

DOBA seniorů

Č. 12 / XIX. ROČNÍK PROSINEC 2023 25 Kč

Cena v předplatném 23 Kč

08

Z RS ČR

Rada seniorů ČR uspořádala další zdravotní konferenci

20

ROZHOVOR MĚSÍCE

Miroslav Hanuš
Doma má malou zoo

27

KOSMETIKA

Proč používat zimní krém

04

BABIČKA ROKU

BABIČKOU ROKU 2023

JE PIA BŮŽKOVÁ



03

SENIOR MĚSÍCE

Karel Moškoř – sport je jeho celoživotním koníčkem

VÁŽENÍ A MILÍ SENIOŘI,

jubilejní pátý ročník celorepublikového finále soutěže Babička roku 2023 je úspěšně za námi. Finále proběhlo na tradičním místě, tedy na Výstavišti Flora Olomouc. Sešlo se v něm 14 soutěžících babiček a probíhalo v optimistické atmosféře. Jaké bylo, co soutěžící předvedly i jací hosté se na finálovém odpoledni objevili, se dočtete v článku s názvem Babičkou roku 2023 je Pia Bůžková. Poděkování za své soutěžní odhodlání si zaslouží všechny zúčastněné seniorky, ale i všichni organizátoři akce v čele s její zakladatelkou, předsedkyní Krajské rady seniorů Olomouckého kraje Milenou Hesovou.

V aktuálním čísle Doby seniorů se dočtete i o další zdravotní konferenci, kterou pořádala Rada seniorů ČR, do-

zvíte se také, jak probíhala první část Sportovní ligy seniorů v Jihočeském kraji.

Rozhovor jsme pro vás tentokrát připravili s divadelním i filmovým hercem Miroslavem Hanušem.

Nechybí ani poradny, a to bytová a právní. A máme pro vás i jeden tip na slavnostní oběd, kterým můžete třeba během vánočních svátků pohostit své blízké – dančí hřbet s knedlíčky v perníku a čokoládou.

Přeji vám, našim čtenářům, veselé a pohodové Vánoce a vše nejlepší do roku 2024, především pak pevné zdraví.

Jana Pištěková

OBSAH

03 SENIOR MĚSÍCE

03 Karel Moškoř – sport je jeho celoživotním koníčkem

04 BABIČKA ROKU

04 Babičkou roku 2023 je Pia Bůžková

08 Z RS ČR

09 Rada seniorů ČR uspořádala další zdravotní konferenci

09 Konference Dny nájemního bydlení 2023

09 RS ČR vyjádřila podporu odborům

10 DS AKTUÁLNĚ

10 Důchodová reforma zajistí udržitelné důchody i pro další generace

12 AKTIVIZAČNÍ PROGRAMY PRO SENIORY

12 Sportovní liga seniorů je v poločase

25 DS PŘEDPLATNÉ

31 ADRESÁŘ BEZPLATNÝCH PORADEN RS ČR

13 ZE ŽIVOTA KRAJŮ

13 Vánoční přání z Olomouckého kraje

13 Super děda Jihočeského kraje 2023

13 Pochody ke Světovému dni diabetu

14 Třeboňští senioři slaví první výročí

14 Ambrožiči pečují o úly i v zimě

14 Turnaj seniorů ve stolním tenise

14 Aktivity Centra pro seniory Zachar

15 Klub Revma Liga z Tábora zavítal do Prahy

16 Ve vědomostním kvízu dominovaly Ludgeřovice

16 Přátelství bez hranic



- 16 Výjezdní zasedání do Boru u Tachova
- 17 Pardubická Senzababča slavila 15. výročí
- 17 Senioři soutěžili v domově seniorů
- 18 Seniorská taneční soutěž v Lounech
- 18 Společná akce seniorů v Pirně
- 18 Putování Vysočinou

19 Z NAŠÍ HISTORIE

19 Historická nabídka Nadace knížete z Lichtenštejna českému státu

20 ROZHOVOR MĚSÍCE

20 Miroslav Hanuš

23 DS RECEPTY

23 Dančí hřbet s knedlíčky v perníku a čokoládou

24 BEZ ČEKÁRNÝ

24 Bytová poradna

26 Právní poradna

27 Kosmetika

28 SOUTĚŽE A ZÁBAVA

28 Sudoku

29 Křížovka

KAREL MOŠKOŘ – SPORT JE JEHO CELOŽIVOTNÍM KONÍČKEM

Ve svých sedmdesáti letech je Karel Moškoř stále jedním z nejaktivnějších členů Krajské rady seniorů Moravskoslezského kraje. Dlouhodobě se zaměřuje především na sportovní aktivity seniorů. Letos na podzim byl oceněn Pamětním listem RS ČR za dlouholetou aktivitu a činnost, který mu předala předsedkyně Rady seniorů ČR Lenka Desatová.



Ale to není jediné uznání, které v poslední době získal. Karel Moškoř se totiž stal také vítězem kampaně Krajské rady seniorů Moravskoslezského kraje „Hledáme seniora kraje roku 2023“. V tomto případě obdržel z rukou předsedy Krajské rady seniorů Moravskoslezského kraje Pavla Gluce další ocenění – plaketu seniora Moravskoslezského kraje 2023.

Karel Moškoř organizuje především krajské sportovní akce, ale zároveň pomáhá také klubům a krajským organizacím Rady seniorů ČR, především pak ve svých domovských organizacích, tedy ve Stříteži a Dobratčích. V Klubu důchodců Střítež například s oblibou pořádá poznávací turistické výšlapy po Beskydech a okolí, pracuje a pomáhá při organizaci každoročních letních táborů pro místní děti a mládež, aktivní je například ale také při zajišťování

společenských klubových aktivit. Dříve pracoval u Celní správy, pro jejíž bývalé pracovníky, kteří jsou již nyní v důchodu, a kamarády rovněž organizuje různá setkání a soutěže, především pak velmi oblíbené tenisové turnaje. Právě sport je jeho celoživotním koníčkem, udržuje ho navíc v kondici. Svě nesporné sportovní kvality již několikrát potvrdil i v rámci Sportovních her seniorů pořádaných Radou seniorů ČR, na nichž byl opakovaně vyhodnocen mezi nejlepšími sportovci ze všech účastníků her.

Je ale i velkým praktikem – stále má totiž spoustu nápadů, které také dokáže výborně realizovat v praxi. To mimo jiné dokazují i jeho soutěže při setkávání seniorů při různých příležitostech, které vždy navodí zajímavou atmosféru a dobrou náladu. Dokáže si ale získat i respekt a všich-

ni senioři ho berou jako dobrého kamaráda, který nezkaží žádnou legraci a zábavu.

Ve svých organizacích pracuje i jako kronikář a fotograf. Jeho fotografie dokonce využívá Krajská rada seniorů Moravskoslezského kraje k pravidelnému dokumentování své činnosti. Zároveň ale také přispívá svými články do zpravodajů obcí Střítež, Dobratice, krajského čtvrtletníku SeniorTip, na webové stránky Krajské rady seniorů Moravskoslezského kraje i do měsíčníku Doba seniorů.

Rodák ze Stříteže žije v nedalekých Dobratčích. S manželkou Kateřinou vychoval dva již dospělé syny a těší se ze čtyř vnoučat. Těm se samozřejmě velmi aktivně věnuje, užívá si roli dědečka a vymýšlí pro vnoučata různé zábavné hry a soutěže. Již od mala je také učí brát sport a soutěže jako zábavu, ale zároveň v nich dokáže vzbudit tu správnou touhu zasoutěžit si.

Pavel Gluc



BABIČKOU ROKU 2023 JE PIA BŮŽKOVÁ

Také letošní, již pátý ročník celorepublikového finále soutěže seniorské krásy **Babička roku 2023** se uskutečnil na tradičním místě – v Pavilonu A na olomouckém Výstavišti Flora. Na pódiu se představily nejen všechny soutěžící babičky, ale se svým hudebním vystoupením také ministr práce a sociálních věcí Marian Jurečka.



Hlediště s téměř osmy sty diváky bylo rychle zaplněné, po úvodní hudební vložce tanečního souboru Druhý dech z Kralic na Hané moderátoři finálového klání, herec a režisér Tomáš Magnusek a zakladatelka a organizátorka celé akce Milena Hesová, mohli odstartovat finálové odpoledne podle plánu.

Oba také soutěžící babičky, porotu i přítomné publikum v sále pozdravili. Po úvodní zdravici ministra práce

a sociálních věcí Mariana Jurečky a hejtmana Olomouckého kraje Josefa Suchánka, kteří udělili projektu záštitu, následovalo pěvecké vystoupení talentované zpěvačky a pak se již začalo soutěžit o vítězné korunky. Prvním úkolem bylo představení sama sebe a také kraje, který jednotlivé soutěžící reprezentovaly. Dobře naladěný a usměvavý moderátor Tomáš Magnusek si tak začal zvat jednotlivé soutěžící k sobě na pódium,

aby je mohl tradičně vyzpovídat. Některé dámy byly vtipné, jiné věcné, další pohotové, a tak bylo důležité, že se rozhodně žádná z finalistek nechal otázkami zvědavého moderátora zaskočit.

V porotě mimo jiné zasedli ministr práce a sociálních věcí Marian Jurečka, hejtman Olomouckého kraje Josef Suchánek, 1. náměstek hejtmana Olomouckého kraje Ivo Slavotínek, za generálního partnera České dráhy ředitel OCO Kamil Nečas společně s Hanou Motykovou a Romanem Kasalickým, majitel Běleckého Mlýna Richard Benýšek, Aleš Pekař, jednatel CK Senior Travel, nebo ředitelka Flory Olomouc Eva Fuglíčková, předsedkyni poroty si vzala na svá bedra předsedkyně Rady seniorů ČR Lenka Desatová. Porota představení jednotlivých soutěžících pečlivě sledovala, zapisovala a hodnotila.

Poté se o další hudební vystoupení postaral dokonce samotný ministr Marian Jurečka, který na pódiu zahrál skladbu Ennia Morricone na Pannovu flétnu.

Během oblíbené volné disciplíny každá ze soutěžících babiček před-





vedla i něco „ze sebe“, a tak se na pódiu olomouckého Výstaviště zpívalo, tančilo, recitovalo, hrálo na hudební nástroje, předváděly se třeba i scénky, a dokonce se také cvičilo včetně akrobatických prvků. Mnoho vystoupení ukázalo, že věk je pouze číslo.

Vrcholem soutěže byla tradiční promenáda čili módní přehlídka ve společenském oblečení. Tu se svým typickým kloboukem a humorem sobě vlastním komentoval s noblesou herec Jan Přeučil. Každou ze

soutěžících navíc i ocenil rudou růží. Všechny finalistky převzaly jako poděkování za svá vystoupení z rukou primátora statutárního města Olomouce Miloslava Žbánka kytice, velké dárkové koše a další věcné ceny v hodnotě 7 000 Kč, které do finálového odpoledne věnovali sponzoři akce. Jako host vystoupila také herečka a manželka Jana Přeučila Eva Hrušková.

A pak už přišla na řadu porota, která se nakonec usnesla, že bron-

zovou korunku získá Jitka Švecová ze Středočeského kraje, stříbrnou Božena Jindrová z kraje Královéhradeckého a vítěznou, tedy zlatou Babičkou roku 2023, se stává Pia Bůžková z Ústeckého kraje, konkrétně z Litoměřic.

Jako obvykle se do hlasování zapojilo také publikum, které vybíralo Babičku sympatie. Tou se stala Jana Špičková z Olomouckého kraje. Nově byl udělen titul Nejstarší babička, který získala devětaosmdesátiletá soutěžící Alena Švehláková ze Zlínského kraje, která se ve finále prezentovala svými obrazy. Za své vystoupení získala cenu Anděla na drátě – chytré hodinky. Pestré kytice soutěžícím a květinovou výzdobu pódia i celého pavilonu A připravil tým Flory Olomouc v čele s ředitelkou Evou Fuglíčkovou. První tři oceněné babičky obdržely od sponzorů další hodnotné ceny včetně týdenních zájezdů do Wellness hotelu MAS*** v Sezimově Ústí, pobyt v Hotelu Brdy, vítězka získala cestovní elektrokoloběžku s výbavou od CK Senior Travel a voucher na týdenní výpůjčku nejnovějšího elektro automobilu Opel.

Korunku a šerpy Eurobabička 2023 v barvách trikolóry získaly společně





se zlatou vítězkou pátého ročníku Piou Bůžkovou, která reprezentovala Českou republiku, Slovenka Anna Harčariková a z Polska Tereza Dunikowska. Všechny dámy svým vystoupením byly ozdobou tohoto projektu a ukázaly tradice a zvyky jednotlivých národů.

Rada seniorů ČR děkuje všem partnerům a sponzorům letošního finále soutěže Babička roku za záštitu, finanční podporu a poskytnuté věcné dary, dále všem členům poroty za účast i odvedenou práci, také všem dobrovolníkům, kteří přiložili ruce k dílu a podíleli se tak na vydařeném finále, moderátorovi Tomáši Magnuskovi za profesionální výkon moderátora a velký dík samozřejmě zaslouží také Krajská rada seniorů Olomouckého kraje v čele s předsedkyní, organizátorkou a zakladatelkou celé soutěže Babička roku Milenou Hesovou.

Foto Jan Gebauer a VideoshotCZ



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

EXTRA INFO

► PARTNEŘI AKCE

Záštitu akce převzali hejtman Olomouckého kraje Ing. Josef Suchánek a ministr práce a sociálních věcí Ing. Marian Jurečka.

► GENERÁLNÍ PARTNEŘI

České dráhy, Olomoucký kraj, Ministerstvo práce a sociálních věcí

► HLAVNÍ PARTNEŘI

Krajská rada seniorů Olomouckého kraje, CK Senior Travel, Hotel MAS*** Sezimovo Ústí, Anděl na drátě – tísňová a asistenční pomoc, Výstaviště Flora Olomouc, Rada seniorů ČR, Hotel Brdy

► DALŠÍ PARTNEŘI

Ondrášovka, Opel, statutární město Olomouc, Pojišťovna VZP, Lidl, Bělecký Mlýn, Hartmann, AGE Centrum Olomouc, Nakladatelství Babičkářství, Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra, VideoShot, Statutární město Prostějov, JMJ, Muzeum kuriozit, Čokoládovna Troubelice, ISMM Produktion, Levandulový statek Troubelice, Jarmila Pechová – spisovatelka, SeniorPas

► MEDIÁLNÍ PARTNEŘI

Doba seniorů, Česká televize, Moravský senior

AREXVY

Je vám 60 let a více?

**POSTAVTE SE
RS VIRŮM ČELEM!
ZVOLTE VAKCÍNU
AREXVY.**

Víte, že
**respirační
syncytiální
virus** může
způsobovat
závažná
onemocnění
dolních cest
dýchacích?

AREXVY

**VAKCÍNA PROTI RESPIRAČNÍMU
SYNCYTIÁLNÍMU VIRU**

*RS virus = respirační syncytiální virus



Vakcína Arexvy je registrovaný léčivý přípravek vázaný na lékařský předpis. Vakcína se aplikuje do svalu formou injekce (obvykle do horní části paže). O očkování se poradte se svým lékařem. Před použitím si pečlivě prostudujte příbalovou informaci dostupnou též na www.gskkompendium.cz. Případné nežádoucí účinky, prosím, nahláste na cz.safety@gsk.com.

Očkování nemusí chránit 100 % očkovaných.

RADA SENIORŮ ČR USPOŘÁDALA DALŠÍ ZDRAVOTNÍ KONFERENCI

Po pozitivním ohlasu loňské zdravotní konference se Rada seniorů ČR rozhodla uspořádat ji letos opět a i tentokrát bylo její hlavní téma – Jak zvýšit věk dožití ve zdraví, tentokrát s podtitulkem **Prevence je rozhodující. A opět na ní vystoupila celá plejáda odborníků.**



Konference se tentokrát uskutečnila pod záštitou poslankyně Niny Novákové v konírně Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR. Jak uvedla předsedkyně Rady seniorů ČR Lenka Desatová, Rada seniorů ČR se již dlouhodobě věnuje tématu Zvýšení věku dožití ve zdraví. „Ovšem bohužel až v pokročilém věku, tedy ve chvíli, kdy se začínají objevovat první omezení a větší zdravotní problémy, si člověk teprve začíná uvědomovat, co se pod tímto pojmem ukrývá. Většina seniorů si samozřejmě přeje dožít svůj život ve svém domácím prostředí a pokud možno v dobré kondici. Ideálem je, pokud se člověk o sebe dokáže z větší části postarat sám. Alespoň tak to říkají naše průzkumy mezi seniorskou populací.“

Místopředsedkyně Rady seniorů ČR Milena Hesová dodala, že Rada seniorů ČR dlouhodobě pořádá řadu aktivizačních programů pro seniory. „Tyto programy se konají na úrovni Krajských rad nebo centrály, jejímž úkolem je šířit příklady dobré praxe, nabízet seniorům nové tipy, rozšiřovat možnosti zajímavých aktivit pro ně. Naší snahou je zaujmout co nejširší okruh seniorů,

nejde vždy jen o pohyb, ale například i o vzdělávání nebo socializační pobyty. A to tak, abychom s naší nabídkou zasáhli co nejvíce lidí, a ti si tak mohli vybrat. Myslíme ale i na to, že je pro seniory důležitá jejich duševní pohoda, protože právě ta má velký vliv také na fyzický stav každého člověka.“

Se svou přednáškou *Senioři a well being* se představila poslankyně KDU-ČSL a předsedkyně Sdružení křesťanských seniorů Nina Nováková a uvedla mimo jiné, proč je dobré seniory vnímat z hned několika úhlů pohledu. „Jejich životní příběhy totiž probíhaly na pozadí konkrétních událostí, které ovlivnily jejich životní postoje, a stejně tak důležité jsou i příběhy vlastních rodin. A tak se může stát, že to, co je pro někoho vítaná pomoc, třeba státu, může být pro jiného člověka ponižující důkaz toho, že oni sami nebo jejich rodiny selhali. Zlepšit well being tak znamená podpořit seniory v hledání a nacházení smyslu toho, co dělají, a také toho, že tady s námi jsou.“

Během konference hned několikrát zaznělo slovo prevence. To je právě v této souvislosti obzvláště důležité,

protože právě prevence je s dožitím ve zdraví úzce propojená. Nejde ale jen o preventivní zdravotní prohlídky, ale součástí takové prevence je i očkování. V této souvislosti na konferenci vystoupil předseda České vakcinologické společnosti ČLS JEP prof. MUDr. Roman Chlábek, Ph.D., a mimo jiné vysvětlil, proč je v seniorském věku tak důležité očkování. „Funkčnost imunitního systému klesá s věkem a to má mimo jiné za následek zvýšenou náchylnost k infekcím právě u starších osob. Navíc tito lidé mají i více chronických onemocnění.“ Zároveň také uvedl, že u nás stále přetrvává nízká proočkovanost seniorů v porovnání se západní Evropou a i podle doporučení Světové zdravotnické organizace. Podle prof. Chlábkova patří mezi očkování doporučované seniorům očkování proti pneumokokům, proti respiračním nákazám, jako jsou covid-19, chřipka a RS virus, očkování proti klíšťové encefalitidě, proti pásovému oparu a proti tetanu. Závěrem ještě uvedl, že i když existuje očkovací kalendář pro dospělé, včetně seniorů, je vhodné jej modernizovat. Více tak totiž bude vyhovovat aktuálním potřebám.

Ředitelka Státního zdravotního ústavu MUDr. Barbora Macková právě v souvislosti s prevencí zmínila důležité faktory ovlivňující zdraví člověka, představila, co je důležité pro dobrou kvalitu života a také pojmenovala rizikové faktory, které zkracují zdravé roky života. Také vyčíslila, kolik může stát ušetřit v následné péči právě tím, že investuje do již zmiňované prevence. Zároveň MUDr. Macková konstatovala, že se v posledních letech v České republice snížila věková hranice naděje na dožití ve zdraví. „V roce 2015 byla délka

zdravého života u žen v České republice 63,7 roku, v roce 2021 to bylo 63,4 roku. Ještě více se to však změnilo u mužů – v roce 2015 byla délka

zdravého života 62,4 roku, ale o šest let později již jen 60,7. Průměr Evropské unie činil v roce 2021 64,2 roku u žen a 63,1 roku u mužů.“ Na závěr

ještě seznámila přítomné s desaterem zdravého životního stylu, které v podstatě platí nejen pro seniory, ale i pro populaci v produktivním věku, a připomněla, jak moc je důležitá péče o duševní zdraví ve stáří.

Spoluzakladatelka ambulantního nestátního geriatricko-psychiatrického AGE Centra v Olomouci, geriatřička MUDr. Dagmar Malotová, MBA, je díky svému pracovnímu zaměření v každodenním kontaktu se seniory, jejich rodinami či blízkými pečujícími osobami. „Je třeba se do určité míry zaměřit na výchovu tak, aby si každý uvědomil, že je za sebe a své zdraví zodpovědný.“

Jana Pištěková



KONFERENCE DNY NÁJEMNÍHO BYDLENÍ 2023

Již 4. ročník konference Dny nájemního bydlení se uskutečnil v Senátu Parlamentu ČR, kde jej společně uspořádal Výbor pro územní rozvoj, veřejnou správu a životní prostředí Senátu Parlamentu ČR a Sdružení nájemníků České republiky, jedna z členských organizací Rady seniorů ČR.

Záštitu letošnímu ročníku konference byla udělena místopředsedou vlády ČR pro digitalizaci a ministrem pro místní rozvoj Ivanem Bartošem a místopředsedou vlády ČR a ministrem práce a sociálních věcí Marianem Jurečkou.

Také letos se konference věnovala aktuální situaci kolem nájemního bydlení v České republice, o němž je stále velký zájem, avšak provází jej řada nedořešených problémů, které trápí obě strany, tedy pronajímatele i nájemce. Hovořilo se také o tom, že by měla být větší podpora výstavby státních

i obecních bytů nebo vyřešená digitalizace nájemních smluv. Také to by totiž mohlo pomoci zlepšit situaci kolem nájemního bydlení u nás.

Konference se zúčastnili mimo jiné zástupci státní správy a samospráv nebo majitelů bytů. Na konferenci vystoupili mimo jiné místopředseda vlády ČR pro digitalizaci a ministr pro místní rozvoj Ivan Bartoš, předseda Sdružení nájemníků a místopředseda Rady seniorů ČR Milan Taraba, který ve své přednášce připomněl, že se Sdružení nájemníků ČR dlouhodobě snaží o výrazné zlepšení situace do-

stupnosti a kvality nájemního bydlení. S přednáškou o seniorském bydlení na konferenci vystoupila předsedkyně Rady seniorů ČR Lenka Desatová a uvedla, že u nás ve skupině lidí 65+ žijí seniory spíše v menších domácnostech, tedy dvou nebo jednočlenných, přičemž právě ty jednočlenné domácnosti se nejčastěji potýkají se špatnou ekonomickou situací. Předseda Svazu českých a moravských bytových družstev Jan Vysloužil zase ve své přednášce připomněl, s jakými největšími problémy se v současné době potýkají bytová družstva.

RS ČR VYJÁDRILA PODPORU ODBORŮM

Rada seniorů ČR podpořila akci ČMKOS Den protestů za lepší budoucnost ČR. O tomto kroku rozhodlo ve svém hlasování kolegium Rady seniorů, jakožto nejvyšší orgán. V kolegiu mají zastoupení členské organizace s celostátní působností, tak – prostřednictvím předsedů Krajských rad i seniorské kluby, dokáže tedy obsáhnout široký okruh seniorské populace a seznámit se s jejím názorem.

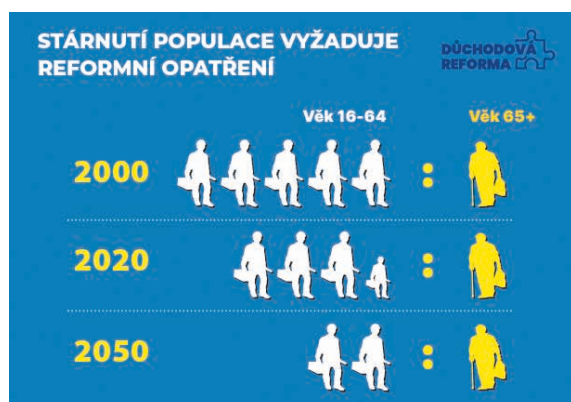
DŮCHODOVÁ REFORMA ZAJISTÍ UDRŽITELNÉ DŮCHODY I PRO DALŠÍ GENERACE



V uplynulých dnech byly velmi diskutovanými návrhy kolem důchodové reformy. Co obsahuje a nakolik se úprava dotkne současných seniorů? „Stále platí, že důchody pravidelně každoročně navyšujeme, a tak to i zůstane. Stejně tak senioři zůstanou chráněni proti případné vysoké inflaci. Důchody o inflaci plně valorizujeme, jen jsme změnilí systém tak, aby dostatečně podpořil i seniory s nižšími důchody a byl udržitelný,“ vysvětluje ministr Jurečka.

DŮCHODOVÝ VĚK

Má být navázán na transparentní demografické ukazatele, což je – věk dožití. Cílem je, aby pro budoucí generace byla udržována průměrná délka výplaty starobního důchodu přibližně po dobu 21,5 let. *Informace o důchodovém věku bude každému známa při dosažení 50 let. Pro ročníky 1965 a starší se v oblasti důchodového věku úpravou nic nemění.*



RODINNÝ VYMĚŘOVACÍ ZÁKLAD

Výchovné zůstane každému, kdo jej již obdržel. Pro nově přiznávané důchody od roku 2027 nebude důchod zvyšován za výchovu prvních dvou dětí o 500 Kč. Doba péče o tyto dvě děti bude oceněna rodinným vyměřovacím základem ve výši průměrné mzdy. Pokud bude rodič i pracovat, jeho skutečný výdělek se k rodinnému vyměřovacímu základu přičte, a tím se ocenění doby péče zvýší. Tento systém pamatuje na to, že se stále častěji do péče střídavě zapojují oba rodiče. Zavedení rodinného vyměřovacího základu umožní tato období rozdělit a podpořit oba rodiče podle doby, kdy o dítě pečovali.

RODINNÝ VYMĚŘOVACÍ ZÁKLAD SE TAKÉ UPLATNÍ MÍSTO VYLOUČENÉ DOBY U PEČUJÍCÍCH O OSOBY, KTERÉ JSOU NA PĚČI ZÁVISLÉ

Výše je navržena podle stupně závislosti osoby, o kterou je pečováno.

ZVÝŠÍ SE MINIMÁLNÍ PROCENTNÍ VÝMĚRA VŠECH DŮCHODŮ

Dojde téměř ke zdvojnásobení minimální výše základní a procentní výměry starobního důchodu a invalidního důchodu pro invaliditu třetího stupně na částku odpovídající 20 % průměrné mzdy. U invalidního důchodu pro invaliditu druhého a prvního stupně půjde o poměrné snížení (polovina, respektive třetina), stejně tak u pozůstalostních důchodů (vdovské a vdovecké polovina, sirotčí 40 %).

ÚSPĚŠNĚ DOKONČENÉ DOKTORSKÉ STUDIUM JAKO NÁHRADNÍ DOBA POJIŠTĚNÍ

Nový typ náhradní doby pojištění – doba úspěšně dokončeného prvního studia v doktorském studijním programu. Studium musí probíhat na vysoké škole v ČR v prezenční formě studia v období po 31. 12. 2009, a to v maximálním rozsahu trvání standardní doby doktorského studia (3 nebo 4 roky). Tato doba se bude započítávat pro účely nároku na důchod i pro účely jeho výše stejně jako jiné studium,

tedy v rozsahu 80 %. Pro účely stanovení osobního vyměřovacího základu bude hodnocena jako vyloučená doba.

DALŠÍ ÚPRAVY SMĚŘUJÍCÍ K UDRŽITELNOSTI SYSTÉMU

- Poloviční krácení procentní výměry předčasného starobního důchodu u osob, které získaly aspoň 45 let doby pojištění.

- Prodloužení lhůty pro obnovu nároku na vdovský či vdovecký důchod. Ta bude opět činit 5 let, což umožní většímu okruhu osob čerpat pozůstalostní důchod.

- Od roku 2027 budou moci manželé nebo registrovaní partneři rozhodnout, že si rozdělí dosažené vyměřovací základy napůl za období, kdy oba pracovali s účastí na pojištění. Rozhodnutí je dobrovolné a musí být písemně potvrzeno oběma partnery. Ukončit sdílení může kterýkoli z manželů samostatně, neruší se tím sdílení za minulá období, vylučuje se sdílení jen do budoucna. Po přiznání starobního důchodu jednomu z partnerů již dohoda o sdílení možná není.

- Reformou se důchody přizpůsobí stárnutí společnosti tak, aby byly do budoucna udržitelné. Od roku 2026 až do 2035 se tak bude postupně snižovat zápočet osobního vyměřovacího základu, a to na 90 % pro důchody přiznávané v roce 2035 a později. Také procento za rok pojištění se sníží z 1,5 % na 1,45 % pro důchody přiznané v roce 2035 a později.

- Průměrná výše nově přiznávaných důchodů ale i přes toto opatření stabilně poroste. Za 10 let vzroste důchod přibližně o 10 tisíc korun.

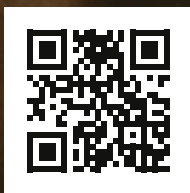
JAKO POCITY ELEKTRICKÝCH VÝBOJŮ
I TAKOVÁ MŮŽE BÝT BOLEST PŘI PÁSOVÉM OPARU

PÁSOVÝ OPAR SI NEVYBÍRÁ

VY ALE MOŽNOST VOLBY MÁTE.

PROMLUVTE SI SE SVÝM LÉKAŘEM JEŠTĚ DNES
A ZVOLTE PREVENCI VAKCÍNOU **SHINGRIX**.

Více o pásovém
oparu
a očkování
vakcínou
SHINGRIX



www.shingrix.cz

VAKCÍNA **SHINGRIX** POMÁHÁ CHRÁNIT DOSPĚLÉ JEDINCE PŘED PÁSOVÝM OPAREM
A POSTHERPETICKOU NEURALGIÍ - DLOUHODOBOU BOLESTÍ NERVU.

Vakcína SHINGRIX je určena pro dospělé ve věku 50 let a starší a dospělé ve věku 18 let
a starší se zvýšeným rizikem výskytu pásového oparu.

Vakcína Shingrix je registrovaný léčivý přípravek vázaný na lékařský předpis. Vakcína se aplikuje do svalu formou injekce (obvykle do horní části paže). O očkování se poraďte se svým lékařem. **Před použitím si pečlivě prostudujte příbalovou informaci dostupnou též na www.gskkompendium.cz.** Případné nežádoucí účinky, prosím, nahláste na cz.safety@gsk.com. Očkování nemusí chránit 100 % očkovaných.

GlaxoSmithKline, s.r.o., Hvězdova 1734/2c,
140 00 Praha 4, tel.: 222 001 111, e-mail: cz.info@gsk.com, www.gsk.cz



SHINGRIX
VAKCÍNA PROTI PÁSOVÉMU OPARU

SPORTOVNÍ LIGA SENIORŮ JE V POLOČASE

Po velkém ohlase v loňském roce se Krajská rada seniorů Jihočeského kraje rozhodla pokračovat v projektu Sportovní liga seniorů. Stejně jako v předešlém roce velmi úzce spolupracovala s Jihočeskou krajskou organizací České unie sportu. Bez ní by nebylo možné akci takového rozsahu uspořádat, za což jí patří velký dík. Zásahu na konání letošního ročníku má i náměstkyně hejtmana Jihočeského kraje Lucie Kozlová, která nad projektem převzala záštitu.

Turnaje podzimní části má letošní liga za sebou. Soutěžilo se vždy v pěti disciplínách – šipky, hod na basketbalový koš, střelba na florbalovou branku přes kužele, člunkový běh s míčkem na softballové raketě a hod kroužky na tyčku. Z každého turnaje si účastníci zapisují bodový příděl do celkového hodnocení. Liga má nyní přestávku do začátku února, pak se rozběhne jarní část. Začátkem května příštího roku je plánováno finále, kde se mezi nejlepšími rozhodne o celkovém vítězi i o nejlepších v jednotlivých disciplínách.

První turnaj letošního ročníku se konal v Českém Krumlově. Zúčastnilo se jej přes 50 seniorů z Českého Krumlova, Větřní, Českých Budějovic a Radimovic u Želče. Pak liga zamířila do Prachatic, kde bojovalo 56 seniorů z Prachatic, Vimperka, Vlachova Březí a Českých Budějovic. V Českých Budějovicích proběhl třetí turnaj za účasti 46 seniorů z Třeboně, Tábora, Českého Krumlova a Českých Budějovic. Na zkušenou přijelo i družstvo seniorů z Domažlic. V průběhu tohoto turnaje dvě



pracovnice z ProMedicus domácí péče měřily seniorům tlak a saturaci. Další turnaj se uskutečnil v tělocvičně TJ Slovan Jindřichův Hradec. Startovalo na něm 55 seniorů, představili se na něm i nováčci z Jindřichova Hradce, Třeboně, Lišova, Tábora a Českých Budějovic. Pak si senioři zasoutěžili i v písecké sportovní hale, kde bojovalo o body 51 seniorů z Písku, Kváskovic, Milevska, Strakonice a Radimovic u Želče. Nejstarší účastníci byla pětáosmdesátiletá Miluše Márová. Cestu mezi

ně si našel starosta města Michal Čapek. Následoval turnaj ve Strakonici za účasti 65 soutěžících seniorů a letošní poslední v Táboře, kde startovalo 68 seniorů, které pozdravil starosta města Tábor Štěpán Pavlík, a ceny vítězům předávala europoslankyně Radka Maxová.

Závěrem je třeba poděkovat také městům i jejich představitelům za jejich podporu či za udělené záštity. Naše díky patří:

Městu Český Krumlov a místostarostovi Daliboru Uhlířovi
Městu Prachatice a místostarostovi Janu Kotrbovi

Náměstkovi primátorky Českých Budějovic Petru Marošovi

Starostovi města Jindřichův Hradec Michalu Kozárovi

Starostovi města Strakonice Břetislavu Hrdličkovi

Výsledky jednotlivých turnajů Sportovní ligy seniorů najdete na www.ligaseniory.cz, na Facebooku Rady seniorů ČR a na www.rscr.cz v sekci Aktuality.



Jaroslav Kupsa

VÁNOČNÍ PŘÁNÍ Z OLOMOUCKÉHO KRAJE

Ani jsme se nenadáli, v kalendáři otočili poslední list a s ním je tu čas, kdy okna našich domovů vymaluje paní Zima, krajinu zahalí bílý klid, čas nostalgie, zastavení, ponoření se do hloubky svátečních tajemství. Máme adventní období, nejkrásnější svátky v roce, Vánoce, následuje přelom roku a s ním i rekapitulace, jak moc byl, či nebyl letošní rok pro nás úspěšný. K Vánocům patří i obdarování jednoho druhým. Zvyk, který se po staletí udržuje a má upevňovat kontakty mezi lidmi. Nejvzácnější dárky bez

ohledu na věk, ty za žádné peníze nekoupíte, ty musí vycházet každému ze srdce. Nadělte si pod stromček lásku, pochopení, čas pro sebe a své blízké, úsměv i vlídné slovo. A také světlo v srdci, které prozáří tmu a šedé mraky, které jsou kolem nás. Největším bohatstvím je mít srdce na správném místě. Krásné Vánoce!

Milena Hesová
předsedkyně Krajské rady seniorů Olomouckého kraje

SUPER DĚDA JIHOČESKÉHO KRAJE 2023

Senioři ČR, Městská organizace Prachatic, ve spolupráci s Krajskou radou seniorů Jihočeského kraje, Jihočeským krajem a městem Prachatic si vás dovoluji pozvat na akci Super děda Jihočeského kraje 2023. Ta se uskuteční ve čtvrtek 7. prosince 2023 v sále Národního domu na Velkém náměstí v Prachaticích. Začátek je stanoven na 10.00 hodin. Záštitu nad akcí převzala náměstkyně hejtmana Jihočeského kraje Lucie Kozlová a starosta Prachatic a poslanec parlamentu ČR Jan Bauer.



POCHODY KE SVĚTOVÉMU DNI DIABETU



V rámci oslav Světového dne diabetu proběhly opět tradiční Pochody proti diabetu. Například ve Strakoncích, kde se místní Svaz diabetiků organizováním této akce snaží obrátit pozornost veřejnosti na problematiku diabetu. Obdobný pochod organizují i kladenská diabetička, a to již 20 let. Jejich Pochod proti diabetu vede středem města ke kladenské radnici.

V této souvislosti každoročně uděluje Svaz diabetiků ČR v Praze na Staroměstské radnici v Brožíkové síni Poděkování za mimořádný přínos v péči o diabetiky. Letos bylo ocenění uděleno ze Strakonických Vlastě Strakové ze Svazu diabetiků Strakonice, Janě Kohelové, Božence Krejsové ze Svazu zdravotně postižených Strakonice, Marii Kadochové a Heleně Mocové Linhartové z OS ČČK Strakonice.

Marcela Štveráková, Eva Vičková



TŘEBOŇSTÍ SENIOŘI SLAVÍ PRVNÍ VÝROČÍ



Spolek vznikl před rokem. Letos se jeho členové sešli na narozeninový den na výroční schůzi v Kongresovém kulturním centru Roháč. Mezi seniory zavítal i starosta Třeboně Jan Váňa. Město připravuje pro seniory spoustu aktivit, a navíc je i většinou financuje. Vedení se snaží o pestrost, četnost a finanční dostupnost aktivit tak, aby si z nabídky mohl vybrat každý člen spolku. Zatím má spolek 150 členů, ale hlásí se stále noví a noví zájemci o členství, tak doufejme, že tomu tak bude i nadále.

Marta Weberová

Foto autorka

AMBROŽÍCI PEČUJÍ O ÚLY I V ZIMĚ

Mladí havířovští včelaři Ambrožáci nechyběli při uzavírání včelařské sezony. Akce proběhla v prostředí včelařského areálu, služby zajišťoval organizační štáb vedený hlavním včelařem Jiřím a jeho novou nástupkyní Zuzankou. Nechybělo občerstvení, dobroty na grilu, koláčky i pochutiny z pravého medu. Největší zájem ale byl o me-

dovinu. K pohodovému posezení přispěla country kapela Sedl band. Mladí včelaři se jako správní hospodáři budou starat o včelky celou zimu, aby na jaře mohli zase své úly otevřít.

Vilém Uher

TURNAJ SENIORŮ VE STOLNÍM TENISE

Ve Sportovní hale České Budějovice proběhl turnaj seniorů Jihočeského kraje ve stolním tenise, který organizovala Krajská rada seniorů Jihočeského kraje ve spolupráci s Jihočeskou organizací ČUS. Soutěž se zúčastnili muži a ženy, kteří v den pořádání soutěže dosáhli věku 60 a více let. Mezi ženami zvítězila Jana Kolářová (České Budějovice), druhá skončila Marie Poláková (Písek) a třetí Anna Jerhotová (České Budějovice), mezi muži kraloval Miroslav Brichta, druhý byl Jan Pavlásek a třetí Pavel Hůlavec (všichni České Budějovice). Vítězové získali poháry a věcné ceny od Krajské rady seniorů Jihočeského kraje.



Marie Nollová

Foto autorka

AKTIVITY CENTRA PRO SENIORY ZACHAR

Senioři z Centra pro seniory Zachar Kroměříž, jež je součástí Klubu seniorů Kroměříž, mají v poslední době velmi nabitě dny. Věnují se tréninku paměti s Věrou a Naďou, anglické konverzaci s Kristínou, kondičnímu cvičení s Bobinou i cvičení s gumami s Majkou. S Janou se zase vydávají na vycházky po okolí. Již po páté hráli pod záštitou místostarosty K. Holíka Turnaj ve hře pétanque, které-

ho se zúčastnilo sedm družstev z Klubu seniorů, a přijeli i přátelé z řad vojenských důchodců z Nitry. Vítězkami se staly seniorky z Centra pro seniory Zachar. Děkujeme pořadatelům z Centra pro seniory Zachar Kroměříž, kteří se podílejí na přípravě a realizaci těchto akcí.

Marie Šerá

KLUB REVMA LIGA Z TÁBORA ZAVÍTAL DO PRAHY

Táborský seniorský klub Revma Liga se zúčastnil letošní oslavy Světového dne artritidy, psoriázy a osteoporózy v pražském Karlíně v restauraci Spojka. Řada z nás využila možnost konzultovat své zdravotní potíže s přítomnými odborníky z oboru revmatologie, dermatologie, s osteologem, pneumologem, fyzioterapeutem a ergoterapeutem. Zhlédli jsme i umělecké fotografie patientské skupiny Skleroderma a Myozitidy a někteří se i vydali na procházku po Karlíně.

Helena Mádlová

Foto autorka



*Děkujeme za Vaši
přízeň v roce 2023
a do roku*

2024

*Vám přejeme
vše nejlepší.*

tým Wellness hotelu MAS***

M

WELLNESS
HOTEL MAS

VE VĚDOMOSTNÍM KVÍZU DOMINOVALY LUDGEŘOVICE

Již posedmé se uskutečnil oblíbený vědomostní kvíz pořádaný Krajskou radou seniorů Moravskoslezského kraje. Díky ochotě a vstřícnosti starosty obce Vyšní Lhoty Romana Čagaly a pomoci místního Seniorského klubu přijelo soutěžit 22 družstev. Autorem kvízu byl člen Krajské rady Radim Holeček, který pro soutěžící připravil 10 tematických okruhů. Během zahájení předseda Krajské rady Moravskoslezského kraje Pavel Gluc přivítal pana starostu, soutěžící a představil porotu. A pak se začalo soutěžit. Po závěrečném sečtení hlasů porota uvedla, že to byl souboj velmi vyrovnaný. Nejvíce bodů získaly Ludgeřovice. O druhém místě rozhodlo pomocné kritérium – vyšší věk soutěžících, a tak druhé skončily členky místní organizace Senioři ČR Ostrava a třetí zástupci Klubu seniorů Stráž.

Karel Moškoř

Foto autor



PŘÁTELSTVÍ BEZ HRANIC

Krajská rada seniorů Olomouckého kraje přijala partnerské pozvání na Seniorskou olympiádu v polské Opoli. Díky podpoře Olomouckého kraje se nám daří udržovat příhraniční spolupráci se seniorskými organizacemi v Opolském vojvodství. Během soutěží se hodnotily výkony sportovních družstev i jednotlivé fankluby na



tribunách. Reprezentační sportovní tým Krajské rady seniorů, ve složení Alena Budíková – kapitán, Jiří Pluhař, Janka Protičanková, Františka Hausnerová, Karla Čapková a Marie Brokešová, získal zlato. Organizátorům akce děkujeme za pozvání.

Milena Hesová

Foto autorka

VÝJEZDNÍ ZASEDÁNÍ DO BORU U TACHOVA



Krajská rada seniorů Plzeňského kraje tentokrát zasedala mimo Plzeň a zvolila méně sportovní program – místo chůze v terénu stoupání po schodištích. Součástí výjezdního zasedání byla návštěva Státního hradu a zámku Horšovský Týn, pro velký rozsah tohoto objektu byl zvolen zajímavý zámecký okruh. Vlastní výjezdní zasedání proběhlo v Boru u Tachova a jednání, které vedl předseda Miloslav Hora, zahrnovalo hned několik oblastí – akce plánované do konce tohoto roku, postavení důchodců nebo témata pro rok 2024.

Karel Knap

Foto autor

PARDUBICKÁ SENZABABČA SLAVILA 15. VÝROČÍ



Před více než 15 lety založily akční dámy vyššího středního věku na Pardubicku Klub Senzababča a vznikla i stejnojmenná soutěž, při níž musí účastnice splňovat jedinou podmínku – být babičkou. Vnuci a vnučky pak soutěžící dámy doprovází při soutěži. Zakladatelkou, dramaturgyní i režisérkou akce je Iva Špeldová. Letos se v pardubickém kulturním domě v Hronovické ulici uskutečnil již 15. ročník. Také letos akci moderoval Petr Jančařík, jako hosté vystoupili zpěvák Bohuš Matuš a bubeníci se zpěváky ze školy Svítání. A i letos byl předsedou hodnotící komise majitel firmy na výrobu perníku Pavel Janoš, a tak vítězka

byla jako obvykle dekorována perníkovou korunkou. Akci dlouhodobě podporuje senátorka za obvod č. 43 Miluše Horská, Pardubický kraj a podnikatelé z regionu. Soutěž sestávala z pěti disciplín, během nichž se například soutěžící představily, předvedly svoji oblíbenou činnost nebo musely ukázat, jak jim to i ve vyšším věku pálí. Vítězkou se nakonec stala Olga Urbanová z Choltic, která uspěla i v diváckém hlasování o titul Babča sympatie.

Vladimír Berounský

Foto autor



SENIORŮ SOUTĚŽILI V DOMOVĚ SENIORŮ

V prostorách Domova seniorů Havířov, středisko Luna, proběhly jubilejní XX. hry seniorů. V názvu sice máme hry, ale jde především o zábavu. Účastníci, tedy babičky a dědečkové, se promění v hravé bytosti a s mladistvým elánem se vrhnou do soutěží sportovních i paměťových. Soutěžilo 12 čtyřlenných družstev KD Havířova a 2 čtyřlenná družstva z DS Luna. Na každém soutěžícím byla vidět obrovská motivace. První místo získala ZO KD Dolu Dukla, druhé DS Havířov, středisko Luna, červené šátky, a třetí Klub žen. Děkujeme Magistrátu města Havířov za občerstvení a ceny pro soutěžící a pracovním sociálního odboru za vedení jednotlivých týmů, kolektivu sociálních pracovníků DS Luna za organizaci akce. O úspěch her se zasloužily i hlavní organizátorky: za sociální odbor Magistrátu města Havířov Slávka Lepíková a Urszula Kocurová a garant za DS Luna Petra Komašková.

Vilém Uher

Foto autor

SENIORSKÁ TANEČNÍ SOUTĚŽ V LOUNECH

Odpoledne s tancem a hudbou v podání kapely Lounská 13 a také 2. ročník taneční soutěže seniorských párů si užili návštěvníci v sále kulturního domu Zastávka v Lounech. Letos se soutěže v polce, valčíku, tangu, waltzu, mazurce a cha-cha zúčastnilo sedm párů. Na každou skladbu se tancovalo půl minuty. Porotu tvořili senioři z pořádacího klubu Pomoc bližnímu a zpěvačky z Lounské 13. Účastníci soutěže si domů odnesli pamětní listy a dárky,



kteří věnovala Rada seniorů ČR a Infocentrum Louny, medaile vyrobily děti ze speciální mateřské školy, za něž jim i paním učitelkám děkujeme. Vítězným párem se stalo duo Anna Pavlová a Vladimír Hubka z Kladna. Druhá místa byla dvě – získaly je páry Jitka Červenáková a Míra Kohout z klubu Pomoc bližnímu a Alena a Květoslav Razímovi z Loun.

SPOLEČNÁ AKCE SENIORŮ V PIRNĚ

V rámci partnerství mezi městy přijali senioři z Benešova nad Ploučnicí pozvání našich partnerů-seniorů z Heidenau do Pirny na návštěvu Památníku Sonnenstein, jenž byl otevřen v bývalém areálu Léčebny Sonnenstein, v níž byla prováděna likvidace osob s psychickým a tělesným postižením za druhé světové války. Následovala prohlídka parku, vyhlídky na Pirnu i kostela Panny Marie. Odpoledne jsme si zasoutěžili v Bowlingovém centru Sunshine.



Mezi muži zvítězil Rudolf Čech, mezi ženami Angelika Stasiak. Ceny nejlepším předal za Stadtpartnerschaftsverein Heidenau e. V. Peter Mildner a Annelie Schreier. Na závěr jsme poděkovali organizátorům za bezvadně připravenou akci. Děkujeme Městu Benešov nad Ploučnicí za podporu tohoto partnerství.

Rudolf Čech

Foto autor

PUTOVÁNÍ VYSOČINOU



Výbor Českomoravského odborového svazu pracovníků školství v Hradci Králové uspořádal pro naše seniory výlet na Vysočinu. První zastávka byla v Krucemburku na Havlíčkobrodsku, kde jsme v informačním centru navštívili pamětní síň malíře Jana Zrzavého. Pokračovali jsme do Žďáru nad Sázavou na prohlídku Památkového areálu poutního kostela sv. Jana Nepomuckého na Zelené hoře. Poslední zastávkou byl Betlém – soubor lidových staveb, roubených a zděných domků v Hlinsku z první poloviny 18. století.

Hanka Žatečková

Foto autorka

HISTORICKÁ NABÍDKA NADACE KNÍŽETE Z LICHTENŠTEJNA ČESKÉMU STÁTU

Lednicko-valtický areál, zámky Bučovice, Plumlov či Velké Losiny. Tyto skvosty historicky patřily do majetku Lichtenštejnů, stejně jako některé lesy a pozemky především na jižní Moravě. Od poválečného zabavení dodnes majetek využívá český stát.

Státem zabavený majetek lichtenštejnských občanů v českých zemích nebyl nikdy kompenzován. To je v rozporu s mezinárodním právem, podle kterého nemůže být cizí majetek odebrán bez náhrady. Letitý spor v současnosti běží před Evropským soudem pro lidská práva ve Štrasburku, Nadace knížete z Lichtenštejna však učinila Česku mimořádnou nabídku a chce tak soudní spory ukončit.

České vlády dosud nezahájily vyjednávání vedoucí k jakékoli dohodě, což je v rozporu s tím, jak Československo jednalo například s Rakouskem nebo se Švýcarskem.

Aby bylo možné položit základy nové vzájemné spolupráce, Nadace knížete z Lichtenštejna je připravena zcela obrátit list a přijít s bezprecedentním novým návrhem mimosoudního urovnání postaveným na třech pilířích:

- 1. žádné odškodnění,**
- 2. žádné restituce,**
- 3. nová spolupráce.**

NÁVRH NADACE BY PŘEDPOKLÁDAL:

- Nadace knížete z Lichtenštejna se vzdá vlastnických nároků.
- Nadace knížete z Lichtenštejna se vzdá nároků na odškodnění (až do výše 30–35 miliard korun).
- Česká republika a Nadace knížete z Lichtenštejna založí SPOLEČNÝ FOND/NADACI SPOLUPRÁCE.
- Veškerá vlastnická práva ke spornému majetku budou převedena na výše uvedený FOND/NADACI.
- Česká republika a Nadace knížete z Lichtenštejna jmenují členy správní rady, kteří budou zajišťovat řádný výkon vlastnických práv FONDU/NADACE PRO SPOLUPRÁCI.

- Knížecí nadaci bude svěřena povinnost odpovědně a udržitelně s majetkem převedeným do SPOLEČNÉHO FONDU/NADACE hospodařit při uplatnění těch nejvyšších známých standardů pro péči o historické památky a lesy.

Navržená podoba mimosoudního urovnání by vyřešila nejen tzv. otevřené otázky, ale umožnila by lichtenštejnským subjektům, zejména Nadaci knížete z Lichtenštejna, v České republice investovat. Nadace by se tak mohla bez odkladu zapojit do revitalizace památek světového dědictví UNESCO v Lednici a Valticích, a to například prostřednictvím spolupráce s Knížecími uměleckými sbírkami. Spolupráce by ovšem mohla sahat od lesnictví přes vzdělávání až k podpoře ekonomiky s vyšší přidanou hodnotou, založené na znalostech a výzkumu.



Vládoucí kníže Hans Adam II. s dědičným princem Aloisem a dalšími členy rodiny schází od hradu Vaduzu v Lichtenštejnsku

EXTRA INFO

► „Ocenil jsem, že se prezident Pavel během schůzky v New Yorku zajímal o podstatu věci a viděl spíše budoucí možnosti než staré stereotypy.“

Dědičný princ Alois z Lichtenštejna

► „Lichtenštejnská vláda vítá každou iniciativu, která by mohla vést k přátelskému urovnání sporu mezi našimi zeměmi. Nadace knížete z Lichtenštejna je nejvýznamnější entitou mezi dotčenými subjekty a vláda považuje její návrh za vyvážený, vstřícný a perspektivní.“

lichtenštejnská vláda

MIROSLAV HANUŠ

DOMA MÁ MALOU ZOO

Patří mezi dlouholeté stálce naší divadelní scény. Vystudoval DAMU, nejprve působil v kladenském Divadle Jaroslava Průchy. Z něho přešel do Divadla Labyrint v Praze, následovalo Divadlo v Dlouhé a posléze i další pražské divadelní scény. Ztvárnil také ce-

lou řadu filmových i televizních rolí, diváci jej mohli vidat například v seriálech Případy 1. oddělení nebo třeba Stíny v mlze. Charismatický herec má s manželkou Janou tři, nyní již dospělé, dcery a jak na sebe mimo jiné prozradil, je velice manuálně zručný kutil.

VE KTERÝCH DIVADELNÍCH HRÁCH, PŘÍPADNĚ NA TELEVIZNÍ OBRAZOVCE VÁS MOHOU V SOUČASNÉ DOBĚ DIVÁCI VIDĚT?

V televizi účinkuji, i když občasné, v seriálu Ulice. Mám také roztočené dva filmy, ale u nich člověk nikdy neví, kdy „vylezou“ na světlo. Vidět mě můžete také v několika pražských divadlech. V Divadle v Dlouhé, v Celetné, ve Švandově divadle, ve Studiu Dva, v divadle Na Fidlovačce a v představení divadla Komedioграф v Praze v Komorním Kalichu. Příští rok budu zkoušet v divadle Rokoko, kde jsem ještě nehrál.

JE NĚJAKÁ ROLE, PŘÍPADNĚ NATÁČENÍ, NA KTERÉ OBZVLÁŠTĚ RÁD VZPOMÍNÁTE, A POKUD ANO, TAK PROČ?

Rád vzpomínám na natáčení televizního seriálu České století, kde jsem hrál Petra Pitharta, který je mi mimořádně sympatický. Když jsem jel jednou z natáčení domů metrem, tak proti mně seděl opravdový Petr Pithart, ale bylo mi trapné za ním přijít a říct, že jsem byl on, a tak ke komunikaci nedošlo.

SKLÁDÁTE RŮZNÉ BÁSNĚ, PÍSNĚ, KDE BERETE NEJČASTĚJI V TOMTO SMĚRU INSPIRACI?

Věci, které píši, jsou zpravidla určeny pro mé inscenace. Je tedy dané konkrétní téma, žánr, a pro jakou postavu píši.

VAŠE MANŽELKA JANA JE MIMO JINÉ PEDAGOŽKA NA DAMU A TAKÉ CHOREOGRAFKA. BAVÍTE SE DOMA SPOLEČNĚ O VAŠICH HERECKÝCH ROLÍCH, TŘEBA PŘÁVĚ Z JEJÍHO ODBORNÉHO POHLEDU CHOREOGRAFKY?

Někdy doma mluvíme o mých hereckých rolích. Tedy, abych to upřesnil – více o nich mluví manželka a já zkrátka ty názory přijímám. Ale tak už to prostě bývá...

OD DOBY COVIDU SE VAŠE MANŽELKA VĚNUJE TAKÉ PÉČI O SENIORY A PRACUJE V CHARITĚ, NĚJAKÝ ČAS SE VĚNOVALA I TERÉNNÍ PRÁCI SE SENIORY. MLUVÍTE SPOLU O JEJÍ PRÁCI, O SENIORECH, I TŘEBA O TOM, JACÍ SOUČASNÍ SENIOŘI JSOU?

Ano, o její práci se spolu bavíme poměrně často. Také se i radíme, co by koho mohlo zajímat, co komu přečíst nebo co komu pustit. Hovoříme také o tom, jací senioři jsou, ale domnívám se, že lidé jsou v zásadě stále stejní. Nejdříve jsme děti, pak

dospělí, pak sami máme děti a na konec, pokud máme štěstí, zestárneme.

S MANŽELKOU JSTE VYCHOVALI TŘI DCERY. BYLA JEJICH VÝCHOVA PODLE VAŠEHO NÁZORU V NĚJAKÉM OHLEDU NÁROČNĚJŠÍ?

Vůbec si nemyslím, že výchova dcer je náročnější. Možná je to proto, že jsem nevychoval žádného syna. Zpětně se díváme, že jsme to zvládali, ale zvládali jsme to moc hezky a bez problémů. Musím přiznat, že moje žena je tak šikovná, že ty děti vychovávala, a já si ani nestihl všimnout, jak to bylo náročné.

CÍLIL JSTE SE NĚKDY DOMA COBY MUŽ V OSLABENÍ? V PODSTATĚ JSTE BYL DOMA VE VÝRAZNÉ MENŠINĚ – TŘI HOLKY A MANŽELKA PROTI JEDNOMU MUŽI...

Ne, v oslabení jsem se nikdy necítil. Jedině snad ve chvíli, kdy jsem potřeboval zvedat těžké předměty. Je pravda, že v takovém okamžiku by se mi hodil na pomoc nějaký chlap.

DVĚ Z VAŠICH DCER SE ROZHODLY VĚNOVAT HERECTVÍ. BYL JSTE RÁD, ŽE JDOU OBE VE VAŠICH ŠLÉPĚJÍCH, NEBO JSTE SE SNAŽIL JIM HERECTVÍ ROZMLOUVAT?

Do jejich volby jsem se vůbec nezapojoval, což tedy znamená, že jsem jim to ani nerozmlouval. Podle mě je to velmi hezké zaměstnání. Já jsem v něm šťastný a dobře se v něm užívám, takže bych jim moc přál, aby se jim dařilo stejně.

JSTE JIŽ DĚDEČKEM, JAK MOC SI TUTO ROLI UŽÍVÁTE? CO SE SVÝM DVOUAPŮLLETÝM VNUKEM NEJRADĚJI PODNIKÁTE?

Můj vnuk Vendelín je jako každé malé dítě hodně zvědavý. Nyní se nejvíc zajímá o to, když pracuji s kladivem. On má dokonce už i své dětské, a tak s ním pracuje občas sám. To ho moc baví.

POZORUJETE JIŽ NA NĚM, ZDA ZDĚDIL HERECKÉ VLOHY PO SVĚ MAMINCE A TAKÉ PO VÁS?

Malé děti jsou všeobecně komedianti, a když něco chtějí, tak to umí moc hezky ztvárnit. Když učím na DAMU, tak právě malé děti často dávám svým studentům za vzor. Herecké vlohy by se tedy u něho jistě našly, ale jestli opravdu jednou půjde směrem k profesionálnímu divadlu, to ještě nemůžeme vědět.

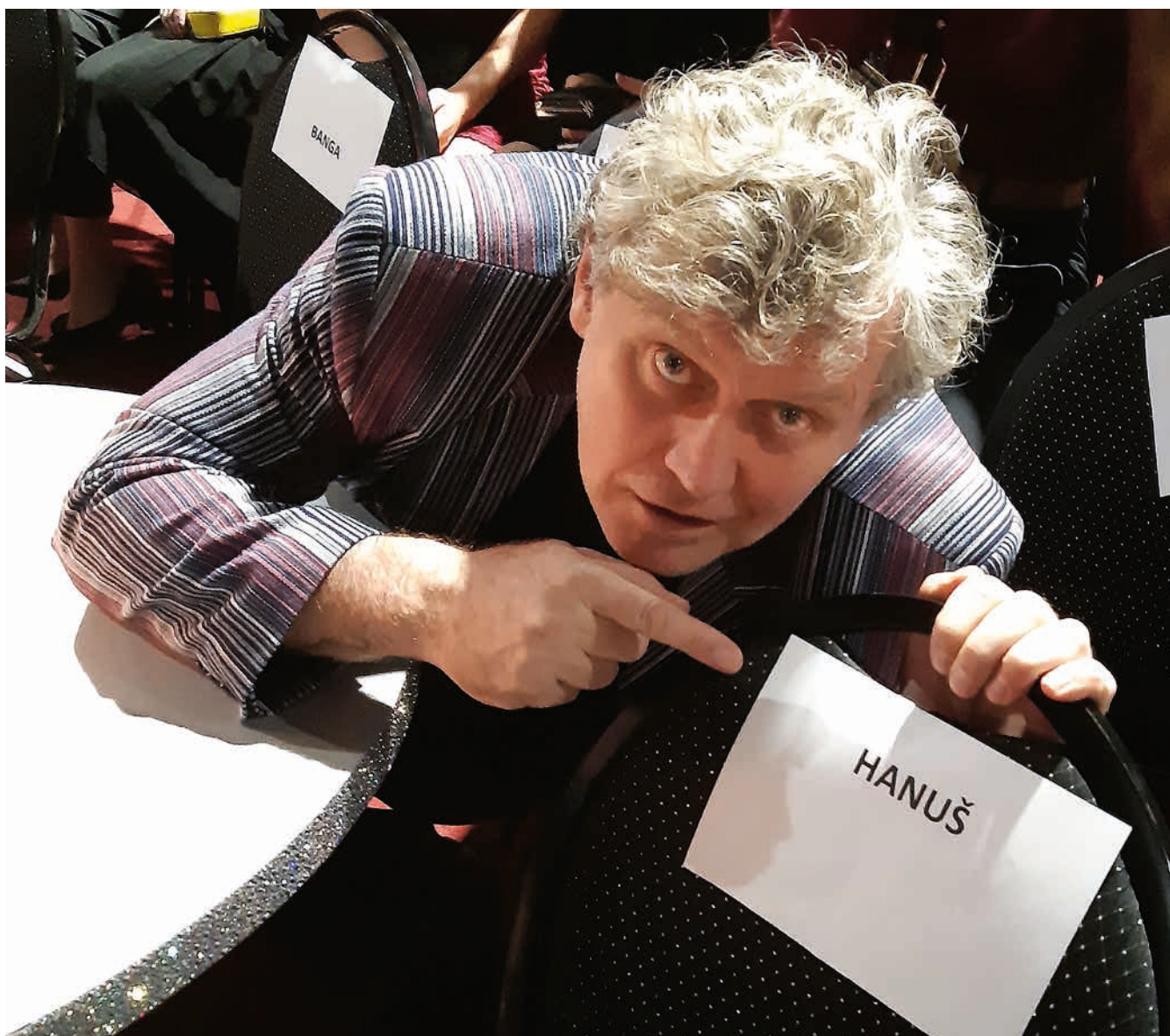
JSTE VÁŠNIVÝM ZASTÁNCEM MALÝCH MOTOCYKLŮ. JEZDÍTE STÁLE PO PRAZE NA VESPĚ, NEBO JSTE SI JIŽ POŘÍDIL NĚCO SILNĚJŠÍHO A RYCHLEJŠÍHO?

Malé motocykly se mi líbí, to je pravda. Původně jsem měl Vespu padesátku, ale ve chvíli, kdy jsem začal jezdit po okruhu okolo Prahy, tak jsem měl pocit, že obsah padesát kubíků nestačí ostatním a je to i docela nebezpečné. Proto jsem si

raději pořídil Vespu s obsahem 125 kubických centimetrů a ta už na tu osmdesátikilometrovou rychlost krásně stačí. Takže teď jsem spokojený, protože na rychlé přesuny po Praze je to šikovné a praktické vozítko. Ale je pravda, že mimo Prahu s ní nejezdím.

NA ZAHRADĚ SVÉHO DOMU V PRAZE MÁTE DOKONCE SVOJI VLASTNÍ CHATU. UČÍTE SE V NÍ TŘEBA DIVADELNÍ TEXTY, NEBO JE TO SPÍŠE TAKOVÝ VÁŠ RYZE MUŽSKÝ PROSTOR KE KUTILSTVÍ I ODPOČINKU ZÁROVEŇ? JAK JE VELKÁ A PODAŘILO SE VÁM JI ZAŘÍDIT PODLE SVÝCH PŘEDSTAV?

Říkáme jí chata Jaroslava Foglara. Mám tam kamínka, ale je to takový montovaný zahradní domeček, ke





ní trávy na traktúrku a obstarávání kyticek a zahrady celkově zajišťuje moje žena Jana.

S DIVADLEM JSTE ZAČÍNAL JIŽ JAKO MLADÝ JEŠTĚ PŘI STUDIU VYSOKÉ ŠKOLY, I KDYŽ JSTE V TÉ DOBĚ JEVIŠTĚ POZNAL TROCHU Z JINÉ STRÁNKY – V PRAŽSKÉM DIVADLE NA VINOHRADECH JSTE STAVĚL DIVADELNÍ KULISY. BAVILA VÁS TAKOVÁ FYZICKY NÁROČNĚJŠÍ PRÁCE?

Práce kulisáka mě tehdy velmi bavila a do dneška, tedy spíš s humorem, ale vlastně i opravdově, říkám, že ze svých profesí (tedy herec, režisér a kulisák) jsem určitě nejlepší právě kulisák.

MÁTE TEDY POCIT, ŽE JSTE MANUÁLNĚ ZRUČNÝ? VĚNUJETE SE TŘEBA NĚJAKÝM KUTILSKÝM ČINNOSTEM NA DOMU NEBO TŘEBA NA SVÉ CHATCE?

Myslím, že celkem jsem, a právě proto mě i bavila již zmíněná práce kulisáka v divadle. Takže na chalupě, na domu a případně i v chatce Jaroslava Foglara si umím spoustu věcí udělat sám, což je docela výhoda.

TAKŽE KDYŽ JE TŘEBA NA DOMĚ NUTNÉ PROVĚST NĚJAKÉ OPRAVNÉ PRÁCE, PORADÍTE SI SÁM A NEMUSÍTE SI NA NĚ ANI ZVÁT ŘEMESLNÍKY?

Zvládnu toho sice opravdu hodně opravit sám, ale tím, že nejsem profesionál, tak mi to zabere docela dost času. A vzhledem k tomu, že mám poměrně hodně práce jako herec nebo režisér, tak je pro mě mnohdy jednodušší vydělat peníze a zavolat si na opravu profesionála, který to zvládne rychleji.

SE ZAHRADOU BÝVAJÍ ČASTO SPOJENA ZVÍRATA. CHOVÁTE TAKÉ NĚJAKÁ?

To ano, máme zvířata hned několik. Pejska, papouška žako, dva kocoury, vodní želvu, králíka a ještě rybičky. A všichni jsou to členové rodiny. Náš pes Jellynka pochází z útulku, je to takzvaný, jak říkám, univerzální černý pes. Ze všech psů, které jsme měli, což byli nejčastěji knírači, tak je Jelly jakožto kříženec nejzdravější. Teď je jí dvanáct let.

Jana Pištěková

Foto archiv Miroslava Hanuše

kterému jsem si nechal odborně přimontovat komín, abych nevyhořel. Není to však prostor pro kutilství. Spíš se tam chodím učit nebo psát texty. Chata je totiž docela malá, má asi 2,5 x 2,5 metru, ale mám ji útulně a prakticky zařízenou. Vešlo se tam kanapíčko, stůl a taky hudební přehrávač, kde si pouštím CD nebo country rádio. A je mi tam dobře, to je důležité.

VLASTNÍTE TAKÉ CHALUPU. STÍHÁTE SE SÁM STARAT O OBA DOMY, VLASTNĚ TŘI, JEŠTĚ VAŠE CHATKA, A TAKÉ O ZAHRADY, NEBO VÁM S PÉČÍ POMÁHÁ MANŽELKA? AŽ UŽ JDE TŘEBA O SEKÁNÍ TRÁVY, PÉČI O ZAHRADU, STROMY...

Péče o tolik domů a zahrad je již docela náročná, a tak se o tuhle činnost dělíme s dcerami a jejich chlapci či manželi a samozřejmě také s mojí ženou. Například seká-



DANČÍ HŘBET S KNEDLÍČKY V PERNÍKU A ČOKOLÁDOU

O vánočních svátcích se připravují lahůdky i tradiční pokrmy. Vedle klasiky, jako je houbový kuba a kapr na Štědrý večer, je to třeba štěpánská husa a také zvěřina. Zdravá, chutná, srstnatá i pernatá... Kančí, srnčí, dančí... Také z ní se dá vykouzlit dokonalý pokrm pro sváteční stůl.

INGREDIENCE:

(4 porce)

600 g očištěného dančího hřbetu

Tymián

Stroužek česneku neloupaný

Pepř

Sůl Fleur de Sel

1 lžice přepuštěného másla

Pyré:

600 g pokrájeného černého kořene, kolečko citronu, 30 g šalotky, 20 ml vinného octa, 50 ml bílého vína, snítky tymiánu, mletý bílý pepř, 50 ml 30% smetany, 50 ml přepuštěného másla, 300 ml kuřecího vývaru, cukr, sůl

Knedlíčky:

400 g strouhaných vařených brambor, 70 g hladké mouky, 70 g krupice, 1 vejce, sůl, 200 g nastrouhaného sušeného perníku

Omáčka:

200 ml silně zredukovaného telecího či zvěřinového vývaru, 20 g 70% hořké čokolády, sůl, pepř, 40 ml portského vína, 10 g másla

Rakytník:

hrst rakytníku, lžice cukru, 1,5 dcl vody

POSTUP:

Nejprve si připravte pyré – na másle orestujte šalotku, přidejte černý kořen, citron, tymián. Po chvíli přidejte ocet, nechte vyvařit, přilijte víno.

Opět nechte zredukovat. Přidejte vývar a smetanu, provařte vše doměkka. Rozmixujte na hladké pyré, dochuťte solí, případně trochou cukru.

Brambory, mouku, krupici, vejce a sůl zpracujte v těsto, ze kterého uválejte malé kuličky. Vařte je v osolené vodě asi 8–10 min., poté ihned obalte v perníku.

Daňka opeřete a na rozpálené pánvi s bylinkami a česnekem opečte ze všech stran. Vložte maso do vyhřáté trouby na 180 °C na 6–8 minut. Vyndejte a nechte pět minut odpočinout. Poté nakrájejte, osolte solí Fleur de

Sel a servírujte s omáčkou připravenou z vývaru, do něhož přidáte nastrouhanou čokoládu, portské víno, sůl, pepř. Vše krátce povaříte a pak už mimo zdroj tepla lehce prošleháte s máslem. Dozdobíte rakytníkem (předem připravený z cukrového rozvaru – cukr svařte s vodou, nechte vychladnout, pak zamíchejte rakytník. Nechte minimálně den dva odležet a před servírováním mírně prohřejte a přecedte).

Radana Vítková

Foto Pavel Vítek

EXTRA INFO

► Solný květ

Flor de Sal, Fleur de Sel nebo také solný květ je královnou solí – jedná se o mořskou sůl té nejvyšší kvality. Sůl je ručně sbíraná na solných pánvích Messolonghi na západě Řecka a je bohatá na minerály, což se podepisuje na její jedinečné chuti i zdravotních benefitech.

NÁJEMCE A ČLENOVÉ JEHO DOMÁCNOSTI

Nájemce má právo užívat byt sám, případně se členy své domácnosti. Koho ale nájemce může do domácnosti přijmout a jaká práva a povinnosti z toho pro všechny strany plynou? Úprava těchto práv a povinností nájemce a pronajímatele je obsahem ustanovení §§ 2272 a 2273 občanského zákoníku, ale i dalších předpisů.



Nájemce má právo přijímat ve své domácnosti kohokoli. Pro nájemce je podstatné, že v pronajatém bytě vede svoji domácnost. Proto mu nemůže být bráněno, aby ve své domácnosti přijímal návštěvy. Návštěva, bohužel, není občanským zákoníkem ani jiným právním předpisem definována, není tedy zcela jednoznačně určeno, v jaké chvíli by už měl nájemce přihlásit osoby, které do domácnosti přijal ke službám. Analogicky můžeme vyjít z ustanovení § 2272, které říká, že přijme-li nájemce nového člena své domácnosti, oznámí zvýšení počtu osob žijících v bytě bez zbytečného odkladu pronajímateli; neučiní-li to nájemce ani do dvou měsíců, co změna nastala, má se za to, že závažně porušil svou povinnost. Zákon č. 67/2013 Sb. vymezuje osoby rozhodné pro rozúčtování služeb tak, že jimi jsou nájemce bytu a osoby, u kterých lze mít za to, že s ním budou žít v bytě po dobu delší než 2 měsíce v průběhu účtovacího období. Nájemce je podle ust.

§ 12 tohoto zákona povinen oznámit písemně a bez zbytečného odkladu změny (tj. zvýšení i snížení) v počtu osob v domácnosti. Pokud tedy nájemci přijede návštěva na týden či dva, přihlašovat ke službám tyto osoby nemusí.

Pronajímatel má právo vyhradit si ve smlouvě souhlas s přijetím nového člena do nájemcovy domácnosti. To neplatí, jedná-li se o osobu blízkou anebo další případy zvláštního zřetele hodné. Pro souhlas pronajímatele s přijetím osoby jiné, než blízké za člena nájemcovy domácnosti se vyžaduje písemná forma (§ 2272 odst. 2).

Osoba blízká je definována v ustanovení § 22 občanského zákoníku. Osobou blízkou je příbuzný v řadě přímé (např. dítě, vnuk, rodič, prarodič), sourozenec a manžel nebo partner podle jiného zákona upravujícího registrované partnerství (dále jen „partner“); jiné osoby v poměru rodinném nebo obdobném se pokládají za osoby sobě navzájem blízké, pokud by újmu,

kterou utrpěla jedna z nich, druhá důvodně pociťovala jako újmu vlastní. Má se za to, že osobami blízkými jsou i osoby sešvagřené nebo osoby, které spolu trvale žijí.

Při posuzování toho, kdy nájemce přijal osobu do domácnosti z důvodu „zvláštního zřetele hodného“ je třeba vyjít z tvrzení nájemce. Vždy je nutné posuzovat konkrétní okolnosti, za jakých nájemce do bytu osobu přijal. Nájemce však zpravidla nepřijme do své domácnosti osobu, která není osobou blízkou, nebo nemá-li k tomu důvod zvláštního zřetele hodný, což může být v podstatě cokoliv. Právo pronajímatele je tedy značně omezeno.

Pronajímatel má právo požadovat, aby v nájemcově domácnosti žil jen takový počet osob, který je přiměřený velikosti bytu a nebrání tomu, aby všechny mohly v bytě žít v obvyklých pohodlných a hygienicky vyhovujících podmínkách (§ 2272 odst. 3). Z důvodové zprávy vyplývá, že znění tohoto

odstavce má směřovat k zabránění přeplněnosti bytů. Bohužel, z textu zákona a ani z jiného právního předpisu nevyplývá, kdy je byt považován za přeplněný či kolik osob „může“ v konkrétním bytě bydlet, aby nebyl považován za přeplněný. Chybí také definice pojmu „hygienicky vyhovující podmínky“. Z ustanovení není zcela zřejmé, jakým způsobem může pronajímatel postupovat v případě, kdy bude mít za to, že byt užívá více osob, než je přiměřené velikosti bytu. Z textu ustanovení sice vyplývá, že pronajímatel má právo shora uvedené požadovat, ale již z něj nevyplývá, že nájemce je povinen jeho požadavku vyhovět. V praxi se tedy jedná o ustanovení pro účastníky nájemního vztahu problematické. Je tedy hlavně na nich, aby si pravidla pro přijímání osob do domácnosti nájemce upravili v nájemní smlouvě. V tomto kontextu musím připomenout ustanovení § 2235, podle něhož se nepřihlíží k ujednáním zkracujícím nájemcova práva, a ust. § 2239, podle něhož jsou zakázána ujednání, která ukládají ná-

jemci povinnosti vzhledem k okolnostem zjevně nepřiměřené.

Nájemce je oprávněn přihlásit osoby ve své domácnosti i k trvalému pobytu. Podle ust. § 10 zákona č. 133/2000 Sb., o evidenci obyvatel, v platném znění, se k přihlášení k trvalému pobytu vyžaduje mimo jiné doložit oprávnění byt užívat (např. nájemní smlouva nebo úředně ověřené písemné potvrzení oprávněné osoby o souhlasu s ohlášením změny místa trvalého pobytu). Takový souhlas může oprávněná osoba nahradit potvrzením na přihlašovacím tiskopisu k trvalému pobytu před zaměstnancem úřadu. Za oprávněnou osobu se považuje osoba starší 18 let, svéprávná, která je oprávněna užívat byt nebo jeho část, obytnou místnost, tzn. i nájemce. V praxi tedy postačí, aby na příslušný úřad zašel nájemce např. se svojí přítelkyní a před zaměstnancem úřadu prokázal nájemní smlouvou své právo na uvedené adrese byt užívat. Úřad má pak povinnost trvalý pobyt jako evidenční údaj ve prospěch přítelky-

ně nájemce zřídit a tuto skutečnost pouze oznámí písemně pronajímateli. Souhlas pronajímatele se nevyžaduje. V nájemní smlouvě tedy nelze platně ujednat, že se nájemce, příp. členové jeho domácnosti, mohou k trvalému pobytu přihlásit pouze se souhlasem pronajímatele nebo že se k němu nemůžou přihlásit vůbec.

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

ELEKTRONICKÉ PŘEDPLATNÉ

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

► CELOROČNÍ

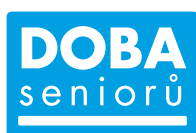
12 VYDÁNÍ
10 KČ / VYDÁNÍ
CENA CELKEM 120 KČ

► PŮLROČNÍ

6 VYDÁNÍ
13 KČ / VYDÁNÍ
CENA CELKEM 78 KČ

► JEDNOTLIVÁ VYDÁNÍ

15 KČ / VYDÁNÍ



OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

Roční předplatné 276 Kč / Cena za kus jen 23 Kč

Objednávací

Předplatné formou dárku

složenku odeslat na adresu odesílatele objednávky

DOBU SENIORŮ objednáвам od čísla (včetně)

ZPŮSOB PLATBY

složenkou

SIPO: spojovací č.

fakturou: IČO/DIČ

bank. převodem č.ú.

podpis:

jméno:

příjmení:

ulice:

číslo popisné:

město:

PSČ:

telefon:

e-mail:

Objednávkový kupón vystřihněte nebo okopírujte a zašlete na adresu SEND Předplatné spol. s r. o., Ve Žlábku 1800/77, hala A3, 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 složence, a jako váš variabilní symbol (VS) uveďte ten, který rovněž najdete na složence. Pokud objednáвате 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.

JAK VYJDU S DŮCHODEM PO ÚMRTÍ MANŽELA?

Mám velký problém, odešel mi manžel, zemřel. Mimo smutku mám životní problém, jak vyjdu se svým nízkým důchodem a z čeho zaplatím dnešní drahý život? Nechci zatěžovat své děti, dcera i syn mají rodinu. Vnuk od syna studuje, což není zadarmo, a dcera má maličké miminko, které dnes stojí také spoustu peněz. Proto bych moc prosila o nějaké informace, jak si mohu zajistit dostatek peněz na všechny výdaje, ať jde o bydlení, jídlo, drogerii, léky a všechno, co dnešní život stojí, a docela ráda bych šla někdy i za kulturou nebo si vyjela na výlet apod.

T. P. Brno

Nejprve bych každému pozůstalému doporučila zajít na příslušnou správu sociálního zabezpečení (Mě SSZ nebo OSSZ). Zde najdete pracovnice, které Vám podrobně poradí a sdělí, zda splňujete všechny zákonné podmínky na přiznání pozůstalostního důchodu (vdovského nebo vdoveckého).

Po zjištění, že tyto podmínky splňujete, musíte učinit druhý krok, a tím je uplatnění tohoto nároku.

S tím Vám opět pomohou pracovnice na úřadě. Každý klient tohoto úřadu má přidělenou pracovníci, která má v pracovní náplni poskytnout Vám veškeré informace a vysvětlit Vám je tak, abyste vysvětlení rozuměla. V případě, že byste zde měla problémy, lze se obrátit na její nadřízenou se stížností, nejlépe písemnou. Nebudete-li souhlasit se způsobem vyřízení stížnosti, máte pak možnost obrátit se na nadřízený úřad nebo na veřejného ochránce práv, který má sídlo v Brně, Údolní 39. Podrobné informace najdete na www.ochrance.cz. Na tyto možnosti upozorňuji na základě zkušeností z poradny, kdy klienti neměli dobré zkušenosti a setkali se s neochotou pracovnice či prohlášením, že nemá čas.

Pracovníci těchto úřadů by měli být empatičtí a přístupovat ke klientům (o to více k seniorům, kterým odešel ten nejbližší člověk) vstřícně. Tak jak jim to ukládá Etický kodex sociálního pracovníka. Navíc mají možnost pozůstalého manžela uklidnit v tom, že zákon stanoví jeho nárok na pozůstalostní důchod. Smyslem tohoto důchodu je, pokud **splníte podmínky a požádáte** si o něj, aby se zmírnil

finanční dopad spočívající v zániku důchodu manžela, což je značná ztráta příjmů, související s jeho podílem na nájmu, nákladech na domácnost apod. Pokud budete mít nárok na výplatu tohoto pozůstalostního důchodu, může jít o nárok v plné výši nebo zkrácený.

JAK JE TO S VYPLÁCENÍM POZŮSTALOSTNÍHO DŮCHODU?

Může se stát, že se ho můžete dočkat až za několik měsíců. Pro rozhodnutí o nároku na důchod a jeho výši je zákonná lhůta 90 dnů. I když je o přiznání nároku na vdovský/vdovecký důchod rozhodnuto dříve, u jeho výplaty je potřeba počítat, jak uvádím, s lhůtou několika měsíců.

Mezi **podmínky k přiznání** pozůstalostního důchodu patří:

1. Zemřelá osoba musela být s pozůstalou osobou v manželství ke dni úmrtí. Nenáleží po druhovi/družce ani po registrovaném partnerovi/partnerce ani při dlouhodobě vedené společné domácnosti ani při společné výchově dětí.

2. Zemřelá osoba musela pobírat důchod (starobní nebo invalidní).

3. Pokud důchod zemřelá osoba nepobírala, musela splnit ke dni úmrtí podmínku potřebné doby pojištění pro nárok na důchod (tato podmínka není vyžadována, pokud u zemřelé osoby došlo k úmrtí v důsledku pracovního úrazu).

Pro úplnost dodávám, že pokud vdova/vdovec uzavře nové manželství, pak dnem jeho uzavření nárok na vdovský/vdovecký důchod po původním manželovi/manželce zanikne.

POZOR!!! Nezbytné je podat Žádost o pozůstalostní důchod, tu podává pozůstalý manžel/manželka. Podává se na OSSZ podle místa trvalého pobytu (v Praze na kterémkoliv územním pracovišti PSSZ).

Lze ji podat i zpětně, a to až za období 5 let.

Výplata vdovského/vdoveckého důchodu trvá po dobu jednoho roku od smrti manžela/manželky. Déle se vyplácí jen v přesně zákonem vymezených případech (pokud se pozůstalá osoba stará o nezaopatřené dítě nebo pečuje o dítě, příp. o svého rodiče nebo o rodiče zemřelého manžela/ky (tchána, tchyni), kteří jsou závislí na jeho/její pomoci ve stupni II, III nebo IV, je sám/sama příjemcem invalidního důchodu ve třetím stupni nebo dosáhl/a zákonem stanoveného věku).

Dále doporučuji zajít na příslušný pracovní úřad, odbor státní sociální podpory, a to ihned (nárok na dávku vzniká nejdříve od prvního dne měsíce, v němž byla žádost podána) a požádat o dávku – Příspěvek na bydlení. Vezměte s sebou doklady (i když je s sebou nemáte nebo nemáte všechny, žádost musí pracovnice převzít a vyzve Vás k doplnění), které jsou uvedeny na stránkách MPSV, nebo Vám pracovnice úřadu osobně sdělí, jaké doklady bude k rozhodnutí potřebovat doplnit. Žádost musí přijmout a po doplnění o ní rozhodnout. Písemnou formou, nikoliv ústním sdělením. Pokud budete mít na tuto dávku nárok, můžete ještě požádat o Pomoc v hmotné nouzi. Případně o Mimořádnou okamžitou pomoc, pokud svoji finanční situaci nebudete bez této

pomoci zvládat. V tomto případě jde o dávku nenárokovou a je na úřadu vyhodnotit potřebnost jejího poskytnutí. I zde platí, že příslušná dávková specialista Vás musí poučit a podat Vám jasné a srozumitelné vysvětlení a taktéž se můžete bránit stížností u jejího nadřízeného nebo vedoucí či ředitele úřadu nebo na MPSV, a ne-

budete-li spokojena ani poté, může vyřizování stížností prošetřit veřejný ochránce práv. Na tyto dávky by Vám mohl vzniknout nárok i po roční výplatě pozůstalostního důchodu nebo v mezidobí – do jeho výplaty.

Proti rozhodnutí tohoto úřadu můžete podat odvolání, tak a ve lhůtě uvedené v poučení každého rozhod-

nutí. Pokud nebudete spokojen/a s rozhodnutím odvolacího orgánu, může ho přezkoumat opět veřejný ochránce práv, na základě podání Vašeho podnětu.

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

PROČ POUŽÍVAT ZIMNÍ KRÉM

Chladné ani větrné počasí pokožce vůbec nesvědčí. Úlevu jí však přinesou speciální přípravky, které se výborně hodí právě do zimního období.

Zimní chladné, mrazivé ani větrné počasí není vůbec nic příjemného. Kůže v něm doslova trpí. Je podrážděná, červená, pálí, svědí. Chlad totiž zpomaluje látkovou výměnu, snižuje se tak i hydratace a pokožka je celkově sušší, ztrácí pružnost, bývá více napnutá. Viditelnější to je

především u suché pleti s vráskami. Ty se navíc mohou vlivem dehydratace i prohlubovat a také se snadněji vytvářejí další vrásky.

Ovšem stejně jako chlad pokožce vadí také přetopené místnosti nebo delší pobyt v klimatizovaném prostředí.

Pořídte si proto na zimu krém, který bude pleť účinně chránit, hýčkat, rozmazlovat. Měl by být hutnější a mastnější. Ideálně s obsahem účinných látek, které spolehlivě vyživí pokožku a obnoví její hydro-lipidový film, který právě zimní počasí narušuje. V tomto případě tedy například s ureou, glycerinem, bambuckým máslem, olivovým, mandlovým nebo makadamiovým olejem, včelím voskem, medem...

Speciálně pro zimní období se hodí tak zvaný cold cream. Tento zimní krém je sice poměrně hutný, ale přesto se do pleti dobře vstřebává. Přípravek má velmi nízké množství vody, ale zato hodně účinných látek, především pak lipidy, takže dodává pokožce potřebnou hydrataci a hlavně výživu. Zároveň obsahuje také zklidňující složky, ulevuje tak od nepříjemného pnutí i červenání a zároveň chrání pleť před nepříznivými vlivy zimního počasí. Cold cream se dobře hodí pro každodenní péči o pleť a můžete jej využít i třeba k ošetření pokožky v mrazivějším a větrném počasí na horách.

Také ošetření očního okolí je důležité. V těchto partiích obličeje je totiž kůže hodně tenká, navíc je to oblast velmi náchylná k tvorbě i prohlubování vrásek, a tak jí výživa v podobě hutnějšího očního krému určitě přijde vhod.

EXTRA INFO

NEZAPOMÍNEJTE ANI NA RUCE

► **TĚLO** – v zimě se více vysušuje také pokožka na těle, a to nejen působením povětrnostních podmínek, ale také vlivem více vrstev oblečení. Neznamená to však, že se máte oblékat méně. To rozhodně ne. Raději si dopřejte účinnou tělovou péči. Používejte hydratační nebo vyživující sprchové gely a také pokožku na těle pravidelně ošetřujte po koupeli či sprše hydratačním tělovým mlékem, pokud je obzvláště suchá, použijte vyživující tělový krém nebo tělové máslo a nechte dobře vstřebat. Nezapomínejte promazat sušší místa, jako jsou lokty nebo kolena.

► **RUCE** – na ty rozhodně nezapomínejte. V chladném počasí dostávají zabrat zejména hřbety rukou. Kůže je na nich navíc tenká, a protože pokožka v zimě produkuje méně mazu, rychleji se právě hřbety rukou vysušují, někdy i kůže lehce popraská, protože je nadměrně suchá a podrážděná třeba právě od větru. V zimním období k jejímu podráždění často přispívá také mytí rukou v horké vodě, zároveň ji vysušuje také mýdlo. V tomto případě je určitě vhodnější mýt si ruce ve vodě vlažné, protože ta nebude pokožku na rukou tolik vysušovat. Také k mytí rukou použít nejlépe hydratační mýdla ideálně s vyživujícími přísadami. Pokud máte ruce hodně suché, klidně i několikrát za den je ošetřete vyživujícím krémem na ruce, který navíc zklidní pokožku a napomůže zlepšit její ochrannou vrstvu. Ten vmasírujte také do nehtů a nehtového lůžka, protože ani nehtům zima nesvědčí. Venku chraňte ruce před chladem a větrem rukavicemi.

Jana Pištěková

SUDOKU

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

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

VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ

Správné řešení tajenky z listopadového vydání DS:
...ŽIVOT? A KDO BY TĚ POTOM MILOVAL?

Na výhry se mohou těšit: J. Tůmová z Hradce Králové, Jaroslava Fišerová z Prahy 5, Iva Kostková z Mečichova, František Ševčík z Vavřince a Dana Dušková z Kladna.

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 15) – Helena Jarolíková

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. prosince 2023.

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



KONICKÁ TURISTICKÁ PÍSEŇ

Šlape si to přes hory,
přes kopce a údolí,
modrá, žlutá, červená,
to turista dobře zná.
Kilometry zdolá hravě,
hned je v Praze,
hned v Jihlavě,
vidí kolem krásy světa,
co víc si přát od života.

Turistika není dřina,
pojdte s námi, je to prima.
Turistika je moc fajn,
pojdte s námi poznat ráj!

Mrak se přihnul, hrom burácí,
déšť se zase zpátky vrací,
promoklí jsme na kůži,
cákáme se v kaluži.
A když vyjde sluníčko,
zahřeje nás maličko,
i když pot má na tváři,
turista zas vyráží.

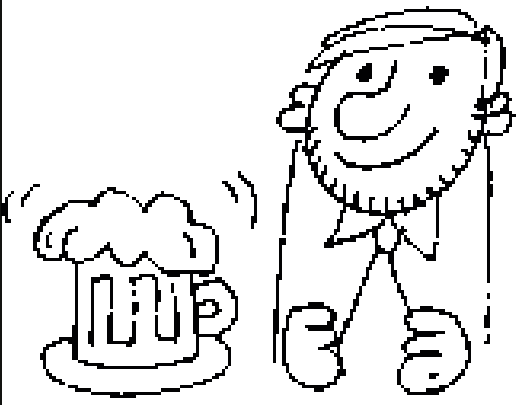
Turistika není dřina,
pojdte s námi, je to prima.
Mezi sebe zajisté
zvou koničtí turisté.

Eva Antlová

VTIP

CHLUBIL SE, ŽE BYDLÍ NA ZÁMKU,
ALE UŽ NEŘEKL, ŽE TAM JE
DOMOV DŮCHODCŮ.



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

V NAŠEM VYDAVATELSTVÍ VYCHÁZÍ 12 TITULŮ KŘÍŽOVEK, KTERÉ ZPŘÍJEMNÍ VÁŠ DEN

Bližší popis obsahu našich křížovek najdete na našich webových stránkách www.krizovky-marketa.cz.



„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. 12. 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.



NADACE ČEZ

Akreditované poradny jsou spolufinancovány MPSV

ČASOPIS DOBA SENIORŮ PODPORUJE NADACE ČEZ



DALŠÍ ČÍSLO
DS VYCHÁZÍ
28. PROSINCE

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

BRNO:

Dům odborových služeb, Malinovského nám. 4, 602 00 Brno – kancelář 414
Telefon: 545 222 212, 725 575 610, 725 976 563
E-mail: poradna.brno@rscr.cz
Vedoucí 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
Vedoucí 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
Vedoucí 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
Vedoucí 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



OLMOUC:

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
Vedoucí 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:
► **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
► **Kontakt pro Středočeský kraj:**
nám. Sítňá 3106, 272 01 Kladno - Sítňá
Miloslav Vajs – 702 098 482

ZLÍN:

Kvítková 4323 (budova COOP Jednota), 760 01 Zlín
Telefon: 602 763 512
E-mail: rscr.zlin@seznam.cz
Vedoucí 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: dobaseniuru@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 Špiral. 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 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 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

