravské univerzity a vedoucí Ústavu epidemiologie a ochrany veřejného zdraví LF OU **doc. MUDr. Rastislav Maďar, Ph.D.**, který se věnoval stále diskutovanému tématu bezpečnost a účinnost vakcinace. Zaměřil se na vysvětlení mýtů ohledně vakcinace, posílení vnímání, že rizika spojená s vakcinací jsou významně nižší než rizika spojená s onemocněním některou ze závažných chorob.

Předsedkyně Rady seniorů ČR pak vyšla z podnětů poraden Rady seniorů, na které se obrátili klienti i s prosbou o pomoc při řešení problému s praktickými lékaři. Proto se zaměřila ve svém vystoupení na data – jak na tom v jednotlivých regionech s počtem praktických lékařů jsme. Právě praktický lékař, jeho přístup i pacientova důvěra v něj hraje velkou roli při **očkování**. „Čísla i naše poznatky ukazují, že se dostupnost ordinací praktických lékařů pro dospělé zhoršuje, v některých regionech je dokonce kritická. Kontakt seniorských pacientů s jejich praktickým lékařem leckde není dostatečný. To má za následek zanedbávání preventivní péče, senior se často nemůže ani poradit o zvažovaném očkování, jeho přínosech i rizicích, nemá komu položit své otázky. Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí mimo jiné upozorňuje, že je třeba věnovat pozornost a vysokou péči i očkování celé

populace. Imunizace by se měla stát nedílnou součástí plánů a obnovy stabilizace zdravotního systému po pandemii. Podle této strategie je nutná reforma primární péče a důraz na prevenci. Jenže k tomu je třeba především dostatečná síť praktických lékařů,“ vysvětluje předsedkyně Rady seniorů ČR Lenka Desatová.

„Imunitní systém se věkem opotřebovává a stárne, tím klesá i jeho výkonnost. Obzvláště zřejmé je to ve věku nad 60 let. Pro boj proti infekčním patogenům poskytuje vlastní imunitě potřebnou podporu dodatečná ochrana aktivovaná očkováním,“ vysvětluje Rastislav Maďar a dodává: „Jediná dávka vakcíny aplikovaná do svalů může seniorům zachránit život, předejít dekompenzaci jiné základní nemoci nebo i zabránit zásadnímu zhoršení kvality života.“

Přestože již od roku 2013 mají lidé starší 65 let, stejně jako lidé chronicky nemocní a další rizikové pacienti, některá očkování hrazená ze zdravotního pojištění, proočkovanosť zejména v seniorské populaci rok od roku výrazně klesá. „V posledním roce zaznamenáváme významný nárůst výskytu různých infekcí, jako jsou RSV, tedy respiračně syncytiální virus, chřipky, pneumokokové infekce,“ říká Zuzana Blechová. V rizikových skupinách jsou často podle ní zaznamenávány i vážné až těžké průběhy onemocnění. A přestože rizikové skupiny mají buď úplnou úhradu očkování, nebo jen s minimální spoluúčastí pacienta, je jejich proočkovanosť minimální. „Poslední sezona byla takzvané tripledemickou, vyskytoval se covid-19, RSV a chřipka



zároveň, navíc tyto nemoci jsou v různé míře jakousi otevřenou branou pro napadení organismu dalšími onemocněními, například pneumokoky, s predikcí velmi závažného průběhu onemocnění,“ varuje MUDr. Zuzana Blechová. Doplnila, že na trhu je nová vakcína proti pneumokoku, která míří proti dvaceti různým typům této bakterie, inovovaná vakcína proti mikrovnové variantě covid-19 i vakcíny proti RSV i proti chřipce, posílené pro starší osoby.

Předsedkyně Desatová připomíná, proč senioři více upřednostňují plně hrazené varianty očkování. „V situaci, kdy dochází k výpadkům dostupnosti vybraných léků, včetně antibiotik, bychom očekávali mnohem aktivnější přístup zdravotního systému právě v oblasti prevence, bohužel se ukazuje jeho určitá nepružnost. Příkladem může být očkování proti pneumokokovým infekcím, kdy je na našem trhu už více než rok a půl dostupná nová očkovač látka, která pokrývá širší spektrum typů bakterie pneumokoka než vakcína, která je v současnosti hrazená ze zdravotního pojištění. Jenže tato nová látka bohužel dosud v úhradové vyhlášce vůbec není. Proto senioři preferují plně hrazenou variantu, která však pomáhá chránit proti menšímu počtu variant pneumokoka.“

OLOMOUC – 5. 9.



Tak jako každým rokem, i letos proběhla oslava svátku seniorů v Olomouci na Výstavišti Flora v rámci krajského kola soutěže Babička roku. Také tady se seniori příjemně bavili. Velkým dárkem k jejich svátku byl bezesporu koncert Jiřího Korna, o který se postarala Pojišťovna VZP. Akce se zúčastnilo na osm set seniorů.

HLUČÍN – 30. 9.



Slavnostní setkání seniorů Moravskoslezského kraje uspořádala v Hlučíně Krajská rada seniorů Moravskoslezského kraje pod záštitou starosty Hlučína. Čtyři autobusy se seniory kraje nejprve odjely na prohlídky pamětihodností a zajímavostí – Státního zámku Raduň, Muzea Hlučinska a Areálu čs. opevnění v Darkovičkách, Dolu Michal, národní kulturní památky, a Vagonářského muzea ve Studénce. Po společném obědě se seniori přesunuli do Kulturního domu Hlučín. V zaplněném sále účastníky přivítal předseda Krajské rady seniorů Moravskoslezského kraje Pavel Gluc, náměstek hejtmána kraje Jiří Navrátil, radní města Hlučín Jana Kameníčková, k přítomným promluvili předsedkyně Rady seniorů ČR Lenka Desatová a předseda Krajské rady Moravskoslezského kraje Senioři ČR Oldřich Pospíšil. Na pódiu pak vystoupili různé soubory a jednotlivci, děti a seniori, mažoretky z Hlučína, pěvecký soubor horníků z Havířova, taneční a pěvecký soubor z Bolatic, taneční soubory z Háje ve Slezsku a Bruntálu, pěvecký soubor z Hnojníka a pěvecké duo Jozifky. Byla vyhlášena Seniorská Moravskoslezského kraje 2023, kterou se stala

členka Krajské rady a předsedkyně senior klubu Bohumín Hana Prágllová, a Senieorem Moravskoslezského kraje 2023 se stal Karel Moškoř, člen Krajské rady a klubu důchodců Střítež. V rámci kampaně byli za svou seniorskou práci v organizacích a klubech oceněni Helena Rybarová - Čtyřlístek Jakartovice, Eva Kotarbová - místní organizace Senioři ČR Ostrava, Marie Seitlová - senior klub Bohumín, Helena Vambleki - senior klub Bohumín, Olga Lorencová - senior klub Bohumín, Jaroslav Bartoš - klub důchodců Paskov, Otakar Brňák - aktivní seniori Bruntál, Karel Kunčický - místní organizace Senioři ČR Frýdek-Místek a Jaroslav Obr ze stejné organizace. Poděkování za podíl na akci patří členkám MO SČR Ostrava, které zajistily servis pro účastníky pod vedením předsedkyně Aničky Pinterové, a do přípravy sálu KD zapojeným členům Krajské rady seniorů. Poděkování zaslouží organizátoři z Krajské rady, hlavní partner Moravskoslezský kraj a významný partner město Hlučín, kteří pro oslavy vytvořili organizační, finanční a materiální podmínky.



HRADEC KRÁLOVÉ – 1. 10.



Mezinárodní den seniorů slavila Krajská rada seniorů Královéhradeckého kraje na Pivovarském náměstí. Během pestrého programu se mimo jiné představily seniorské soubory z Královéhradecka i z Polska. V publiku přihlíželi senioři ze slovenské Banské Bystrice. Všechny přítomné přivítala náměstkyně Martina Berdychová a také předsedkyně Rady seniorů ČR Lenka Desatová. Mezi účinkujícími se představil například soubor Peciválek ZUŠ Střezina, Skautská dechovka, Sestry Chalupovy, Art Jazz Band, Chór Klubu Seniora Wrocław – Nowy Dwór a další. Na akci se prezentovaly také mnohé organizace, které poskytují seniorům různé druhy služeb. Mezi nimi Dobrovolnické centrum DCH Hradec Králové, Život Hradec Králové, o.p.s. a další subjekty, představeny byly i aktivity jako například Seniorské a Rodinné pasy. Účast byla velká, díky patří všem, kteří akci připravili. Seniorky i senioři si užili skutečně zajímavý sváteční den.

PRAHA – 2. 10.

V oslavu stáří, umění a radosti se proměnila akce, kterou připravila organizace Právě Teď! v prostoru společnosti T-Mobile Magenta Experience Center v Praze. Oslava se nesla v duchu Karneval v Riu. Seniorky i senioři se bavili a tancovali nejen v rytmu samby. Akci moderoval patron organizace, herec, muzikant Daniel Šváb. Na programu byla i módní přehlídka, na které dámy předvedly své modely i ty zapůjčené z charitativního obchodu Hvězdný bazar. Zájemci se nechali nalíčit a učesat od studentů SŠ managementu a služeb. Atraktivní koktejly mícha-



li barmani Staré gardy kuchařů a cukrářů ČR. Že se přítomným seniorům akce líbila, hovoří i prohlášení jedné z dam, paní Milušky: „Děkuji moc, strašně jsem si to užila a po velmi dlouhé době jsem byla, alespoň na jedno odpoledne, velmi spokojená a svá.“ Iveta Luxová, ředitelka organizace Právě Teď! k tomu dodává: „I kdyby to bylo jen kvůli této jediné dámě, měla akce smysl. A pokud se senioři mají nač těšit a mají zážitky podobné těm, které popsala paní Miluška, nemají čas mentálně stárnout, přemýšlet o nemocech a celkově chřádnout.“

LOUNY – 3. 10.

Oslavy seniorského svátku v lounském Kulturním domě Zastávka zorganizoval seniorský klub Pomoc bližnímu Louny. V duchu tradice i letos zde předali Lounské granátové srdce za nezištnou pomoc v krizových situacích. Celkem bylo předáno šest Granátových srdcí. Odměny byly pod záštitou poslance Michala Kučery, kterému děkujeme. Mezi hosty zavítal senátor Ivo Trešl nebo poslankyně - členka sociálního výboru PS Nina Nováková, za Krajskou radu Květa Čelišová a Věra Nechybová, za město Louny přišel seniory pozdravit místostarosta Pavel Csonka, pozvání přijala za sociální odbor Taťána Tkadlečková a s ní ředitel Úřadu práce i další hosté. Všem děkujeme za přízeň a spolupráci. V doprovodném programu vystoupily děti ze



Speciální MŠ Louny, pěvecký sbor Senior Melody a skupina Šraml. Děkujeme za finanční příspěví Kulturní komisi města Louny, Lékárně u sv. Mikuláše, KRS Ústeckého kraje, Infocentru Louny za pomoc.

ÚSTÍ NAD LABEM – 5. 10.

Mezinárodní den seniorů slavili v Ústeckém kraji v prostorách Ústeckého divadla. V průběhu akce ocenila Krajská rada seniorů Ústeckého kraje družstvo, které startovalo v Ostravě na sportovních hrách s mezinárodní účastí. Další ocenění byla předána za organizaci krajských sportovních her. Poté přítomní zhlédli divadelní hru Mamzelle Nitouche.



HUMPOLEC – 6. 10.

Na osmdesát seniorů z Humpolce a okolí se sešlo v Zemědělské akademii k oslavě seniorského svátku. Všechny pozdravila starostka města Alena Štěrbová, pozvání přijaly i zástupkyně Bílého kruhu bezpečí z Jihlavy Renáta Tomsová a Miluše Stejskalová. Taneční vystoupení předvedly žákyně školní družiny



ZŠ Hálkova pod vedením vychovatelky Ivy Bělovské. Ocenění Zlatého krajského seniora od Krajské rady Kraje Vysočina a květiny obdržela předsedkyně Senioři ČR v Humpolci Jaroslava Šenkýřová za dlouholetou činnost a práci pro seniory. Volnou zábavu zpestřili hudebníci z Humpolce a Tábora.

KLADNO – 9. 10.

Mezinárodní den seniorů slavila Krajská rada seniorů Středočeského kraje v kladenské restauraci U zlatého selátka. Akce se zúčastnila stovka delegovaných seniorů a seniorů z členských organizací Krajské rady seniorů Středočeského kraje. Přítomné nejprve přivítal předseda Krajské rady Miroslav Vajs. Seniorům zazpívali žáci z lidové školy umění Kladno. Překvapením akce bylo pěvecké vystoupení za doprovodu kytary vítězky krajského kola Babička roku 2023 Středočeského kraje Jitky Švecové. Celé slavnostní odpoledne se neslo ve znamení výborné nálady.



EXTRA INFO

V rámci oslav Mezinárodního dne seniorů byli za dlouhodobou, nezištnou a obětavou práci ve prospěch svých vrstevníků oceněni pamětním listem a sametovými deskami Rady seniorů ČR tito seniorky a senioři:

► STŘEDOČESKÝ KRAJ

Jana Kalušová
Jana Procházková
Eva Armeanová
Josef Hák

► KRÁLOVÉHRADECKÝ KRAJ

Bohumír Hamáček
Valerie Lukášová
Jana Janečková
Marta Korčevová
Marcel Kraus

► MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ

Karel Moškoř
Ludmila Holubová
Zdeněk Mustar
Jitka Musilová
Vlasta Motlochová
Marta Rozprýmová
Hana Prágllová
Miroslav Fober
Radim Holeček

► PLZEŇSKÝ KRAJ

Karel Knap
Marie Mrázová

► ÚSTECKÝ KRAJ

Jiří Dospěl
Václav Heike
Jaroslava Rucká

Věra Nechybová – ocenění za mimořádný podíl na získávání finančních prostředků pro Krajskou radu seniorů Ústeckého kraje

Vilma Svobodová – obdržela pamětní plaketu RS ČR

► OLOMOUCKÝ KRAJ

Vlasta Ondrušková
Zdenka Marcinková
Věra Rollerová
Jana Absolonová
Jana Ščepitová

KDYŽ UŽ ČLOVĚK MUSÍ POŽÁDAT O PŘEDČASNÝ DŮCHOD...

Předčasné důchody jsou stále velké téma. V současné době odchod do předčasného důchodu volí stále mnoho lidí, ač to vůbec není finančně výhodné. Měla by to být krajní varianta, když už člověk skutečně pracovat nemůže. Pokud už se pro předčasný důchod rozhodujete, zvažte následující rady.



ZJISTĚTE SI, CO MÁTE V EVIDENCI ČSSZ

Získané doby pojištění můžete kdykoliv zkontrolovat na ePortálu České správy sociálního zabezpečení v Informativní důchodové aplikaci (IDA), také v ní rychle a snadno zjistíte své datum odchodu do řádného starobního důchodu. Druhou možností kontroly evidovaných dob pojištění je v Informativním osobním listě důchodového pojištění (IOLDP), o který lze žádat elektronicky (např. prostřednictvím ePortálu ČSSZ), ale i písemně na adrese ČSSZ, Odbor správy údajové základny, Křížová 25, 225 08 Praha 5.

DOPLŇTE SI CHYBĚJÍCÍ DOBY PŘEDEM

Když v aplikaci IDA zjistíte, že vám některé doby pojištění v evidenci ČSSZ chybí, můžete kontaktovat okresní správu sociálního zabezpečení (OSSZ) v místě svého bydliště a tam vám poradí, jak chybějící doby do evidence doplnit.

čení (OSSZ) v místě svého bydliště a tam vám poradí, jak chybějící doby do evidence doplnit.

LHŮTU PRO VYŘÍZENÍ ŽÁDOSTI PRODLUŽUJE DOŠETŘOVÁNÍ

Zatím se žádost o důchod musí sepsat osobně na OSSZ, nejdříve 4 měsíce před požadovaným datem odchodu do důchodu. Po sepsání začíná běžet zákonná 90denní lhůta pro její vyřízení. Tato lhůta se ovšem prodlužuje o dobu nutnou k došetření rozhodných skutečností, tedy dohledávání nebo dokládání chybějících dokladů. Je tedy lepší se připravit a doby v evidenci si předem zkontrolovat.

POZOR, PŘEDČASNÝ DŮCHOD JE KRÁCEN TRVALE

Pokud zvažujete předčasný důchod, vezměte v potaz, že finanční krácení u předčasného důchodu je trvalé

a nevratné. Navíc až do dosažení důchodového věku se pobírání předčasného důchodu vylučuje s přivýdělkem, který by zakládal účast na sociálním pojištění. Výplatu předčasného důchodu si však můžete pozastavit, pak vám nic nebrání pracovat v jakémkoliv rozsahu.

UVOLNĚNÍ VÝPLATY POZASTAVENÉHO DŮCHODU NELZE STANOVIT LIBOVOLNĚ

U předčasného důchodu s pozastavenou výplatou pamatujte, že o uvolnění výplaty důchodu lze žádat nejdříve 4 měsíce předem. To například znamená, že v rámci žádosti si nemůžete stanovit, že budete chtít důchod začít vyplácet až za rok. Pozastavení výplaty tedy trvá, dokud nepožádáte o uvolnění, a to nejdříve 4 měsíce před datem zahájení výplaty.

ŽÁDEJTE I DODATEČNĚ O PŘEPOČET DŮCHODU, POKUD NAPRACUJETE DALŠÍ DOBU

Pokud jste pracovali po dobu pozastavení výplaty, společně s žádostí o uvolnění výplaty požádejte zároveň o započítání další odpracované doby (tedy další získané doby důchodového pojištění). Tím dojde k přepočtu procentní výměry Vašeho důchodu a ten může být z tohoto důvodu vyšší.

Stále však platí, že v předčasném důchodu dostává člověk každý měsíc méně peněz, než když vyčká do řádného termínu odchodu do důchodu. Proto pokud to jen trochu zdravotní stav dovolí, ideální je místo předčasného důchodu volit třeba zkrácený pracovní úvazek. To ocení i zaměstnavatelé.

AKTIVNÍ ČESKO OPANOVALO ŽOFÍN

Na pražském Žofíně odstartovali představitelé platformy Aktivní ČESKO již 9. Evropský týden sportu. Zároveň jednotlivé organizace prezentovaly svou činnost a pro příchozí připravily společně bohatý program plný pohybu. Rada seniorů ČR u toho samozřejmě nemohla chybět a prezentovala mólky.



Akce s názvem Rozjedeme to na Žofíně byla zároveň i připomenutím 75. výročí založení Světové zdravotnické organizace. Především šlo ale o připomenutí důležitosti a podpory pravidelného aktivního pohybu, jako základu fyzického i duševního zdraví a také jako prevence zdraví, a to napříč všemi generacemi. Důležitá tedy byla snaha motivovat všechny k aktivnímu životnímu stylu.

Pro účastníky všech věkových kategorií, kteří se na Žofíně sešli v opravdu hojném počtu, byly připraveny různé pohybové aktivity a mohli si i projít základní diagnostikou své kondice pod dohledem odborníků ze Státního zdravotního ústavu. Velký zájem byl o společné

jízdy na cyklistických trenažérech Technogym. Společnost Multisport darovala účastníkům akce zdarma měsíční vstupy do vybraných sportovišť. Aktivity pro děti připravil Český svaz aerobiku a fitness FISAF.cz a Česká obec sokolská.

Koordinátorem Evropského týdne sportu v České republice je Český olympijský výbor, na organizaci aktivit pro veřejnost se podílí i řada dalších subjektů, jako jsou Česká komora fitness nebo Česká obec sokolská. Akce Rozjedeme to na Žofíně se uskutečnila za podpory ministrů zdravotnictví a školství ČR.

Zároveň také na Žofíně proběhlo celorepublikové finále ve hře mólky. Akci uspořádala Rada seniorů ČR. Zúčastnilo se dvaapadesát sportovců ze šesti krajů České republiky. A na místě se přidali i další zájemci z jiných věkových kategorií, kteří sice přímo nesoutěžili, ale hru si tak alespoň mohli vyzkoušet.

Turnaje v mólky zároveň proběhly i na dalších místech ČR. Například na stadionu v Lomnici nad Popelkou se uskutečnil první turnaj jednotlivců v mólky, který uspořádala Krajská rada seniorů Libereckého kraje. Ačkoliv byli soutěžící všichni rekreačními sportovci, nutno přiznat, že

právě mólky je trochu potrápily. Nakonec se ale všichni shodli, že hra je to zábavná, lze ji hrát celoročně, a navíc i napříč generacemi.

Členové Krajské rady Královéhradeckého kraje vyzkoušeli pro turnaj v mólky hned tři typy povrchů. A jak to dopadlo? Na trávě ani asfaltu se jim hra příliš neosvědčila, na tartanu to šlo již lépe. Seniorům se hra mólky líbila – bylo to totiž zase něco nového a hlavně napínavého.

Miroslava Palečková,
Bohdana Hudská

Foto M. Matějka



**Rada seniorů
České republiky**
zapsaný svaz spolků



#BEACTIVE



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



MÁME DALŠÍ FINALISTKY

O tento ročník celorepublikové soutěže Babička roku 2023 je mezi seniorkami opět velký zájem. Těsně před finálovým kláním v Olomouci se uskutečnily volby ještě v kraji Jihočeském, Ústeckém, Středočeském, Moravskoslezském a Královéhradeckém.



Vyprodaný sál Společenského centra Univerzita Tábor byl svědkem premiéry jihočeského kola soutěže Babička roku 2023. O vítěznou korunku, ale i o titul Babička sympatie se ucházelo sedmnáct senierek z celých jižních Čech, a tak do Tábora dorazily soutěžící mimo jiné z Prachaticka, Českobudějovicka, Jindřichohradcka, Písecka a nechyběly ani domácí soutěžící z Táborska. Babičky zdatně sekundovaly v rozhovoru moderátorovi soutěžního odpoledne Jiřímu Werichovi Petráškovi i jeho kolegyni Heleně Hýnové. Každá soutěžící představila zajímavost ze svých zájmových aktivit, a tak se na jevišti zpívalo, tančilo, malovalo, recitovalo, hrálo loutkové divadlo, předvedla se dokonce i scénka z Julie a Romea po letech. Na závěr proběhla proměna ve společenských šatech. Na akci zavítala stříbrná medailistka a Babička sympatie z celorepublikového finále v Olomouci z roku 2021 Emilie Říhová z Tábora. Ve svých pětáosmdesáti letech stále aktivně sportuje a na volbu Babičky ráda vzpomíná. „Je to moc hezký pocit mít takovou

korunku, to mi věřte,“ uvedla. Babičkou roku 2023 Jihočeského kraje se nakonec stala Naděžda Mixová z Plané nad Lužnicí, stříbrnou korunku si odvezla Marie Stará z Plané nad Lužnicí a bronzovou Marie Novotná z Tábora. Titulem Babička sympatie diváci ocenili Vítězslavu Benešovou ze Slavonic.

V sále mladoboleslavského Domu kultury se uskutečnil letošní ročník

soutěže Babička roku 2023 Středočeského kraje. Soutěže se zúčastnilo deset adeptek na vítězství z řad členek Krajské rady seniorů, klubů a organizací seniorů Středočeského kraje. Akci i tentokrát moderoval Vladimír Hron, hostem byla zpěvačka Leona Machálková. Po soutěžním klání se porota ve složení Martin Hrabánek, radní Středočeského kraje, Miroslava Kašpárková, náměstkyně primátora statutárního města Mladá Boleslav, Daniel Marek, náměstek primátora statutárního města Mladá Boleslav, Nina Nováková, poslankyně, a Miloš Vajs, místopředseda Rady seniorů ČR, usnesla, že zlatou Babičkou roku 2023 Středočeského kraje 2023 se stane Jitka Švecová, stříbrnou Anna Šimová a bronzovou Jaroslava Šutová. Nejstarší Babičkou roku 2023 Středočeského kraje byla vyhlášena čtyřidevadesátiletá Jaroslava Vernerová. Titul nejsympatičtější Babička roku 2023 Středočeského kraje si odnesla Libuše Ruchařová.

Krajské kolo Babičky roku 2023 také proběhlo v Kulturním domě Zastávka Louny, kde jej pořádala organizace Senior Klub Louny - pomoc bližnímu v čele se zakladatelkou





a předsedkyní klubu Vilmou Svobodovou. Soutěž v Lounech byla výjimečná tím, že pro první tři vítězné babičky nebyly připravené tradiční korunky, ale chmelové věnce, protože právě chmel k Ústeckému kraji neodmyslitelně patří. A patří k němu i české granáty, a tak šperk z nich vyrobený byl připravený pro vítězku. Tou se stala pětáosmdesátiletá Pia Bůžková. V rámci doprovodného programu se představily i děti z místní mateřské školy, jak bývá na všech akcích klubu zvykem.

Finále letošního ročníku Miss babička Moravskoslezského kraje roku 2023 a Štramáka roku 2023 se konalo v Domě kultury Akord v Ostravě pod záštitou hejtmána kraje Jiřího Navrátila. Ten byl i předsedou sedmičlenné poroty, která hodnotila vystoupení všech účastníků. Do krajského finálového kola postoupilo

deset žen a čtyři muži, kteří se společně připravovali na soustředěních a setkání. Programem provázeli moderátoři Zdeněk Kačor a Šárka Zubková. Atmosféra v zaplněném společenském sále byla výborná. Na závěr soutěže obdrželi všichni účastníci kytice a dárky od sponzorů a dárců. Porota se usnesla na těchto výsledcích – 2. vicemiss se stala Josefína Gajdošová ze Stříteže, 1. vicemiss Božena Partyková z Paskova

a titul Miss Babča 2023 získala Jana Kotalová z Hlavnice. Z hlasování přítomných diváků vzešla coby Miss sympatie Jana Kotalová z Hlavnice. Štramákem roku 2023 se stal Miroslav Fober ze Stříteže a titul Sympatický štramák získal Josef Jelínek z Frýdku-Místku.

Svou letošní vítězku soutěže Babička roku 2023 Královéhradeckého kraje již také znají. Akci uspořádala Krajská rada seniorů Královéhradeckého



kraje ve spolupráci s Českým svazem žen Královéhradeckého kraje před plným publikem ve Velkém sále Městského úřadu Trutnov pod záštitou místostarosty města Trutnov Tomáše Eichlera. Soutěžící i diváky nejprve přivítala za Krajskou radu Valerie Lukášová, velkého potlesku publika se za své vystoupení dočkaly mažoretky z Chroustova Hradiště. Zajímavá situace nastala při volné disciplíně, kdy soutěžící Milada Tvrzníková představovala zdravotní cvičení s takovou vervou, že se jí dokonce podařilo rozhýbat i publikum v sále. Titul Babička roku 2023 Královéhradeckého kraje si nakonec odnesla Božena Jindrová, druhou příčku obsadila Anna Zelená a třetí Milada Tvrzníková.

Foto Stanislav Pítr a Jan Štěpánek



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

DĚŠŤ NÁLADU ROZHODNĚ NEZKAZIL

Seniorské cestování s CK Pivoňka v Olomouckém kraji mělo další pokračování, které ani déšť nepokazil. Tentokrát jsme se na výlet vydali do Zlatorudného skanzenu, městského muzea ve Zlatých Horách, a navštívili jsme také poutní místo Maria Hilfe. Senioři z Velkého Týnce si svůj výlet rozhodně užili i v chladnějším počasí.

Milena Hesová

Foto autorka



SENIORI V POHYBU

Takový byl název již V. ročníku, kterého se zúčastnili senioři z Doudleb nad Orlicí. Sportovní odpoledne uspořádal Spolek Klub seniorů. Akce začala na zdejší zámku, kde všichni účastníci obdrželi odznak, popis trasy s úkoly, seznam disciplín, pití a poukázku na občerstvení. Na Třešňovce je čekaly první disciplíny: házení šipek na terč, pétanque, házení kroužků na cíl a bollo ball. Na Bělisku si vyzkoušeli „hookbruč“, poslední stanoviště bylo na hřišti TJ Velešov, kde absolvovali jízdu na koloběžce na čas a beer pong. Poděkování patří žákům ze zdejší ZŠ, kteří dělali rozhodčí u jednotlivých disciplín. Akce se zúčastnilo 29 seniorů, první tři v každé disciplíně byli oceněni diplomy a odměnou. Odměny darovala firma Charvát a Bednár. Odznaky úřad městysu. Všem za ně děkujeme.

Dana Mikulecká

STRAKONIČTÍ NA VÝLETĚ V REGENSBURGU

Členové Svazu diabetiků, rodinní příslušníci a senioři města Strakonice se vydali na návštěvu Bavorska. Čekala na ně okružní plavba po Dunaji od kamenného mostu v Regensburgu pod památník Walhallu a zpět. Užili si i zajímavou okružní jízdu „City Tour“ historickým centrem Regensburgu a nechyběla ani ochutnávka místní

klobásky v nejstarší hospodě na břehu Dunaje. Poděkování patří CK Ciao a Jitce Černíkové, která byla naší průvodkyní, a řidiči Pavlu Hejtmánkovi za bezpečnou jízdu.

Marcela Štveráková

Foto autorka



PŘEDNÁŠKA PRO DIABETIKY



V rámci členské schůze Svazu diabetiků Strakonice v restauraci Čezeta proběhla zároveň i zdravotní přednáška, tentokrát od MUDr. Lenky Novákové a pedikérky Pavly Chadřabové, členky Podiatrické společnosti. MUDr. Lenka Nováková se ve své přednášce zaměřila na hypoglykémie, zásady správné životosprávy diabetiků a odpovědnost každého jednotlivce za své zdraví. Pedikérka Pavla Chadřabová pak promluvila o správné péči o nohy u diabetiků a také o předcházení problémům spojeným s diabetem.

Marcela Štveráková

Foto autorka

O PUTOVNÍ POHÁR STAROSTY MĚSTA TÁBOR

Na atletickém stadionu Míru v Táboře proběhly čtvrté Sportovní hry seniorů o „Putovní pohár starosty města Tábor“. Letos se přihlásilo 23 čtyřčlenných družstev. Poprvé se přihlásila dvě družstva z Pečovatelského domu seniorů z Plané nad Lužnicí, a opět se přihlásila družstva ze Seniorského domu v Soběslavi a Domova pro seniory Chýnov. Hlavními pořadateli Sportovních her seniorů byla Městská rada seniorů Tábor, Jihočeské centrum pro zdravotně postižené a seniory, Tábor a Okresní sdružení České unie sportu Tábor. Na přípravě a organizaci se podílel organizační štáb složený ze zástupců seniorských organizací v Táboře. Záštitu převzali starosta města Tábor Štěpán Pavlík, poslankyně Evropského parlamentu Radka Maxová a místostarostka města Tábor Lenka Horejsková,



která ocenila osobním věcným darem nejstarší soutěžící sportovkyni dvaadevadesátiletou Jožku Šmelcovou a nejstaršího soutěžícího sportovce osmaosmdesátiletého Jaroslava Novotného.

Jaroslav Kupsa

SENIORŮ Z DOBRUŠKY PLNÍ ZÁŽITKŮ

Členové Městské organizace seniorů Dobruška i spolku Dotečky naděje mají za sebou zajímavé aktivity se spoustou zážitků. Navštívili Nové město nad Metují, kde je referent místního informačního centra Jiří Švanda provedl městem a seznámil s místy, kde se natáčel F. L. Věk. Vydali se také na výlet do Prahy, prohlédli si Staroměstské náměstí, a hlavně si užili okružní jízdu lodí po Vltavě. Výlet to byl poměrně dlouhý, za celý den jsme nachodili před jedenáct tisíc kroků. Další naše kroky vedly do Lapidária v ZOO Dvůr Králové nad Labem. Vyslechli jsme vyprávění fotografa, který fotí tlapy všech zvířat v ZOO. Jak se mu to povedlo a co vše předcházelo tomu, než se mohl přiblížit ke zvířatům, nám prozradil při prohlížení vystavených fotografií.

Renata Moravcová

PESTRÝ POBYT V JESENÍKÁCH

Členové Městské organizace seniorů Dobruška, spolku Doteky naděje i seniorské organizace z Hořic absolvovali pobyt v Malé Morávce v hotelu Brans. Během nabitého programu navštívili mimo jiné Bruntál s exkurzí v rodinném pivovaru Hasič, podívali se na zvířata na rodinné farmě v Karlovicích a ochutnali i dobroty z ovčího sýra. Nenechali si ujít ani návštěvu hradu Sovinec nebo jízdu na sedačkové lanovce v areálu Kopřivná. Nenudili se ani večer, kdy se zpívalo i povídalo.

Renata Moravcová



POMAZÁNKOVÁ MINIKUCHAŘKA



Seniorky z Vlachova Březí pod vedením Zdeny Florianové společně pořádají výlety, turistické výšlapy i soutěže a nikdy nechybí na akcích pořádaných Krajskou radou seniorů Jihočeského kraje. A měly i společný velmi originální nápad – společně napsaly a vydaly s pomocí organizace MAS Šumavsko knížečku pomazánkových receptů pro slavnostní rodinné události, kterou nazvaly Pomazánky vlachovobřezských babiček. Knížka již byla slavnostně pokřtěna a jejími kmotry byli starosta Lubomír Dragoun, předseda MAS Šumavsko Josef Bláhovec a předsedkyně kulturní komise Taťána Tláskalová.

Marie Nollová

Foto autorka

CESTA ZA SEKTEM I TVOŘENÍ Z PROVÁZKŮ

Aktivně tráví podzimní měsíce strakoničtí senioři. Ve spolupráci s místním Sdružením zdravotně postižených absolvovali kreativní tvoření a vyráběli podzimní dekorace z provázků. Příjemně prožité dopoledne si hezky užili. Členové Svazu diabetiků se se svými rodinnými příslušníky vydali také na výlet na zámek v Mirošově, do Rokycan a Starého Plzně. Zde absolvovali prohlídku s průvodcem v závodě Bohemia Sekt spojenou s ochutnávkou. Velké poděkování patří Mirce Ploché, která akci organizovala, a panu řidiči Hejtmánkovi za bezpečnou jízdu po celou dobu výletu.

Marcela Štveráková

Foto autorka



SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ JIHOMORAVSKÉHO KRAJE



Sokolovna v Brně-Tuřanech byla svědkem již 9. sportovních her spolku Senioři ČR Jihomoravského kraje. Proběhly pod záštitou hejtmána Jihomoravského kraje Jana Grolicha s finančním příspěvím 15 000 Kč na tuto akci. Té se zúčastnila i předsedkyně Rady seniorů ČR Lenka Desatová a prezidentka spolku Senioři ČR Jana Ouředníčková. Obě přivezly dárky. Na organizaci akce se podílely dva spolky, z Tuřan a Chudčic. Soutěžilo se zúčastnilo 11

pětičlenných družstev a soutěžilo se v pěti disciplínách: ruské kuželky, šipky, bollo-ball, střela hokejkou na branku a hod kroužky na kužely. Vyhodnocen byl i pětiboj a družstva. Vítězové obdrželi „domácí“ medaile upečené z lineckého těsta s marcipánovými číslicemi, které byly podle pořadí.

Marta Marťáková



DIPLOM, KTERÝ OBZVLÁŠTĚ POTĚŠÍ

Opravdu krásného uznání se dostalo zakladatelce a předsedkyni seniorského klubu Pomoc bližnímu v Lounech Vilmě Svobodové. A to od dětí z Mateřské školy speciální v Lounech za dlouholetou a milou spolupráci s dětmi z této školky.



SENIORŮ UKLÍZELI SE ŠKOLÁKY



Dvacítka žáků Základní školy Kukleny vedená ředitelem školy a pedagogy se zúčastnila akce „Uklid Kukleny“, kterou organizuje spolek Senioři Hradec Králové s dotační podporou města. Šlo již o třetí letošní akci s královéhradeckými školami. Připojilo se i pět místních senierek z Klubu setkávání a několik rodičů. Čtyři skupiny vyrazily do širšího okolí, překročily i hranice se Svobodnými Dvory u Bohdaneckého rybníku. Dokonce se našla i černá skládka u kuklenské železniční stanice, s níž si poradili profesionálové. Závěrem proběhlo opékání buřtů, přátelské povídání u ohně i seznámení s hrou pétanque, které ukončilo příjemné odpoledne a setkání tří generací.

Václav Slezák

Foto autor

CENA PRO PŘEDSEDKYNĚ SPOLKU DOTEKY NADĚJE

Také letos ocenil Královéhradecký kraj města, organizace, projekty a osobnosti, které přispěly mimořádným počinem či dlouhodobou prací k rozvoji, kvalitě a dostupnosti sociálních služeb v regionu. Poděkovat přítomným přišel Martin Červíček, hejtman Královéhradeckého kraje. Ocenění předávali Martina Berdychová, náměstkyně hejtmana pro oblast sociálních věcí, a Zdeněk Fink, člen rady pro oblast zdravotnictví. V kategorii Dobrovolnictví získala ocenění Renata Moravcová, předsedkyně spolku Doteky naděje, členka Krajské rady seniorů Králo-



véhradeckého kraje. Renata Moravcová, ač je již 23 let nevidomá, věnuje svůj čas handicapovaným dětem, dospělým i seniorům. S Martou Hradeckou a Petrem Tojnarem založila spolek Doteky naděje, který pomáhá řešit problémy, které lidem se zdravotním postižením i seniorům běžný život přináší. Připravuje i volnočasové aktivity, při nichž si volný čas společně užívají handicapovaní s těmi zdravými. Renatu Moravcovou doprovodil na podium její věrný přítel, vodící pes Lex.

Petr Tojnar

SENIORŮ Z LIŠOVSKA V TELČI

Spolek seniorů Lišovska má v současnosti již 168 členů a zájem o vstup mají i další. Spolek má řadu aktivit, jeho vedení se pravidelně stará o zábavu, poučení i relax svých členů. Organizují se besedy s cestovateli, divadelní představení v místním kulturním domě i v jiných divadlech, koupání v lázních Gmünd v Rakousku i další oblíbené výlety. Ty jsou vždy pečlivě připravené včetně zajištění obědů a dopravy. Letos jsme navštívili park v Průhonicích, Kvildu na Šumavě, Poslaneckou sněmovnu v Praze, zámek Hluboká nad Vltavou i Telč. Tam pro velký zájem dokonce jely dva autobusy. Zámek nás provedl průvodce. Líbily se nám i domy na náměstí s podloubími a vysokými štíty.

Milada Steffalová

Foto autorka



TELEVIZNÍ EXKURZE



Pod pokličku České televize Brno měli možnost nahlédnout Seniori ČR ze základní organizace Mikulov v rámci komentované exkurze v brněnském televizním studiu. Prošli si televizním zákulisím, jako je kostymérna, přípravná vizáže hlasatelů a redaktorů, natáčecí a také vysílací studia, pracoviště kameramanů, střihačů, zvukařů. Na všetečné dotazy jim navíc ochotně odpovídaly průvodkyně. Exkurze byla velmi zajímavá a přiblížila nám, jak to v televizi vypadá.

Květa Budínová

Foto autorka

PROJEKT ONKOFIT.CZ VYBÍZÍ K POHYBU

Onkologičtí pacienti by se neměli vyhýbat pohybu. Naopak. Odborníci se shodují na tom, že pravidelná aktivita v podobě cvičení zlepšuje jejich psychický i fyzický stav. Jak na to? Na webových stránkách ONKOfit.cz najdete videolekce s cvičebními programy a dalšími praktickými tipy.

Onkologická diagnóza a pohyb se sice nevyklučují, nicméně je zapotřebí k celé záležitosti přistupovat na základě odborných rad. „Pro každý typ onemocnění totiž platí trochu jiná pravidla,“ upozorňuje vedoucí katedry podpory zdraví na Fakultě sportovních studií MUNI MUDr. Kateřina Kapounková, PhD. Jde o to, že ne každý pohyb může být pro daný typ onemocnění prospěšný. Podstatné je i to, zda je pacient už po chemoterapii, nebo se stále ještě léčí.

POD DOHLEDEM ODBORNÍKŮ

Na projektu ONKOfit.cz se podílejí lékaři a další odborníci, kteří berou v potaz jednotlivé diagnózy, ale také různé úrovně fyzické zdatnosti v jednotlivých fázích léčby. Na webu ONKOfit.cz jsou k dispozici videolekce s jednotlivými cviky, a to podle konkrétního onemocnění. Kromě toho najdete na stránkách projektu také obecné pokyny pro fyzickou

aktivitu, tedy na jaký druh pohybu se zaměřit, které cviky tomu odpovídají a jak často a v jaké intenzitě je opakovat. Stejně tak web uvádí informace, které se týkají kontraindikací a doporučení, kdy je nutné se cvičení vyhnout nebo ho dočasně vynechat. Součástí jsou také doplňující informace o zdravém životním stylu, rozhovory s lékaři a dalšími odborníky nebo příběhy samotných pacientů. Partnery projektu ONKOfit.cz jsou Masarykův onkologický ústav, Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity, společnost Servier a Sekce podpůrné léčby a péče České onkologické společnosti.

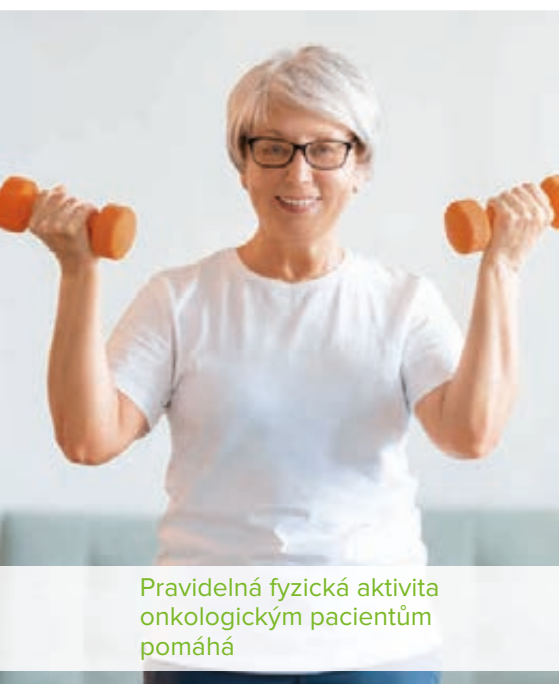
POHYB POMÁHÁ

V České republice žije kolem 600 000 onkologických pacientů. Léčba rakovinových onemocnění je velmi náročná a nese s sebou řadu nepříjemných vedlejších účinků. Je známo, že například až u 70 % pacientů se projevuje únava. Z tohoto důvodu je velmi důležité zahájit fyzickou aktivitu ještě před zahájením léčby, pokračovat v pohybu během ní, ale i po jejím ukončení. Kromě pozitivního vlivu na psychický stav zvládají aktivní pacienti lépe také samotný proces léčby a rekonvalescence. Věřte, že nikdy není pozdě



Ambasadorem projektu ONKOfit je herec Jiří Dvořák

se cvičením začít! Zkuste to také na www.onkofit.cz. Ambasadorem projektu je herec Jiří Dvořák. „Rakovina je zlá nemoc. Za určitých podmínek se s ní ale dá bojovat. Sedět doma a litovat se, je cesta do pekla. Proto stojí za to začít cvičit, třeba i se svými blízkými,“ dodává Dvořák.



Pravidelná fyzická aktivita onkologickým pacientům pomáhá

EXTRA INFO

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

- ▶ ...aerobní zátěž snižuje o **40–50 %** únavu u pacientů s rakovinou
- ▶ ...studie potvrzuje až o **27 %** nižší riziko úmrtnosti u pacientů, zapojených do pohybového programu
- ▶ ...aerobní zátěž zmírňuje **5 častých** vedlejších účinků léčby, jako jsou nevolnost, poruchy spánku, poruchy krevního obrazu, deprese a úzkostné stavy

TRENÉR STOLETÍ BY OSLAVIL STÉ NAROZENINY

Fotbalový trenér Václav Ježek působil u obou velkých pražských rivalů, Sparty i Slavie. Stál také u největšího úspěchu československého fotbalu v roce 1976. A letos na podzim by oslavil 100. narozeniny.



Je právem považován za Pana trenéra. U svých svěřenců si dokázal poměrně snadno a rychle získat tolik důležitý respekt, a to především kvůli svému nezaměnitelnému charisma, ale i trenérskému umu.

ZLATÁ LETENSKÁ ÉRA

Rodák ze slovenského Zvolenu se různým sportům aktivně věnoval už od útlého mládí. Později pak u něho přece jen vyhrál fotbal. A to doslova

na celý život. Zahrál si sice jen v nižších fotbalových soutěžích, zato během své bohaté trenérské kariéry získal celou řadu významných úspěchů a také trenérských ocenění. Trénoval mimo jiné v Jaroměři, Liberci, České Lípě, koučoval i juniory pražské Dukly, v polovině 60. let minulého století usedl poprvé na lavičku pražské Sparty, a právě na Letné zaznamenal sérii svých trenérských úspěchů, a navíc postupem času

vytáhl letenský klub mezi československou fotbalovou elitu. Právě on totiž stál u jejích významných úspěchů. Zejména v 80. letech minulého století pak Sparta pod jeho vedením jen málokdy poznala v domácí fotbalové lize porážku, předváděla divácky atraktivní fotbal a několikrát také získala mistrovský titul. Pod jeho taktovkou úspěšně fotbalově rostli takoví vynikající hráči, jakými v té době byli například František Straka, Jan Berger, Jozef Chovanec, Stanislav Griga, Ivan Hašek nebo Tomáš Skuhravý. Zároveň také patřili mezi tehdejší opory československé reprezentace.

VÝBORNÝ TRENÉR I PSYCHOLOG

Trenérsky se mu však dařilo i v zahraničí, trénoval v Nizozemsku ADO Den Haag i věhlasný Feyenoord Rotterdam, ve Švýcarsku pak FC Curych. Také tam oceňovali jeho profesionální přístup. I když se mu v zahraničí trenérsky dařilo, opakovaně se ze svých zahraničních štací vracel zpět domů a mířil vždy tam, kam jej jeho fotbalové srdce táhlo nejvíce – na pražskou Letnou do Sparty.

Václav Ježek byl coby trenér hodně moderní, novátorský, dokázal si hráče výborně otipovat, takzvaně „přečíst“, stejně dobře dokázal odhadnout i jejich hráčské kvality i tréninkové možnosti. Pokud bylo třeba, použil individuální přístup. Fotbalu věnoval spoustu svého času, pečlivě sledoval naši ligu, jednotlivé hráče, vytipovával si i nové talenty. Později, když už mu to možnosti dovolily, bedlivě sledoval také přední zahraniční fotbalové soutěže. O tehdejších evropském fotbale tak měl v rámci možností velmi dobrý přehled.

Jeho velkou doménou byl precizní rozbor soupeře. Spolehlivě totiž dokázal přechytit jeho hru. Od svých svěřenců vyžadoval vždy stoprocentní profesionální přístup, v tréninku i v zápasech. A navíc se snažil hráče vždy maximálně na zápas vyhecovat, účinně motivovat, uměl být přísný, ale zároveň moc dobře věděl, kdy je třeba ubrat a kdy hráči potřebují povzbudit. Byl totiž i dobrým psychologem, čehož dokázal v práci s fotbalisty mistrně využít. Také to stálo za jeho nespornými trenérskými úspěchy.

Byl to také on, kdo hned zpočátku své prvoligové trenérské kariéry zavedl hráčům dvoufázový trénink. Vůbec plánování a pečlivá příprava tréninků byly jeho předností, stejně kladl důraz i na dobrou fyzickou přípravu, protože bez ní to zkrátka v ligové sezoně nejde. V potaz bral také individualitu každého hráče.

ZLATÝ BĚLEHRAD

V roce 1976 měl coby trenér obrovský podíl na zisku titulu mistrů Evropy, který českoslovenští fotbalisté vybojovali v Bělehradě po nezapomenutelné penaltě Antonína Panenky. A nutno dodat, že na evropský šampionát tehdy rozhodně neodjížděli v roli favoritů, ale právě Ježkovi se tehdy podařilo poskládat vynikající houževnaté mužstvo.

ZE SPARTY PŘEKVAPIVĚ DO SLAVIE

Přesto, že je jeho jméno úzce spjato s rudým letenským dresem, na sklonku své trenérské kariéry

uskutečnil svůj velmi překvapivý přestup, který zaskočil nejednoho spartana a zároveň překvapil nejednoho slávistu – na nějaký čas totiž odešel do pražského Edenu, kde se stal manažerem právě fotbalistů Slavie. Tam tehdy zamířil společně s americkým podnikatelem českého původu Borisem Korbelem, jemuž v té době nedopadly námluvy s pražskou Spartou, a tak se rozhodl pro velkou „finanční injekci“ ve vršovickém Edenu.

Václav Ježek stál u zrodu Unie českých fotbalových trenérů, a právě on byl také jejím prvním prezidentem. Působil i jako prezident Technické komise fotbalového svazu.

In memoriam byl také v roce 2001 vyhlášen nejvýznamnějším českým trenérem 20. století.

Ovšem nejen fotbal mu učaroval. Uznával básníka Jaroslava Seiferta, znal dobře jeho díla a také sám psal básně. Na fotbalového trenéra poměrně netradiční koníček. A ještě něco k Václavu Ježkovi neodmyslitelně patří – prakticky neustále jej na střídačce zdobila pokrývka hlavy, kterých za svou bohatou a úspěšnou trenérskou kariéru vystřídal hned několik.

Václav Ježek zemřel v srpnu roku 1995 v Praze ve věku jednasedmdesáti let. Již od roku 1994 se každoročně hraje prestižní mezinárodní dorostenecký Turnaj Václava Ježka, tak zvaný Ježek Cup, založený právě na jeho počest.

Přesto, že většinu svého života pobýval v Čechách, v jeho rodném městě, ve slovenském Zvoleně, na

EXTRA INFO

VIZITKA VÁCLAVA JEŽKA

Narodil se 1. října 1923

Zemřel 27. srpna 1995

► Hráčská kariéra

Slávia Banská Bystrica, Jarměř, Dvůr Králové, Úpice, Hradec Králové, Liberec, Dukla Brno

► Trenérské úspěchy

Titul mistra Evropy 1976

6 mistrovských titulů se Spartou Praha

Vítězství ve Středoevropském poháru se Spartou Praha

2x vítěz Československého poháru

2x vítěz Českého poháru

V zahraničí trénoval ADO den Haag (Nizozemsko), Feyenoord Rotterdam (Nizozemsko), FC Curych (Švýcarsko)

Jednou vyhrál Nizozemský pohár

Vítěz ankety o nejlepšího fotbalového trenéra 20. století

něho ani po letech nezapomněli, a dokonce mu instalovali tabulku se jménem na svůj chodník slávy před Divadlem Jozefa Gregora Tajovského.

Jana Pištěková



WELLNESS HOTEL MAS NABÍZÍ DOKONALÝ RELAX

Poskytuje pro své hosty komfortní ubytování, pestrou stravu, vyhříváný bazén a také zajímavé výlety do okolí. Možná právě proto si jej především senioři tolik oblíbili. Takový je totiž Wellness hotel MAS.



Najdete jej v jižních Čechách, na náměstí Tomáše Bati v centru Sezimova Ústí. A určitě jej nepřehlédnete. Hotel totiž patří k dominantám tohoto největšího náměstí ve městě, a navíc jej obklopuje park. Během svého pobytu se senioři v tomto hotelovém komplexu cítí pohodlně a příjemně. A to hned z několika důvodů.

Hotel se ve své pestré nabídce pobytů speciálně zaměřuje na rekondiční pobyty pro seniory, a poskytuje tak v tomto ohledu celoroční nabídku. Pro ubytování seniorů je také hotel velmi dobře vybavený. Hosté se nemusí obávat ani schodů, protože celý hotel je bezbariérový. V nabídce ubytování je také šest bezbariérových pokojů pro vozíčkáře. Každý pokoj je vybaven samostatnou koupelnou se sprchovým koutem, toaletou, nechybí ani televize se širokou nabídkou programů nebo wi-fi připojení na internet.

Délka pobytů určených pro seniory bývá obvykle pěti nebo šestidenní. Jejich součástí je také plná penze formou bufetu. Pokud by senioři měli například problém s dopravou do Sezimova Ústí, může jim hotel pomoci. Z některých míst České republiky totiž hotel poskytuje po dohodě právě autobusovou dopravu přímo do hotelu.

V NABÍDCE JE BAZÉN I TANEČNÍ VEČERY

V pobytové nabídce samozřejmě nechybí ani služby hotelového wellness. Seniorské pobyty jsou totiž obohacené rekondičními a rehabilitačními procedurami. Hlavním lákadlem je bezesporu vyhříváný bazén s teplotou vody 30 °C, do něhož mají ubytovaní hosté neomezený vstup po celou dobu





proměnlivá, obvykle se totiž mění podle sezóny, takže je vždy třeba se o aktuální nabídku výletů předem informovat.

Pokud byste měli o ubytování ve Wellness hotelu MAS zájem, informujte se u svých Krajských rad, které ve spolupráci s Radou seniorů ČR a Wellness hotelem MAS tyto pobyty zajišťují.

Jana Pištěková

Foto archiv Wellness hotelu MAS

svého pobytu. Kromě bazénu mohou využít i další služby moderního wellness, jako jsou například různé typy masáží (třeba relaxační masáž či přístrojová masáž chodidel), termozábaly, regenerační kyslíková terapie nebo magnetoterapie, o které pochopitelně bývá velký zájem.

Součástí hotelu je samozřejmě také prostorná restaurace a kavárna, která hostům nabízí příjemné posezení i odpočinek v klidném prostředí. Během svého pobytu si senioři užijí také zábavu – připraveny jsou pro ně hned dva taneční večery s živou hudbou a možnost zahrát si i zábavnou společenskou hru bingo.

VÝLETY NEJEN ZA PAMÁTKAMI

Wellness hotel MAS ale nabízí také řadu dalších aktivit pro seniory mimo hotel. Například to jsou různé výlety po okolí, které samotný pobyt ještě více ztraktivní. Příjemnou procházkou můžete navštívit například nedalekou zříceninu hradu Kozí hrádek vzdálenou asi tři kilometry od hotelu. Právě na Kozím hrádku kdysi nějaký čas pobýval mistr Jan Hus. Anebo se můžete vydat do vily prezidenta Edvarda Beneše s rozlehlou zahradou a s památníkem Dr. Edvarda Beneše ležící na okraji Sezimova Ústí.

V rámci pobytu ve Wellness hotelu MAS je také možnost využít nabídky fakultativních autobusových výletů s průvodcem. Ty nejčastěji míří na prohlídku do blízkého husitského města Tábor, na hrad Český Šternberk s možností atraktivní večerní prohlídky hradu, do Českého Krumlova, kde bývá výlet ozvláštněn plavbou na voru po Vltavě, nebo třeba na zámek Telč. Nabídka výletů je pestrá, avšak



EXTRA INFO

Hotel s bohatou historií

► Historie budovy, v níž sídlí Wellness hotel MAS, je poměrně pestrá. Budova byla postavená již koncem roku 1939 a v té době začala sloužit jako Společenský dům pro zaměstnance místních Baťových Moravských akciových strojíren. Společnost MAS na své zaměstnance myslela a zbudovala ve Společenském domě kromě sálů a menších společenských místností také například zkušebnu pro muzikanty a divadelní ochotníky, a dokonce i temnou komoru, která sloužila k vyvolávání fotografií, jak bylo tehdy zcela běžné. V přízemní části budovy byla také nějaký čas otevřena celá řada obchodů pro obyvatele Sezimova Ústí, jako potraviny, drogerie, prodejna s textilním zbožím, obuví nebo trafika. V suterénu fungoval dokonce kinosál. V padesátých letech minulého století zde fungoval závodní klub Revolučního odborového hnutí, v přízemí se nacházel tehdy oblíbený hostinec Formanka, v budově se v té době hojně pořádaly plesy nebo tehdy tolik módní taneční čaje a zábavy. V sedmdesátých a osmdesátých letech budova dokonce pomáhala řešit neutěšenou bytovou situaci ve městě a sloužila k ubytování mladých rodin. Později zde ještě sídlilo Kulturně vzdělávací zařízení MAS. Od roku 2005 zde funguje nově zrekonstruovaný wellness hotel.





*Během akademie došlo ke čtyřem několika-
denním setkáním seniorů z Hradce Králové
a Vratislavi. V Hradci Králové se nacvi-
čovala práce s chytrým telefonem a tab-
letem se zaměřením na sociální sítě.
Ve Vratislavi byla na programu krejčovská
i kulinářská dílna a během posledního setká-
ní nacvičili senioři obou partnerských měst
divadelní hru Poczekalnia – Čekárna.*



JAK ZMĚNIT TRVALÝ POBYT?

Prosím o radu, jak si mám změnit trvalý pobyt, stěhuji se k dceři, protože potřebuji občas pomoci v domácnosti i s péčí o sebe. Dcera má velký dům a chce, abych se přestěhovala k ní, aby nemusela za mnou jezdit 230 km ze svého bydliště. Potřebuji si změnit bydliště. Dcera s trvalým bydlištěm souhlasí. Kde si mám změnu nahlásit a co je potřeba?

Ivana L., Brno

Je třeba uvést, že k trvalému pobytu se vztahuje právní úprava, která hovoří o trvalém pobytu. Lidé běžně hovoří o trvalém bydlišti. Čímž myslí právě v zákoně uváděný trvalý pobyt. Budu předpokládat, že i vy jste měla na mysli trvalý pobyt.

Pro úplnost uvádím, že se často setkávám s dotazem, zda lze zřídit přechodné bydliště. Tento pojem se již nepoužívá. V minulosti se vztahoval k povinnosti nahlásit svůj pobyt. Dnes je dobré tento údaj nechat v místě trvalého pobytu, kde budete k zastížení například kvůli poštovním zásilkám. Ale povinnost to není.

V JAKÝCH ZÁKONECH LZE NAJÍT PODROBNOSTI K TRVALÉMU POBYTU?

Pokud jde o změnu trvalého bydliště, je třeba se řídit především zákonem č. 133/2000 Sb., o evidenci obyvatel a rodných číslech a o změně některých zákonů (zákon o evidenci obyvatel), a vyhláškou č. 296/2004 Sb., kterou se provádí zákon o evidenci obyvatel. Další zákony jmenovat nebudu, protože v souvislosti s vaším dotazem nejsou podstatné a s postupem dle nich vás seznámí matrikářka. Tyto právní předpisy najdete na internetu např. na www.zakonyprolidi.cz, zde jsou všechny právní předpisy pravidelně aktualizovány. Vzhledem k tomu, že dnes jsou všechny zákony a vyhlášky neustále novelizované, je vždy vhodné se s právní úpravou seznámit nebo se obrátit na odborníka, který se touto oblastí zabývá a veškeré změny má nastudované.

ZRUŠENÍ TRVALÉHO POBYTU

Pokud trvalý pobyt měníte, není nutné starý rušit!



Možností zrušení trvalého pobytu je více:

- Úřad může zrušit, jsou-li k tomu splněny zákonem dané podmínky, váš trvalý pobyt z moci úřední.
- K zrušení může dojít na návrh vlastníka objektu.
- Pokud v místě trvalého pobytu nebydlíte, může ho zrušit i oprávněná osoba, při splnění zákonných podmínek. Oprávněná osoba musí prokázat, že nastaly podmínky k jeho zrušení, tedy že k němu existují důvody.
- Po přihlášení k trvalému pobytu u vaší dcery nahlásí přihlašující úřad sám, že k této skutečnosti došlo, a původní úřad předešlý trvalý pobyt zruší i bez toho, že byste musela cokoliv dělat.

NEZAPOMEŇTE ZMĚNU TRVALÉHO POBYTU NAHLÁSIT!

Je třeba tak učinit u dokladů – občanský průkaz (je třeba zažádat o nový), zdravotní pojišťovna, banka. Poštovní úřad v místě dřívějšího trvalého pobytu lze požádat o doručování pře-

posílání písemností. Toto platí po dobu půl roku, po uplynutí této doby je třeba požádat znovu.

Změnu musíte nahlásit i mobilnímu operátorovi a jiným smluvním dodavatelům, u nichž jste odebírala energie atd.

Pokud pobíráte starobní či invalidní, vdovecký důchod, pak na Českou správu sociálního zabezpečení.

Jste-li vlastníkem průkazu ZTP, je třeba změnu nahlásit i na příslušném úřadu práce, kde jste o příznání žádala. Nahlášení do 8 dnů.

Změny je třeba nahlásit nejlépe ihned nebo do 30 dnů.

Pokud senior podniká, pak musí do 15 dnů nahlásit změnu sídla podnikání.

Můžete též požádat o zavedení tzv. doručovací adresy do informačního systému evidence obyvatel. Jde o adresu, kam vám mají být doručovány písemnosti (i z úřadů, soudu atd.). Zavedení adresy do tohoto systému provede obecní úřad v místě vašeho trvalého pobytu. Je třeba vyplnit formulář „Hlášení adresy pro doručo-

vání“, který si vyzvednete na příslušném úřadu nebo na internetových stránkách správy základních registrů.

Jistě na tuto změnu upozorníte své přátele a známé či vzdálenější rodinné příslušníky.

TRVALÝ POBYT A PRÁVA Z NĚHO PLYNOUCÍ

Dle zákona vám z vašeho trvalého pobytu nevyplývají vůbec žádná práva k nemovitosti, v níž je pobyt hlášen, ani vůči jeho vlastníkovi. **Ne-
vyplývá z něho ani právo v dané nemovitosti bydlet!**

Toto právo vzniká uzavřením nájemní smlouvy, členstvím v družstvu, vznikem vlastnictví k bytu či domu, v němž je trvalý pobyt zřízen.

Taktéž je mezi lidmi rozšířen názor, že pokud se např. nájemník, rozvedený manžel, odstěhuje z trvalého pobytu, má nárok na odškodné či zajištění ubytování nebo bytu, toto právo dnes neexistuje.

Závěrem ještě jedno doporučení. Pokud skutečně potřebujete pomoc jiné osoby při péči o svoji osobu a domácnost, doporučuji vám zažádat si o příspěvek na péči, viz. stránky MPSV.

Budete-li potřebovat radu ohledně této žádosti či jinou, můžete se obrátit na naši poradnu Brno: e-mailem poradna.brno@rscr.cz, telefonicky, v pracovních dnech, na telefonech RS ČR poradny Brno: 725 976 563, 725 557 610. Pokud nás nezastihnete, zavoláme co nejdříve zpět. Zde se můžete objednat i do osobní poradny v Brně.

JUDr. Zdeňka Vejvalková
odborná poradkyně Rady seniorů
České republiky, poradna Brno

KDYŽ VLASŮM CHYBÍ OBJEM

S přibývajícím věkem se objevuje nejen více šedin, ale často se mění i struktura vlasů. Bývají jemnější, slabší, sušší a také více padají. Zkuste přípravky pro větší objem vlasů a účes bude lépe držet.

Tak jako přibývá vrásek, přibývá také i šedivějších vlasů. A nejen to. Vlasy jsou sušší, stejně tak jako pokožka hlavy. V takovém případě vlasům prospějí zklidňující hydratační šampony, které je vyživí a dodají jim vlhkost a vláčnost, a i pokožka hlavy bude lépe hydratovaná. Vlasy také mohou více padat, i když se tomu tak častěji děje u mužů, ani ženy toho nebyvají ušetřeny. Vlasy tím ztrácí i svůj objem a je někdy těžší je upravit do požadovaného účesu. U žen to často bývá v důsledku hormonálních změn během nebo po menopauze.

K posílení vlasů používejte přípravky například s obsahem kofeinu v podobě šamponu i kondicionéru. Vyživují vlasy již od kořínků, kofein podporuje růst vlasů a zároveň je i posiluje. Kvalitě vlasů mohou prospět i kofeinová vlasová tonika, která podporují účinky kofeinového šamponu i kondicionéru. Některá navíc obsahují i další výživné látky, takže celkově napomáhají zlepšovat kvalitu vlasů, podporují jejich pružnost, lesk a zdravý vzhled. Jejich aplikace je jednoduchá – pár kapek se nanesou do vlhkých vlasů a prsty tonikum jemně vmasírujete do pokožky. Tonika se z vlasů neoplachují, ale nechají se působit do dalšího umytí. Šampo-



ny i kondicionéry je vhodné střídání, chvíli použijte například hydratační šampon a pak jej vyměňte třeba právě za kofeinový.

Pro jemné vlasy jsou vhodné také přípravky dodávající objem. Po umytí kromě kondicionéru naneste do vlasů ještě tužidlo pro větší objem vlasů. Objem jim dodáte i lehkým fénováním přes větší kulatý kartáč, ideálně odspodu, aby se vlasy nadevedly. Lépe se „načechrají“ a účes působí plnějším i svěžejším dojmem. Většího objemu dosáhnete tradičním, dříve velmi rozšířeným způsobem – pokud si vlasy po umytí natočíte na natáčky a necháte je uschnout. Používejte měkké natáčky, například

molitanové nebo plastové, které neoslabují tenké koncečky vlasů. Velikost natáčky přizpůsobte délce svých vlasů. Opatrně s lakem na vlasy – sice účes dobře zpevňuje, ale ve větším množství vlasy slepí, ty ztratí objem i tvar a účes bude zplihlý. Večer vždy lak dobře vyčesťte kartáčem na vlasy. Kromě péče a stylingu je podstatný dobrý a pravidelný střih vlasů. Pravidelně zastříhané a udržované vlasy se lépe upravují. Delší jemné vlasy vypadají zplihle a neupraveně, proto se lépe hodí vlasy kratší nebo polodlouhé a mírně sestříhané v délce po bradu či po ramena.

Jana Pištěková

PRÁVA NÁJEMCE A PRONAJÍMATELE PŘI OPRAVĚ BYTU A DOMU: CO MUSÍTE VĚDĚT

Bydlení v pronajatém bytě může být skvělou volbou, občas ale mohou vzniknout otázky ohledně úprav a změn v bytě. Jaká jsou práva a povinnosti nájemce a pronajímatele? V článku se zaměříme na to, co musíte vědět ohledně úprav, přestaveb a jiných změn v nájemním bytě či domě.



Nájemce má předně právo užívat byt tak, jak ho převzal při jeho vzniku, a pronajímatel je povinen zajistit nájemci jeho nerušené užívání. Pronajímatel tak obecně nemůže provádět stavební úpravy, pokud s tím nájemce nesouhlasí. Mohou však nastat situace, kdy bude provedení stavební úpravy nezbytné a nájemce bude muset provedení úpravy či přestavby strpět. Bude tomu tak v případech stavebních úprav, které nepovedou k výraznému zhoršení kvality bydlení a lze-li je provést bez většího nepohodlí pro nájemce (tzn. že se nebude muset z bytu na čas vystěhovat). Stejně tak tomu bude v případech, pokud pronajímatel provádí stavební úpravy na pokyn veřejného orgánu nebo hrozí-li závažná újma. V ostatních případech je vždy třeba souhlasu nájemce. Nájemce může odmítnout souhlas pouze z vážných důvodů, například pokud by úprava vedla k trvalému zhoršení

bydlení. Někdy se však stane, že nájemce bude muset být kvůli úpravám nebo změnám prováděným pronajímatelem dočasně vyklidit. V takovém případě je pronajímatel povinen zaplatit nájemci přiměřenou náhradu účelných nákladů spojených s vyklizením bytu a zaplatit mu na tyto náklady přiměřenou zálohu.

Pokud to nevylučují okolnosti případu, měl by pronajímatel o provedení prací informovat nájemce tři měsíce předem, přičemž by mu měl současně sdělit povahu těchto prací, předpokládaný den jejich zahájení, odhad jejich trvání a nezbytnou dobu, po kterou bude muset být byt vyklizen. Pokud-li nájemce souhlasí s vyklizením bytu, může se pronajímatel obrátit k příslušnému soudu. Prokáže-li pronajímatel účelnost úpravy, přestavby nebo jiné změny bytu nebo domu a nezbytnost vyklizení bytu, soud mu vyhoví, může však přitom současně uložit stranám přiměřená omezení, která na nich lze rozumně požadovat. Před rozhodnutím o vyklizení bytu nelze práce provádět, ledaže soud provádění prací povolí.

Naopak, nájemce nemá právo provádět stavební úpravy, přestavby nebo jiné změny v bytě bez souhlasu pronajímatele. To zahrnuje i změny, které nejsou stavební povahy, ale významně mění vzhled nebo funkčnost bytu. Porušení této povinnosti může mít za následek výpověď z nájmu.

Chce-li však nájemce provést stavební úpravu například z důvodu zdravotního postižení, může požádat soud o náhradu souhlasu za pronajímatele, pokud ten souhlas odmítne poskytnout.

Při skončení nájmu má nájemce povinnost odstranit všechny změny, které provedl v bytě, ledaže by pronajímatel splnění této povinnosti nezádal. Tato povinnost zahrnuje jakékoli úpravy, které nájemce provedl bez souhlasu pronajímatele.

Je důležité, abyste si byli vědomi svých práv a povinností jako nájemce i jako pronajímatel při úpravách a změnách v nájemním bytě. Souhlas pronajímatele je vždy třeba získat před provedením jakýchkoli změn, ať už se jedná o stavební úpravy, nebo jiné změny, které by mohly ovlivnit sjednaný účel nájmu, tj. zajištění bytové potřeby nájemce a členů jeho domácnosti. Písemná dohoda mezi nájemcem a pronajímatelem ohledně úprav a nákladů může být užitečná k vyřešení budoucích sporů. Vždy se poraďte s některým z našich poradců nebo s advokátem, pokud budete mít pochybnosti ohledně práv a povinností ve Vaší konkrétní situaci.

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



MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR

Projekt „Odborné bytové poradenství“
je podporován MMR ČR

SOUTĚŽ AMATÉRSKÝCH FOTOGRAFŮ MÁ VÍTĚZE

Letošní již 7. ročník soutěže Senior Foto 2023, který vyhlásila Krajská rada seniorů Jihočeského kraje ve spolupráci s Jihočeskou centrálou cestovního ruchu, již zná své vítěze.

Do soutěže se zapojilo 41 soutěžících ze všech krajů České republiky, kteří zaslali 331 soutěžních snímků. Práce poroty vedené Milanem Binderem, českobudějovickým fotografem a vydavatelem, nebyla jednoduchá, protože vybrat ty nejlepší snímky z takového počtu soutěžních fotografií není nic jednoduchého. Vítězům této amatérské fotografické soutěže předávaly ceny v Jihočeské vědecké knihovně v Českých Budějovicích náměstkyně hejtmana Jihočeského kraje Lucie Kozlová a primátorka statutárního města České Budějovice Dagmar Škodová Parmová.

Akci bylo možno uspořádat díky pomoci partnerů, kterým za jejich podporu děkujeme. Pro letošní ročník jimi

jsou: Jihočeský kraj, statutární město České Budějovice, Jihočeská centrála cestovního ruchu, JVK, Rada seniorů ČR, Krajská rada seniorů Jihočeského kraje, Foto Škoda, Penta Tamron, Sony, Sun Drive, Doba seniorů.

František Kubák

Foto Vladimír Teringl



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

složenkou odeslat na adresu odesílatele objednávky

jméno:

příjmení:

ulice:

číslo popisné:

město:

PSC:

telefon:

e-mail:

DOBU SENIORŮ objednávám od čísla (včetně)

ZPŮSOB PLATBY

složenkou

SIPO: spojavací č.

fakturou: IČO/DIČ

bank. převodem č.ú.

podpis:

Objednávkový kupón vystřihněte nebo okopírujte a zašlete na adresu SEND Předplatné spol. s r. o., Ve Žlíbku 1800/77, hala A3, 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 objednávejte předplatné úplně poprvé a neznáte číslo konta ani VS a chcete platit bezhotovostním převodem, zavolejte do zákaznického centra SEND Předplatné spol. s r. o. (tel.: 225 985 225), kde vám potřebné údaje rádi sdělí. Předplatným můžete udělat radost i svým blízkým či přátelům.

HUSA Z GRILU S OVOCEM, ZELÍM A LOKŠEMI

Podle tradice patří rozhodně na stůl na Martina, kdy vítá mladé víno, chybět nemá ani na Štěpána. Vůně šťavnaté husí pečinky lahodně provoní kuchyň. Tak ji letos zkuste trochu jinak. Třeba grilovanou s ovocem.

INGREDIENCE:

(4–6 porcí)

Husa cca 4 kg

Sůl

Kmín

2–3 chuťově výrazná jablka

2 hrušky, případně kdoule

Hrst sušených švestek

3–4 cibule

Menší hlávka červeného zelí

1 lžice sádla

2 dl červeného vína

2 lžičky cukru

Trochu octa

Hrst sušených brusinek

2–3 lžice strouhaného perníku na zahuštění

1 kg brambor

300 g polohrubé mouky

POSTUP:

Brambory uvařte ve slupce a oloupejte. Vykuchanou a očištěnou husu „promasírujte“ zvenku i zevnitř solí a kmínem. Obojí nechte v chladu odležet. Druhý den pokrájejte na kousky ovoce a 1–2 cibule. Kůži z krku zahrňte dovnitř husy, naplňte ji ovocem a zasuňte (sepněte jehlicemi). Gril roztopte na 120 °C. Můžete použít i troubu, jen musíte ke konci pečení přelévát výpekem. Husu položte na pekáč s mřížkou, aby šťáva mohla škapávat, lehce podlijte, vložte do grilu a ten zaklopte. Nechte 8 hodin, neotevírejte, jen kontrolujte teplotu. Pak propíchejte opatrně kůži, aby vyteklo sádlo, teplotu o něco zvyšte, nechte 20 minut, pak obraťte a zno-

vu nechte, aby se vypekla kůrka. Přendejte na čistý pekáč, naporcujte, ovoce dejte stranou. Zelí nakrouhané nejmenno vařte bez poklice v troše vody asi 30 minut, dejte okapat. Na sádlo orestujte cibuli, přidejte zelí, brusinky, osolte, okmínujte, podlijte vínem a krátce provařte. Zahustěte perníkem, dochuťte octem a cukrem. Brambory nastrouhejte, osolte,

postupně zapracujte mouku, je třeba pracovat jemně a rychle. Z těsta vytvořte tenké placky, které pečte nasucho dozlatova. Omastěte sádlem, naplňte je ovocem z husy, přidejte maso, zelí, polijte šťávou vypečenou z masa a ovoce a podávejte.

Radana Vítková

Foto Pavel Vítek

EXTRA INFO

► Přesňáky, patenty, laty, lokše...

Tenké bramborové placičky pečené nasucho na pánvi, plotýnce či tálu do chvíle, než se na nich vytvoří tmavé puchýřky. Pak se obrátí, sundají z žáru, teplé omastí máslem či sádlem. Podávají se teplé i studené, jako příloha, slané nebo i sladké, například ochucené povidly jako sladká tečka.

► Svatomartinská vína

Nejen ryba, i husa ráda plave, ideální je spláchnout ji pivem, nebo ještě lépe šťavnatým a svěžím svatomartinským vínem. Kyselinky ovocitého mladého červeného vína z povolených odrůd Modrý Portugal a Svato-vavřínecké společně s tříslovinou příjemně „stáhnou“ tučnost, dobře se snoubí s ovocem, a navíc podporují chuť i trávení.

SUDOKU

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

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

VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ

Správné řešení tajenky z říjnového vydání DS:

...ZACNI, PRÁVĚ PŘICHÁZÍ MŮJ MANŽEL.

Na výhry se mohou těšit: B. Šamšová z Prahy 5, Stanislava Sigmundová z Kroměříže, Bohumil Růna z Prahy 6, Marie Kročková z Havířova a Dana Šmejkalová z Káraného.

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 12) – Helena Čiklová

Dostane od sponzora rubriky vydavatelství Portál publikaci **Naslouchat je umění**.

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

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



BÁSEŇ

V Holýšově u řeky
dva rybáři seděli.
Podběráky vybalili,
tiše spolu hovořili.

Naráz oba zpozorněli.
Na prutu se zlehounka
jeden splávek rozhoupal,
rychle vstali v naději,
že už rybu chytili.
Ta návnadu oťukala,
v klidu zase odplavala.

Marie Martínková


VTIPY

Manželka vyděšeně burcuje manžela:
„Dělej něco! Vstávej! V kuchyni je zloděj a jí
ten salát, co jsem udělala na zítřek!“
Manžel se v klidu zeptá:
„Mám volat policii, nebo záchranku?“

Přijdou dva muži do hotelu a ptají se na
recepti:
„Máte volný pokoj?“
Recepční jim ochotně odpoví:
„Ano, a máte rezervaci?“
Muži nechápou. „A proč? Vypadáme jako
indiáni?“

PŘEDSTAV SI, MÁ TROJČATA
A PŘITOM VYPADÁ, JAKOBY
NEUMĚLA DO TŘI POČÍTAT.



	PLAT	SPOLE- ČENSKÝ VEČÍREK	2	VYHYNULÝ PŠTROS	OPIČE kniž.	HLÁŠENÍ	M	SKALNÍ ÚTVAR	OPSKÝ kniž.	KOMORNÍ ORCHESTR zkr.	OZDOBA	OCHUCO- VAT CUKREM	POKLADNA hovor.	PRVNÍ MUŽ		
DRUH VÁPENICE							KOSÁ CIHLA NEJINAK									
UKRÝTÍ CENNOSTI DO ZEMĚ																
ČESKÝ ENTOMO- LOG Ladislav					ŽENA MEZINÁR. KÓD TONGA					PLEMENO STÍRAČ PRACHU NA HOLI						
A SICE				DÁMSKÝ KLOBOUČEK CITOSL. ÚLEVY					ZDVOŘILÉ OSLOVENÍ ŽENY SOLMIZ. SLABIKA							
M	ODPORO- VATI	RYPADLO BÝV. PLAT UČITELE					NĚKDO						ŘÍDCE PRŠET	NULOVÁ IZOKLINA		
SCHNOUT							PLOCHÁ KOST NA ZÁDECH									
ZNOJ										M	ZNAČKA DOUTNÍKŮ	REALITNÍ KANCELÁŘ 3				
TA I ONA														POLO- DRAHO- KAM		
NUŽE			GERMÁNÍ											PRAVO- SLAVNÍ KNĚŽI		
JM. SPIS. PAVLA														PLYNNÝ UHLO- VODÍK		
PEKAŘ- SKÁ DESKA														VOJEN- SKÁ JEDNOTKA		
JENŽE										Bedřichu, miluješ mě? Velice. A dal bys za mě i ...						ZNAČKA AMERICA PŘED- LOŽKA
VOJSKO zast.				SPZ OKR. ROKYCANY	KDO HLÁSÁ ASKEZI	M	JEDLÉ OŘÍSKY LEDVINOV- NIKU	ZNAČKA OSMIA	TUREK zast. OTROK kniž.							
NÁZEV PLANET- KY							ŠERMÍR- SKÁ ZBRAŇ					BĚLOVES. KYSSELKA VĚŠTEC				
M	TRÁVNÍK	ORGÁN ČICHU LYŽAŘSKÝ VOSK					TRUMFY O CO?				OHRADA OTEC řidč.					
DOMÁCÍ HLÍDAČI				PROUTĚNÁ NÁDOBA CHLAPÍCI expr.				BOROVÉ MLÁŽI PIVO PRO ŘIDIČE								
ATLETICKÝ KLUB zkr.				ZŘEDĚNÝ RAJČATOVÝ PROTLAK NÁSEP					HOTOVÝ VÝROBEK DALIBOR dóm.							
1							GEN starší název SPORTOV. KLUB zkr.				ST. ZN. STÍHAČEK UKAZOV. ZÁJMENO					
MOŘSKÁ RYBA							UŠNÍ KAMÉNEK otolit									
TAKOVÉ MNOŽSTVÍ							JAKÉ MNOŽSTVÍ ?						DUDA, TEM ISARA RATA IVASI	MOA, TGA KEŠU PINAKL AKLINA, ID		

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.



TÍŠŇOVÁ PÉČE

Registrovaná sociální služba s pověřením MPSV ČR

NON-STOP 24/7 pomoc v krizových situacích

- zranění či ohrožení života při pádu a zhoršení zdravotního stavu doma i venku
- SOS tlačítko - Hodinky eWatch nebo přívěšek eSafe
- GPS lokalizace při alarmu, hlídání nízké aktivity, detekce pádu
- kontrola stavu klienta, připomínání užívání léků

Linka pomoci a bezpečí pro seniory

- non-stop pomoc při úzkostných a tísnivých pocitech
- pravidelné aktivizační hovory



Čtení z knihovny Anděla na drátě

- audio záznamy předních umělců pro potěchu a rozptýlení

Příjem telefonických hovorů a vlastní neomezené volání

- komunikace s rodinou a přáteli s neomezeným tarifem
- bez mobilního telefonu, bez plateb za SIM kartu



Všechny tyto služby stisknutím jediného tlačítka

Jistota pro Vás a Vaše blízké 24 hodin každý den

Spoluúčast uživatele na úhradě za služby činí **380 Kč měsíčně**. Při zahájení užívání služby je nyní SOS komunikační zařízení zcela **ZDARMA**. Platí při objednání do **30. 11. 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
30. LISTOPADU

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 a středa: 9–14 hod. objednaní – 602 718 744

Úterý: 8–12 hod. online,

15–17 hod. objednaní – 702 119 567

HRADEC KRÁLOVÉ:

Máněsova 780/11, 500 02 Hradec Králové

Telefon: 702 097 684, 601 329 806

E-mail: poradna.hk@rscr.cz,

poradna.hradec.kr@rscr.cz

Vedoucím poradny je Ing. Mgr. Petr Tojnar – 725 000 850

Úřední hodiny:

Pondělí až středa: 13–17 hodin

Čtvrtek: 9–13 hodin

KONICE:

Masarykovo náměstí 66, 798 52 Konice

Telefon: Mgr. Ladislav Bílý – 725 367 604

E-mail: poradna.konice@rscr.cz

Vedoucí poradny je Milena Hesová

Úřední hodiny:

Pondělí: 8–16.30 hod.

Úterý a středa: pouze konzultace telefonem

LIBEREC:

Paradna je spolufinancována Libereckým krajem

Mlýnská 611, 460 01 Liberec

Telefon: 485 108 927, 725 732 647, 725 908 781

E-mail: poradna.liberec@rscr.cz

Vedoucím regionálního pracoviště je Ing. Milan Taraba – 725 715 461

Úřední hodiny:

Pondělí: 8–12 hod. – 725 715 461

Úterý: 8–16 hod. – 725 908 781

Středa: 8–12 hod. – 725 732 647

Čtvrtek: 8–12 hod. – 725 908 781

OLOMOUC:

Jeremenkova 54/3, 779 00 Olomouc, kancelář poradny + KRS v přízemí;

Telefon: 602 618 073, 602 647 230, 774 345 670

E-mail: poradna.olomouc@rscr.cz

Vedoucí poradny je Milena Hesová

Úřední hodiny:

Pondělí–středa: 9–13 hod., od 13–16.30 jen objednaní

Čtvrtek a 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

nebo 725 096 880

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:

Osobní návštěvu si domluvíte telefonicky

na tel. čísle 725 375 582, 725 096 880

ZLÍN:

Kvítková 4323 (budova COOP Jednota), 760 01 Zlín

Telefon: 602 763 512

mail: rscr.zlin@seznam.cz

Vedoucím regionálního pracoviště

je Libor Pilka - 602 763 512

Úřední hodiny:

Pondělí a úterý: 8–12 hod.

Středa: 8–16 hod.

Čtvrtek: 12–16 hod.

Pátek: pouze telefonické konzultace

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: dobaseniour@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 SEND Předplatné spol. s r. o., Ve Žlíbku 1800/77, hala A3, 193 00 Praha 9, tel.: **225 985 225**. Registrace MK E 16412, ISSN 1801-5859. Články vyjadřují názory autorů a nemusejí být totožné s názorem redakce. Nevyžádané texty a fotografie se nevracejí.



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

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

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

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

