

DOBA seniorů

Č. 12 / XX. ROČNÍK PROSINEC 2024 25 Kč

Cena v předplatném 23 Kč

04

Z RS ČR

Petice RS ČR
proti diskriminaci
řidičů-seniorů

16

**ROZHOVOR
MĚSÍCE**

Magdalena Reifová

20

TIP NA VÝLET

Betlémy patří
k Vánocům

BABIČKA ROKU 2024 DANUŠE NOVÁKOVÁ



23

**PORADNA SDRUŽENÍ
ČESKÝCH SPOTŘEBITELŮ**

Zaměřeno na spotřebitele:
Spokojený zákazník

VÁŽENÍ A MILÍ SENIOŘI,

v aktuálním vydání Doby seniorů na vás čeká reportáž ze 6. ročníku celorepublikového finále soutěže Babička roku 2024. Ani tentokrát nebyla v olomouckém finále nouze o zajímavé a vtipné okamžiky, dobře se bavily soutěžící, porota i zaplněné hlediště. Poděkování patří nejen všem zúčastněným seniorům, ale i Krajské radě seniorů Olomouckého kraje, a hlavně její předsedkyni a zakladatelce soutěže Mileně Hesové.

Na straně 4 se dočtete o petici Rady seniorů ČR zaměřené proti diskriminaci řidičů-seniorů, a pokud chcete, můžete se k ní také připojit. V rozhovo-

ru jsme vyzpovídali herečku Magdalenu Reifovou. A protože se blíží Vánoce a k těm neodmyslitelně patří betlémy, máme pro vás hned několik tipů na návštěvu těch nejzajímavějších.

Opět nechybí ani poradny, tentokrát je to poradna právní, Sdružení českých spotřebitelů a psychologická, stejně tak v časopise najdete tradiční výherní křížovku a sudoku.

Přeji vám příjemné prožití vánočních svátků a do roku 2025 pevné zdraví a spoustu nových zážitků.

Jana Pištěková

OBSAH

03 SENIOR MĚSÍCE

03 Radim Holeček – autor programu Senior kvíz

04 Z RS ČR

04 Petice RS ČR proti diskriminaci řidičů-seniorů

05 DS AKTUÁLNĚ

05 Občanský parlament o médiích a demokracii v ČR

11 Příspěvek na bydlení porazil inflaci

06 PROGRAMY RS ČR

06 Babičkou roku 2024 je Danuše Nováková

10 AKTIVIZAČNÍ PROGRAMY PRO SENIORY

10 Senior Dance v Lounech

10 Senza babča po šestnácté

27 DS PŘEDPLATNÉ

31 ADRESÁŘ BEZPLATNÝCH PORADEN RS ČR

12 ZE ŽIVOTA KRAJŮ

12 Vánoční řádky

12 Seniorská kuchařka má další díl

12 Devadesátiletá seniorka bodovala ve střelbě z pistole

13 Společenské setkání českých a německých seniorů

13 Projekt Senior bez nehod ve Stříteži

13 Originální tvoření plné dobré nálady

14 Víkend u vinařů

14 Relax libereckých seniorů v hotelu MAS

14 Za poznáváním Chrudimska

15 Pochod proti diabetu ve Strakonici

15 Krajský turnaj seniorů ve stolním tenise

15 Pozvánka do Muzea rekordů a kuriozit

16 ROZHOVOR

16 Magdalena Reifová

19 DS NA VÝLETĚ

19 Egyptské památky – cesta do dávné historie

20 TIP NA VÝLET

20 Betlémy patří k Vánocům

22 BEZ ČEKÁRNÝ

22 Právní poradna

23 Poradna Sdružení českých spotřebitelů

24 Psychologická poradna

25 Kosmetika

26 Zdraví

27 DS ZAJÍMAVOST

27 Vánoční hvězda

28 SOUTĚŽE A ZÁBAVA

28 Sudoku

29 Křížovka

Podpořit poradny i aktivizační programy RS ČR můžete zasláním libovolné částky na účet 2101473156/2010



RADIM HOLEČEK – AUTOR PROGRAMU SENIOR KVÍZ

Z rukou předsedy Krajské rady seniorů Moravskoslezského kraje Pavla Gluce letos Radim Holeček za svou seniorskou činnost obdržel plaketu Senior Moravskoslezského kraje roku 2024. Je dlouholetým členem Krajské rady seniorů Moravskoslezského kraje a také předsedou Senior klubu Velká Polom.



V seniorských aktivitách se Radim Holeček angažuje již od roku 2013. Tehdy začínal s přípravou založení nového, moderního a především aktivního Senior klubu ve Velké Polomi, malém městě západně od Ostravy.

O rok později se již stal zakládajícím členem a předsedou nově vzniklého Senior klubu Velká Polom. Od roku 2017 vytváří a osobně prezentuje pro Senior klub Velká Polom audiovizuální pořady, tematické prezentace a především soutěžní hry i kvízy určené pro seniory, kterých už má v současné době na devadesát v různých tematických okruzích (například Hudební legendy, Bavíme se češtinou, Česká republika, Méně známa příroda, Světové zajímavosti, Zajímavé turistické destinace, Kvízy), a navíc stále vymýšlí nové a nové.

Senior klub Velká Polom je od roku 2017 také kolektivním čle-

nem Krajské organizace Rady seniorů ČR a od roku 2018 je Radim Holeček i členem Krajské rady seniorů Moravskoslezského kraje. Senior klub patří pod jeho vedením v rámci Moravskoslezského kraje k těm aktivnějším organizacím, pořádá pravidelně pro své členy zajímavé akce, ke kterým patří zejména tematické zájezdy, kulturní a také řada sportovních akcí. V obci o sobě senioři dávají hodně vědět, pravidelně pomáhají při organizaci různých akcí pro občany obce. Letos v říjnu Senior klub Velká Polom oslavil deset let od svého založení. Vedení klubu při té příležitosti zorganizovalo velkou oslavu v obci, na niž vystoupila řada seniorských souborů i mladších umělců.

V roce 2018 u příležitosti 100. výročí založení republiky společně s předsedou Krajské rady seniorů Moravskoslezského kraje zorganizovali ve Velké Polomi krajskou vědomostní soutěž s názvem 100x ČR, pro kterou právě Radim Holeček vymyslel formát, vytvořil otázky a moderoval i její průběh. Tato soutěž se stala mezi seniorskými organizacemi v kra-

ji velmi populární a pod názvem Senior kvíz a pod křídly Krajské rady seniorů Moravskoslezského kraje probíhá pravidelně dodnes, dokonce aktuálně kvůli velkému zájmu seniorů již dvakrát ročně, tedy na jaře a na podzim, s průměrnou účastí pětadvacet tříčlenných družstev. Letos formát soutěže převzala Krajská rada seniorů Jihočeského kraje a uspořádala obdobnou soutěž – Senior kvíz Jihočeského kraje, na které samozřejmě Radim Holeček nemohl chybět. S úspěchem nabízí a prezentuje své audiovizuální pořady od roku 2021 seniorským klubům a organizacím, domovům pro seniory a obcím především v okrese Opava a Ostrava, od roku 2023 je koordinátorem Místní akční skupiny Opavsko, která podporuje rozvoj opavského venkova s cílem a možností dalšího rozšíření nabídky programů pro seniory. Vedení Krajské rady seniorů Moravskoslezského kraje jej navíc pověřilo koordinací činnosti klubů a organizací seniorů na Opavsku, protože tuto oblast velmi podrobně zná.

O své rodině však Radim Holeček příliš nemluví, ale všemi silami se jí rád věnuje a členy své rodiny podporuje, jak jen mu čas dovolí. A co o něm říci závěrem? Je tichý, skromný, spolehlivý, pracovitý a obětavě plní všechny výtčené úkoly nejen svého klubu, ale i Krajské rady seniorů Moravskoslezského kraje.

Pavel Gluc

PETICE RS ČR PROTI DISKRIMINACI ŘIDIČŮ-SENIORŮ

Rada seniorů ČR se věnuje podnětům, s nimiž se na ni obrací seniři z celé České republiky. Jedním takovým jsou zkušenosti seniorů, kdy se lékaři, bez jakýchkoli objektivních důvodů, jen na základě věku seniora, rozhodli nevydat potvrzení ke způsobilosti řízení motorových vozidel. Těmito případy se na svém zasedání zabývalo předsednictvo Rady seniorů ČR a následně také Kolegium RS ČR. Oba orgány pak došly ke shodě, že s tímto přístupem vůči seniorům nesouhlasí a považují jej za diskriminační. Rada seniorů ČR se z tohoto důvodu rozhodla sepsat petici proti diskriminaci seniorských řidičů.



My, níže podepsaní občané, prostřednictvím této petice nesouhlasíme s praxí některých lékařů, kteří bez zjevného objektivního důvodu seniorům odmítají vydat další potvrzení k řízení auta a argumentují výlučně jejich věkem. Tento postup považujeme za nepřijatelný a naprosto diskriminační.

Zákon bohužel přesně nestanovuje ani metodiku vyšetření, ani kritéria nezpůsobilosti k řízení motorových vozidel. Posuzování je tedy velmi individuální záležitost. Proto požadujeme jasnou úpravu zákona tak, aby posuzování způsobilosti nemohlo být zcela libovolně subjektivizováno.

Možnost dopravit se sám vlastním vozem k lékaři, na nákup či na úřad je zejména na venkově pro seniory mnohem důležitější než u jiných věkových skupin.

Je nám zároveň známo, že přístup k seniorským řidičům se v různých zemích liší – někde existují věková omezení a řidiči se musí podrobit různým klinickým či dopravním zkouškám (některé státy USA, Austrálie, Finsko), jinde (např. Německo nebo Švédsko) platí řidičský průkaz celoživotně, přehodnocuje se, jen když se řidič dopustí více přestupků či nehod. U nás neexistují žádná data, která by potvrdzovala, že seniři působí více dopravních nehod než ostatní věkové skupiny. Nezpochybňujeme systém pravidelných lékařských prohlídek, ale požadujeme pro ně jasná pravidla, jasná kritéria a jednotnou cenu.

EXTRA INFO

- ▶ Petiční arch k podpisu můžete stáhnout na stránkách [www.rscr.cz](https://www.rscr.cz/wp-content/uploads/2024/11/petice.docx) (<https://www.rscr.cz/wp-content/uploads/2024/11/petice.docx>), najdete jej v kategorii Aktuality, nebo se lze spojit s Krajskou radou seniorů ve vašem kraji a domluvit se na podpisu v jejím sídle, případně během akcí.
- ▶ Prosíme o zasílání petičních archů s podpisy na adresu Rada seniorů ČR, Politických vězňů 1419/11, 110 00 Praha 1. Děkujeme.

OBČANSKÝ PARLAMENT O MÉDIÍCH A DEMOKRACII V ČR

V příštím roce bude ve třech městech u nás poprvé zasedat občanský parlament na téma role médií v demokratické společnosti v České republice. Chcete se ho zúčastnit také? Máte možnost, právě teď se totiž hledají dobrovolníci z řad občanů, kteří by se chtěli zapojit do tohoto nového projektu.

Občanské parlamenty se příští rok uskuteční v Praze, Brně a Olomouci, a to od března do června v průběhu čtyř sobot. A nejen u nás. Proběhnou také v Rakousku, Slovinsku a Irsku. Na programu budou mít důležitá aktuální témata týkající se médií a demokracie. Rada seniorů ČR je členem poradní skupiny pro vznik občanského parlamentu.

Občanský parlament v Česku organizují mediální vědci a vědkyně z Univerzity Karlovy v Praze, kteří jsou součástí evropského výzkumného projektu Mapping Media for Future Democracies. Ten se snaží zmapovat evropský mediální prostor a zjistit, za jakých podmínek plní média demokratické funkce a jaká nebezpečí nebo výzvy demokracii v Evropě mohou čekat. Do projektu je v současné době zapojeno deset univerzit a výzkumných institucí z Itálie, Polska, Portugalska a Francie.

Výzkumný tým z Centra pro výzkum kultury a komunikace na Institutu komunikačních studií a žurnalistiky Fakulty sociálních věd Univerzity Karlovy aktuálně

hledá dobrovolníky a dobrovolnice, kteří by měli zájem se do tohoto experimentu zapojit.

A o čem budou členové občanského parlamentu ve vztahu k médiím a demokracii v České republice jednat? Na programu by mimo jiné mělo být, jak zařídit, aby měli občané demokratičtější přístup k médiím a jejich hlas i problémy byly v médiích zřetelněji zastoupeny. „Občanský parlament o médiích a demokracii organizujeme v příhodné době, kdy politické strany, instituce, média a novináři čelí rostoucí nedůvěře. Český občanský parlament poskytne občanům prostor společně uvažovat nad tím, jak vnímají roli médií v demokracii. Také nad tím, jak může být tato role přizpůsobená, aby média sloužila co nejlépe v době, kdy je demokracie sama o sobě zpochybňovaná anebo prochází transformací,“ říká docentka Vaia Doudaki z Institutu komunikačních studií a žurnalistiky Univerzity Karlovy v Praze.

Občanský parlament patří mezi demokratické nástroje, které na základě setkání dávají možnost

občanům uvažovat nad důležitými společenskými tématy a zároveň i formulovat potenciální řešení. Výsledkem zasedání občanského parlamentu jsou pak rezoluce s konkrétními řešeními, jež mohou sloužit jako inspirace pro politiky, budou sdíleny i s institucemi a médií.

Konkrétních příkladů, kdy v evropských zemích došlo touto cestou k reálné změně, existuje v současné době hned několik. Například v Irsku v roce 2018 pomohlo občanské shromáždění, které funguje na podobných principech jako občanský parlament, odstranit ze zákona zákaz potratů. V Rakousku o čtyři roky později zasedalo celostátní občanské shromáždění k otázkám klimatické krize, které svolal parlament na základě petice. A například ve Slovinsku se občanská shromáždění pořádají dokonce více než deset let na městské úrovni v Mariboru. V roce 2015 se této iniciativě podařilo dokonce prosadit zavedení participativního městského rozpočtu.

Česká republika zatím sice nemá na rozdíl od jiných zemí Evropské unie tolik zkušeností s principy tak zvané deliberativní demokracie, které umožňují občanům podílet se na rozhodování o společenských problémech, situace se ale postupem času mění, o čemž svědčí právě na příští rok plánovaný občanský parlament o médiích a demokracii v České republice.

EXTRA INFO

► Pokud byste se chtěli stát dobrovolníky v prvním občanském parlamentu o médiích a demokracii v České republice nebo byste se o jeho principech chtěli dozvědět ještě něco více, kontaktujte Miloše Hrocha z Institutu komunikačních studií a žurnalistiky na e-mailu milos.hroch@fsv.cuni.cz.

BABIČKOU ROKU 2024 JE DANUŠE NOVÁKOVÁ

Také šestý ročník soutěže Babička roku 2024, který opět proběhl v Pavilonu A na Výstavišti Flora Olomouc, se i tentokrát nesl ve znamení seniorské krásy, zajímavých životních příběhů, snahy předvést, že i v pokročilém věku člověk může leccos dokázat, a samozřejmě i zábavy.



Celorepublikové finále opět moderovala sehraená dvojice Tomáš Magnusek – Milena Hesová před zcela zaplněným hledištěm olomouckého výstaviště. Úvodní vystoupení obstarala taneční skupina Baba z Hněvotína. A pak už nastal čas představit porotu. V ní zasedali 1. náměstek hejtmana Olomouckého kraje Vladimír Lichnovský, náměstek hejtmana Olomouckého kraje pro sociální věci a záležitosti seniorů Martin Škurek, zastupitel Olomouckého kraje Ivo Slavotínek, primá-



tor statutárního města Olomouc Miroslav Žbánek, předsedkyně Rady seniorů ČR Lenka Desatová, která byla zároveň předsedkyní poroty, ředitelka Výstaviště Flora Eva Fuglíčková, klinická ředitelka AGE Centra Olomouc Dagmar Malotová, Hana Motyková a Kamil Nečas z Českých drah, Kateřina Suchánková, ředitelka KIDSOK, majitel cestovní kanceláře Senior Travel Aleš



Pekař, ředitelka Anděl na drátě Martina Galbová, zakladatel Muzea rekordů a kuriozit Pelhřimov Josef Vaněk, předseda slovenské Jednoty dôchodcov OO Bardějov Juraj Phillippi, za polské seniory Agnieszka Morciniec – Złota Jesień a zpěvák Bohuš Matuš.

Záštitu nad letošním finále převzal ministr práce a sociálních věcí Marian Jurečka, z důvodu pracovního zaneprázdnění se však z účasti omluvil, kvůli nemoci se nemohla zúčastnit ani jeho náměstkyně Šárka Jelínková. Omlu-

vil se také hejtman Olomouckého kraje Ladislav Okleštěk z důvodu pracovní vytíženosti.

Po zdravicích a úvodních slovech vedoucích představitelů kraje a města zhlédli diváci vystoupení seniorské skupiny Sokol z Kralic na Hané, která si připravila tanečně-sportovní vystoupení za pomoci švihadel, míčů a obručí a zároveň vyzvala k pohybu i přítomné diváky.

Pak už následovalo představení všech 14 finalistek a úvodní rozhovor s obvykle vtipným a pohotovým moderátorem, kdy na sebe babičky prozradily spoustu zajímavostí nejen ze svých pro-



možnost zhlédnout řadu velmi zajímavých vystoupení.

vé písně zazpíval sbor Andante ze Šumperka. Následovala hudebně-taneční módní přehlídka, po níž každé soutěžící předal zpěvák Bohuš Matuš rudou růži. A pak zněly jen fanfáry pro vítězky... Nejprve byla vyhlášena Babička sympatie, kterou si vybralo potleskem publikum. Cenu sympatie diváků získala Eliška Černá z Královéhradeckého kraje. Cenou byly poukazy na rekondiční pobyt ve Wellness hotelu MAS v Sezimově Ústí a hotelu Brdy ve Spáleném Poříčí. Titul Nejstarší babička patří devadesátileté Danuši Novákové z Jihočeského kraje a získala taktéž poukaz do Wellness hotelu MAS v Sezimově Ústí, od společnosti Hartmann praktický tlakoměr. Zvláštní cenu



fesních životů, a ještě stihly rozdávat kolem sebe dobrou náladu. Z důvodu nemoci se z účasti ve finále omluvila Jiřina Miňovská z Ústeckého kraje.

Ve volné disciplíně měly za úkol předvést to, co umí nebo dělají nejraději. Hrál se například na akordeon, Jihočeška Danuše Nováková předvedla velmi emotivní recitaci Erbenovy Polednice, Olga Urbanová z Pardubického kraje zase stepovala, další babička zahrála za baletního doprovodu své vnučky na flétnu, Východočeška Eliška Černá vtipně pohovořila o břišních tancích a zároveň je i předvedla... Zkrátka diváci měli

O taneční vsuvku se postarala skupina Baba z Hněvotína. Lido-





předala ředitelka nadace Anděl v tísni – chytré hodinky zdarma a roční předplatné této služby.

A pak už byl čas vyhlásit tři nejlepší finalistky... Třetí místo v soutěži Babička roku 2024 obsadila Marie Zajícová z Olomouckého kraje, stříbrnou Babičkou roku 2024 je Eliška Černá z Královéhradeckého kraje a prvenství a titul Babička roku 2024 si do Tábora odvezla Danuše Nováková. Všechny tři oceněné ba-

bičky získaly kytice z dílny Flora Olomouc, které babičkám věnoval primátor statutárního města Olomouc, dárkové tašky od přeshraničních sousedů z Opolského vojvodství a všechny tři obdržely i poukazy na pobyt ve Wellness hotelu MAS v Sezimově Ústí. Vítězka dále získala zapůjčení vozu Opel s plnou nádrží a od cestovní kanceláře Senior Travel pobytový zájezd do Mexika. Všechny finalistky navíc

získaly od Olomouckého kraje kytice, dárkové koše a pamětní skleněné plakety, dárkové tašky od společnosti Hartmann, knižní publikace Babičko vyprávěj z nakladatelství Babičkářství a knihu rekordů.

V závěru slavnostního odpoledne ještě vystoupili zahraniční hosté a byly dekorovány babičky z Česka, Slovenska a Polska titulem Babička Evropské unie.

Rada seniorů ČR velmi děkuje všem partnerům a sponzorům letošního finálového klání Babička roku za záštitu, finanční podporu i poskytnuté věcné dary, všem členům poroty za jejich účast i odvedenou práci, také děkuje dobrovolníkům, kteří se spolupodíleli na vydařeném 6. ročníku celorepublikového finále, Tomáši Magnuskovi za profesionálně odvedený výkon moderátora a Krajské radě seniorů Olomouckého kraje v čele s její předsedkyní, zakladatelkou i organizátorkou soutěže Babička roku Milenou Hesovou za pečlivě připravenou akci.

EXTRA INFO

OHLÉDNUTÍ ZA FINÁLE

► NEJlepší babičky svítily jako majáky dobré nálady! Pelhřimovské Muzeum rekordů a kuriozit je dlouhodobým partnerem Rady seniorů ČR i soutěže Babička roku. Letos jsem měl to štěstí být v porotě celostátního finále a sledovat 13 vítězek krajských kol, jak bojují o titul. Byla to krásná přehlídka optimismu, vědomostí, dovedností i nečekaných a překvapivých originálních nápadů. Vidět břišní tance, stepování, módní přehlídku, a dokonce i promenádu v plovacích úborech byl nezapomenutelný zážitek – obzvláště v provedení dam narozených v minulém tisíciletí! O to těžší bylo rozhodnout, která ze seniorek je ta NEJ. Úžasné byly prostě všechny... Díky za výbornou akci a držím palce do dalších ročníků!

Josef Vaněk, ředitel Muzea rekordů a kuriozit Pelhřimov

► Mám to štěstí, že si mohu dovolit díky krásné fotogalerii a kamerovému záznamu ještě dnes vychutnávat pocity a zážitky z letošní Babičky roku. Podařilo se vám nadchnout, potěšit, udělat radost i rozesmát spoustu nejen babiček, ale i přítomných v sále, přátel a příbuzných, kteří se těší na YouTube a díky těmto technologiím si zopakují skvěle prožité úterý. Děkuji za skvělý zážitek, přibýlo mi pár nových známých z řad babiček, které ráda v budoucnu potkám. Vážená paní Hesová, Vám a celému Vašemu přípravnému týmu patří nejen můj obdiv a velké poděkování.

Alena Sedláčková, babička č. 5 Zlínský kraj



EXTRA INFO

PARTNEŘI AKCE

► Děkujeme všem, kteří se na finálovém odpoledni soutěže Babička roku 2024 podíleli:

Olomoucký kraj

Rada seniorů ČR

Krajská rada seniorů
Olomouckého kraje

Ministerstvo práce
a sociálních věcí

ISMM Group

České dráhy

CK Senior Travel

Hotel MAS*** Sezimovo Ústí

Anděl na drátě – tísňová
a asistenční pomoc

Výstaviště Flora Olomouc

Statutární město Olomouc

Hotel Brdy

Ondrášovka

Kofola

Opel

Hartmann

AGE Centrum Olomouc

VideoShot

ISMM Produktion

SeniorPas

Koordinátor integrovaného
systému Olomouckého
kraje

Kostka-Koloběžky

Muzeum rekordů a kuriozit

www.machovsky.cz

Babičkářství dárky pro
babičky a dědečky

CK Pivoňka

MJM Agro

MEDIÁLNÍ PARTNER:

Doba seniorů



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

SENIOR DANCE V LOUNECH

Že i tanec je pro řadu seniorů oblíbenou pohybovou aktivitou, dokazují dlouhodobě například senioři v Lounech, kteří se pravidelně scházejí při svých tanečních odpolednech.

A tak jedno takové odpolední taneční setkání s Lounskou třináctkou v Kulturním domě Zastávka povýšili na soutěž párů s názvem Senior Dance aneb S láskou k tanci, kterou pořádá klub Pomoc bližnímu Louny.

Soutěž měla již v loňském roce velký úspěch, a tak si ji samozřejmě zopakovali i letos. Tentokrát se na parketu potkalo sedm soutěžních seniorských párů. Nešlo ani tak o vítězství, jako spíše o to si dobře zatancovat a užít si společné odpoledne se svými vrstevníky. Nechyběly dárky od



Infocentra Louny a také pamětní listy pro všechny, první tři páry

navíc dostaly ještě medaile a také diplomy.

SENZA BABČA PO ŠESTNÁCTÉ

Hlavním organizátorem letošního již šestnáctého ročníku soutěže o pardubickou Senza babču se stala poprvé Rada seniorů Pardubického kraje. Na akci se podílel i iniciátor předchozích ročníků, klub Senza babča vedený Hanou Vojtkovou. Přítomna byla i dlouholetá předsedkyně klubu, autorka nápadu i duše předchozích ročníků Iva Špeldová.



Akce proběhla v pardubickém kulturním domě. Moderátorem odpoledne byl pohotový Petr Jančařík. O hudební zábavu se postarala zpěvačka a muzikálová herečka Hanka Křížková a hudebník, básník a glosátor Pepa Fousek. Klub Senza babča si připravil taneční etudu Švihák lázeňský. V roli šviháka se představil předseda poroty, autor perníkové koruny pro vítězku a výrobce pardubického perníku Pavel Janoš. Vítězka prvního ročníku Hana Pelcová s přítelkyněmi zatančila kankán.

Vítězkou šestnáctého ročníku se stala Marie Hrstková z Chrudimi. Získala nejen titul Senza babča, ale díky divákům i titul

Babča sympatie. Soutěžící i diváci odcházeli spokojení, zásluhu na tom mají ti, kteří nám poskytli finanční prostředky či zajistili soutěžní pomůcky, květiny, ceny pro soutěžící i vítězku. Pomohla Rada seniorů ČR zastoupená předsedkyní Lenkou Desatovou, Pardubický kraj, město Pardubice, firmy jako CZSH, Elektrárna Opatovice zastoupená ředitelem Pavlem Svatoněm a naši dlouholetí sponzoři zastoupení Annou Janečkovou, Ivanou Rybárovou, Dušanem Pelcem, Milanem Musilem a Liborem Sádovským. Jim všem patří poděkování.

Vladimír Berounský

PŘÍSPĚVEK NA BYDLENÍ PORAZIL INFLACI

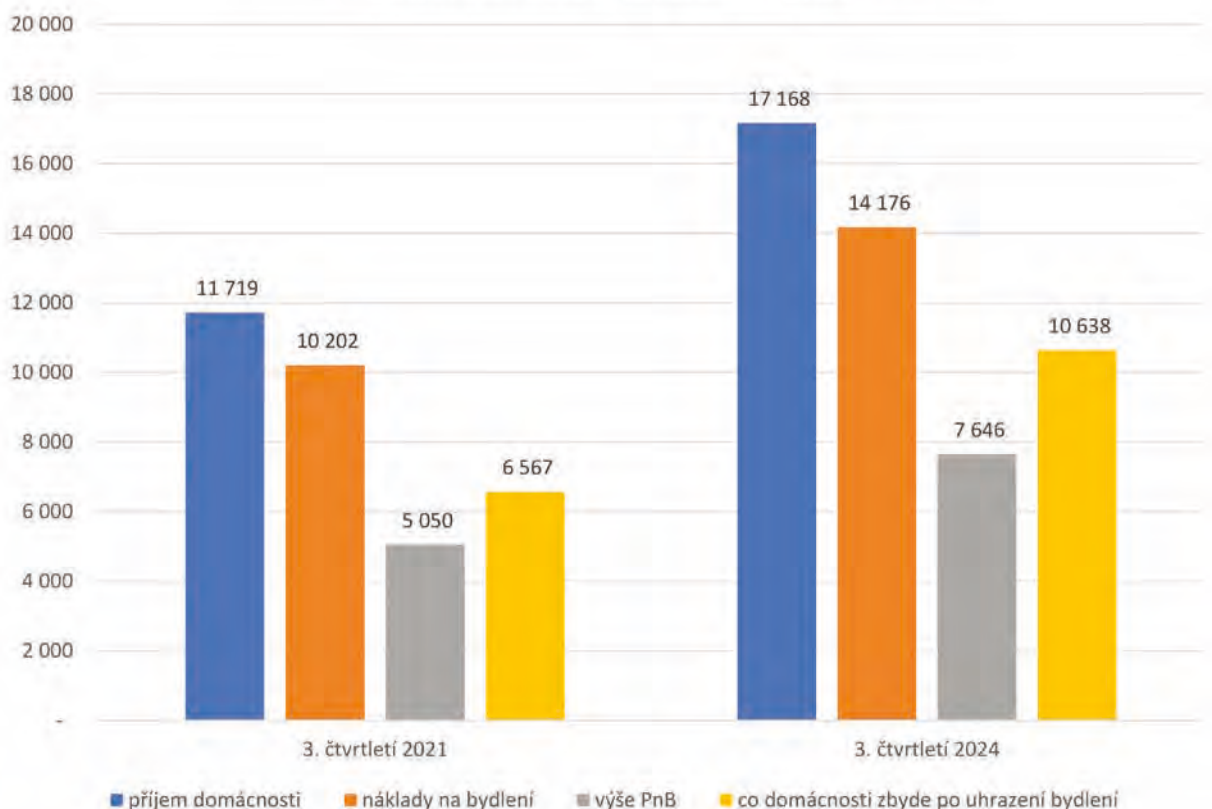
Jediné, co v poslední době nezdražilo, jsou nákupní vozíky – na ty nám pořád stačí desetikoruna. Takto by se s nadsázkou daly shrnout poslední měsíce a roky v České republice, kterou zasáhla vysoká inflace.

Zdražilo snad všechno. Nejvíce se růst cen ukázal na potravinách a bydlení, tedy na tom, co je nezbytné pro život. Pro lidi, kteří žijí na hranici chudoby, může

taková situace znamenat přímé existenční ohrožení. Na takové případy musí být připraven především stát, který zajišťuje občanům sociální podporu. Systém

státní sociální podpory na zvyšující se životní náklady zareagoval velmi rychle a přizpůsobil se nově vzniklému stavu.

Průměrné hodnoty nákladů a příjmů příjemců příspěvku na bydlení v letech 2021 a 2024 - samoživitelé s dětmi



Zdroj: MPSV

DÁVKY POKRYLY INFLACI, RODINY SI POLEPŠILY

V souvislosti s růstem cen proto došlo k navýšení také u sociálních dávek. Pro příklad uveďme vývoj příspěvku na bydlení od podzimu 2021, kdy se začaly skokově zvedat ceny energií. Zatímco ve 3. čtvrtletí 2021 byla průměrná výše příspěvku na bydlení

samoživitele s dětmi 5 050 Kč, v letošním roce to bylo 7 646 Kč. Toto navýšení nejen pokrylo inflaci, ale přineslo domácnostem samoživitelů i nějakou tu stokorunu navíc. I po zohlednění inflace si průměrně samoživitelé čerpající příspěvek na bydlení polepšili, a to o více než 800 Kč nad rámec inflace. Jen o málo

hůře než samoživitelé jsou na tom rodiny s dětmi nebo domácnosti důchodců. Stále ovšem platí, že i oni si z dávek koupí víc než před třemi lety. Díky zásahu MPSV byly dávky pro nejzranitelnější skupiny obyvatel před inflací uchráněny.

MPSV

VÁNOČNÍ ŘÁDKY

Čas roku 2024 utekl opět rychle a zbývá mu už jen pár dní. Doba adventní, ve které si jistě každý z nás najde chvíli, kdy si sedne a ve svých myšlenkách si v klidu znovu projde uplynulé dny právě končícího roku. Zavzpomíná na všechny radosti, příjemné zážitky i na vzácný čas, který jsme mohli strávit s těmi, které máme pevně uložené ve svém srdci. Rok 2024 mnohdy přinesl i starosti a večery, kdy po

našich tvářích tekly slzičky smutku, ale takový už je život. Nyní nás ale ještě čekají přípravy na Vánoce, nejkrásnější svátky roku.

Přejeme vám klidné Vánoce a ať pod vánočním stromečkem najdete kromě hmotných dárků i takové dárky, které se nedají koupit za žádné peníze, ale které jsou přesto dary nejceněnějšími. Ať na vás čekají v blížícím se novém roce dny, které vám budou zdobit jasně zá-

řící plamínky opravdové lásky, radosti, pevného zdraví a upřímnosti. A když vám příští rok přinese dny zatemněné smutněním a starostmi, ať vždy víte, že na to nejste sami, a ať se pro vás vždy rozzáří jiskřička, která vám dodá sílu vše zvládnout a jít dál.

Šťastný a požehnaný rok 2025 přejí

Renata Moravcová a Petr Tojnar

SENIORSKÁ KUCHARKA MÁ DALŠÍ DÍL

Spolek seniorek z Vlachova Březí vedený Zdenou Florianovou je činorodý, v Krajské radě seniorů Jihočeského kraje patří k těm nejaktivnějším. Sportují, pořádají turistické výšlapy, poznávací výlety i společné pobyty a sepisují, jak samy říkají, minikuchařky. Po loňské minikuchařce Pomazánky vlachovobřezských babiček letos vydaly druhou – Vánoční cukroví vlachovobřezských babiček, a to za finančního přispění Městského úřadu Vlachovo Březí. Slavnostního křtu se ujal starosta Lubomír Dragoun.

Marie Nollová



DEVADESÁTILETÁ SENIORKA BODOVALA VE STŘELBĚ Z PISTOLE



Československá obec legionářská Kladno pořádala 6. ročník střelecké soutěže z pistole na počest válečného veterána Ludvíka Darovce. Akci na střelnici ve Zvoleněvsi zahájila předsedkyně Československé obce legionářské Kladno Eva Armeanová, která představila dceru Ludvíka Darovce Miroslavu Čížkovou a jejího manžela Stanislava Čížka, kteří obdrželi od Československé obce legionářské medaile. V kategorii žen zvítězila právě Miroslava Čížková, druhá byla Vlasta Kylichová a třetí devadesátiletá Vladislava Ledvinková, rovněž z rodiny legionáře. Mezi muži zvítězil Jiří Zaňka, druhý skončil Jan Malý a třetí Jaroslav Šíma. Poděkování patří Ministerstvu obrany ČR a Československé obci legionářské za poskytnutí dotace i všem zúčastněným.

Eva Armeanová

Foto Stanislav Pítr

SPOLEČENSKÉ SETKÁNÍ ČESKÝCH A NĚMECKÝCH SENIORŮ

Hned dvě setkání v krátké době uskutečnili senioři z Krajské rady seniorů Plzeňského kraje pod vedením Miloslava Hory s příhraničním německým partnerem z kraje

Zwiesel – Regen a jeho krajskou hejtmankou Kristel Kreutzer. Do Plzně zavítala devíticenná delegace seniorů i s hejtmankou na prohlídku města a výstavu vosko-

vých batik a koláží členky Krajské rady Marie Vechové. Delegace byla oficiálně přijata na radnici na Úřadu městského obvodu Plzeň 3, na židovské obci a diecézi. Následně proběhlo setkání našich seniorů z Krajské rady s německými senioři, kterého se zúčastnila i předsedkyně Rady seniorů ČR Lenka Desatová. V kulturním centru ArberLandHalle v Eisensteinu se sešlo na pět set návštěvníků. Na akci mimo jiné vystoupil dětský soubor lidových tanců Impro z Plzně. Nechybělo občerstvení a stejně tak ani bavorské pivo.

Marie Vechová



PROJEKT SENIOR BEZ NEHOD VE STŘÍTEŽI

V Kulturním domě ve Stříteži proběhla akce s názvem Senior bez nehod. Pro své členy i pro ostatní občany Stříteže a okolních obcí z povodí Stonávky ji zajistil Klub důchodců Střítež. Projekt na zvýšení bezpečnosti seniorů v dopravních situacích je nabízen v divadelní formě – zábava, poučení a fakta v originálním představení. Ve Stříteži tentokrát

vystoupili mladí herci z Krnova, akci moderoval Libor Strnad. Na závěr ještě proběhl test, který ověřil, jak pozorně přítomní senioři sledovali představení a zvládli problematiku bezpečnosti silniční dopravy.

Karel Moškoř

ORIGINÁLNÍ TVOŘENÍ PLNÉ DOBRÉ NÁLADY

V klubovně Sdružení zdravotně postižených Strakonice se konala další kreativní tvoření. Nejprve se vytvářela originální dekorace z přírodních materiálů, dále pak členky Svazu diabetiků a Sdružení zdravotně postižených malovaly kosmetické taštičky, tašky a trička. Nechyběla dobrá nálada a každá z přítomných dam si sama vytvořila vlastní originál.

Marcela Štveráková

Foto autorka





VÍKEND U VINAŘŮ

Na pětáctýřicet účastníků ze spolku Dotečky naděje, Seniorů Dobruška a Klubu seniorů z Hořic si užilo výlet do vinařské oblasti Šatov. Zavítali jsme do expozice pivovarnictví v bývalé varně, jejíž technologické zařízení z roku 1930 bylo roku 2010 prohlášeno kulturní památkou. Navštívili jsme i Muzeum motorismu s takřka 5 000 exponáty a zavítali i do podzemních chodeb ve Znojmě. Večer nechybělo posezení ve sklípku s ochutnávkou čtrnácti druhů vín vinařství Laurent. Za zmínku stojí i návštěva historického kláštera Rosa coeli (neboli Růže nebes) v Dolních Kounicích.

Petr Tojnar

Foto autor

RELAX LIBERECKÝCH SENIORŮ V HOTELU MAS

Skupina šestapadesáti seniorů z Libereckého kraje si užila vydařený wellness pobyt v hotelu MAS v Sezimově Ústí. Program v průběhu pobytu nabízel účastníkům pestré zážitky – od procedur přes procházky, výlety i večerní zábavu – dva taneční večery s hudbou či soutěž v bingu, výlet na zámek

Hluboká, do Telče, Tábora, kláštera Zlatá Koruna nebo na Čapí hnízdo či do vily manželů Benešových. Příjemným bonusem bylo i to, že dvě z našich účastnic získaly finanční zvýhodnění na příští pobyt.

Miroslava Palečková

Foto autorka



ZA POZNÁVÁNÍM CHRUDIMSKA

Spolek Senioři ČR Prachaticko se chystal na týdenní poznávací a rekondiční pobyt na Chrudimsko a přibalil si s sebou i humanitární pomoc pro povodněmi

postížené Chrudimsko. Vstříc jim vyšel městský úřad, Tepelné hospodářství i senioři, a předali tak své „humanitární kbelíky“ plné potřebných věcí.

Během rekondičního pobytu navštívili zámek Litomyšl, Pardubice, Nové Hradky, Doudleby nad Orlicí, hrad Rychenburk či hřebčín a zámek ve Slatiňanech. Prohlédli si historická centra měst Chrudim, Skuteč, Poličky i obec Ležáky. Program doplnili prohlídkou zámku v Chrasti, kde je vystavena kopie největší ručně psané knihy na světě, tzv. „Dáblův kroniky“, kterou sepsal místní mnich údajně za jednu noc a jejíž originál je ve Švédsku. Zajímavá byla i návštěva skalních obydlí ve Zderazi vytesaných do pískovcových skal v 18. století.



Zdena Hružová

POCHOD PROTI DIABETU VE STRAKONICÍCH

Ani tentokrát si Svaz diabetiků Strakonice nenechal ujít oslavu Světového dne diabetu. Jeho členové se tak opět vydali na každoroční Pochod proti diabetu. Organizováním této akce se různé spolky sdružující diabetiky snaží přimět ostatní veřejnost, aby právě problematice diabetu věnovala větší pozornost. V rámci pochodu proběhlo také měření glykemie a krevního tlaku.

Marcela Štveráková

Foto autorka



KRAJSKÝ TURNAJ SENIORŮ VE STOLNÍM TENISE

Ve Sportovní hale v Českých Budějovicích proběhl turnaj seniorů Jihočeského kraje ve stolním tenise, který organizovala Krajská rada seniorů Jihočeského kraje ve spolupráci s Jihočeskou organizací České unie sportu. Během turnaje účastníky pozdravil místostarosta Českého Krumlova Dalibor Uhlíř. Motivem soutěže nebyl jen co nejlepší sportovní výkon, ale i radost z pohybu a dobrá



nálada. Turnaje se zúčastnili muži a ženy, kteří v den pořádání soutěže dosáhli věku 60 a více let. Mezi ženami zvítězila Alenka Strumínská z Českých Budějovic, mezi muži František Pavel z Trhových Svinů. Vítězové obdrželi poháry a věcné ceny od Krajské rady seniorů Jihočeského kraje.

Jaroslav Kupsa

Foto autor

**VESELÝ SILVESTR
A ŠTASTNÝ NOVÝ ROK**

VÁM PŘEJE
PELHŘIMOVSKÉ
MUZEUM REKORDŮ

**I PO VÁNOCÍCH
JDETE DO MUZEA REKORDŮ
ZA CENU DĚTSKÉHO VSTUPNÉHO!**
PLATÍ PRO DOSPĚLÁKY, STUDENTY I SENIORY!

PLATÍ DO 5.1. 2025

Vánoční otevírací dobu najdete na
www.muzeumrekordu.cz
☎ 777 601 604

**Odměňte se dárkem
do nového roku!**
Tím nejlepším je Česká kniha rekordů.
Právě vychází její aktuální vydání.
U našich pokladů ji získáte s výraznou slevou.

REKORDŮ

**PELHŘIMOVSKÉ
MUZEUM REKORDŮ**

POZVÁNKA DO MUZEA REKORDŮ A KURIOZIT

Pokud se ještě seniorkou či seniorem necítíte, přijďte do Pelhřimova využít akcí Muzea rekordů a kuriozit s názvem „Návrat do dětství“. V rámci různých akcí až do 31. ledna 2025 totiž jdete do Muzea rekordů za cenu dětského vstupného! Platí pro studenty, dospěláky i seniory! Muzeum rekordů a kuriozit má otevřeno každý den a těší se na vás a i na konec roku si připravilo spoustu zajímavých exponátů. Další informace najdete na www.muzeumrekordu.cz.



Magdalena REIFOVÁ

„POŘÁD SI RÁDA HRAJU“

Na televizních obrazovkách ji vidáme přes padesát let. Nejprve účinkovala v dětských televizních pořadech po boku Štěpánky Haničincové a Miloše Nesvadby, jako malou holčičku jste ji mohli vidět v řadě pohádek, například O Sněhurce, O sněhulákovi, Barunka, filmech pro děti, například Páni kluci, Jak se točí Rozmáryny, Brácha za všechny peníze, Indiáni z Větrova. Později se přidaly i televizní inscenace. Hrála v Divadle E. F. Buriana, Hudebním divadle v Karlíně, Semaforu, divadle Ypsilon i Divadelní společnosti Háta,

prosadila se v dabingu, svůj hlas propůjčila například Marilyn Monroe a především hlavní postavě seriálu Chůva k pohledání, v němž dabovala slečnu Fine v podání Fran Drescherové. Již pětadvacet let je spjata s televizním pořadem pro děti Kouzelná školka, kde vystupuje v roli Majdy a píše i některé scénáře. Magdalena Reifová napsala knihu pro děti „Kde se schovávají pohádky“, nahrála řadu CD pro děti. Nyní hraje především minimuzikály pro děti s Petrem Vackem nejen ve studiu Ypsilon. Má tři děti a dvě vnoučata.

POMĚRNĚ NEDÁVNO JSTE SE S MANŽELEM PŘESTĚHOVALA NA CHALUPU, TICHÉ MÍSTO UPROSTŘED PŘÍRODY. NECHYBÍ VÁM MĚSTO?

Prahu jsme nikdy úplně neopustili, máme tam garsonku na přespání, takový ateliér, když jsme zrovna v Praze pracovně. Ale jinak se nám tady na chalupě, kterou máme už přes třicet let, žije moc hezky. Je to taková oáza. Ale je to dneska naše „doma“. Býval to statek v úplně zapomenuté vesničce, téměř na samotě, který se už desítky let, poněkud neúspěšně, snažíme přestavět. Nejsme staviři... asi. ☺

Ale právě v „době covidové“ jsme se rozhodli hned z několika důvodů se sem přestěhovat. Téměř natrvalo. A vůbec toho nelitujeme. Matička Praha počká... lesy a skály okolo jsou jako katedrály... každá šiška je radost. A navíc, jako

maličký bonus, máme to, že tu bydlí s námi i nejmladší syn se svojí rodinou, který toho možná... ne moc často... lituje. ☺

JAK SE NA ZÁKLADĚ SVÝCH OSOBNÍCH ZKUŠENOSTÍ DÍVÁTE NA SPOLEČNÉ MEZIGENERAČNÍ BYDLENÍ?

Máme dům uspořádaný tak, že když chceme, tak se setkáváme, když ne, tak ne. Každá rodina má své soukromí, svoji bytovou jednotku. To je výhoda. Ale musíme se respektovat. Samozřejmě se vidáme hodně venku, na zahradě. Co se týká vzájemného soužití, tak to chce velkou dávku trpělivosti i tolerance, a to oboustranně. Mezigenerační bydlení má své výhody i nevýhody. Výhodou je, že nyní, co máme vnoučata, je báječné, že je mohu vidat vlastně kdykoli, a já si toho, čím jsem starší, opravdu moc vážím. Ten pocit,

že nejsem pouhá „víkendová babička“, to je sen. Navíc si můžeme různě pomoci, když je potřeba. Jsme zkrátka blízko sebe.

A ty nevýhody? Občas každý míváme jiné názory. Nebo někdo udělá, co neměl, a naopak neudělá to, co měl, ale to je normální a musí se s tím počítat. ☺ Je to škola generační tolerance.

MÁTE DVĚ VNOUČATA, ČTYŘMĚSÍČNÍ VNUČKU OLIVKU A TŘÍLETÉHO VNUKA VAŠÍKA. ČTETE MALÉMU ČASTO KNÍŽKY?

Vlastně pořád. U nás se to jmenuje U knihomolů, máme velkou knihovnu, čítá přes pět tisíc knih. Každý tu najde tu svou... Má to své výhody, když nejde internet. ☺ Přijde mi to samo sebou. Všichni u nás milují knížky. Co se týká nákupů, knihkupectví mám zakázané ☺ a také antikvariáty. Když tam zabloudím, tak nikdy nezů-



stane u jediné knížky... Jsem holt holka marnivá... v knihkupectví především... Ještě nesmím do papírnictví, hobby obchodů a velešnictví... Tam jsem úplně mimo. Právě nakupování v takových obchodech mě moc baví, na rozdíl od nakupování oblečení, bot a tak. To nějak nechápu.

Ale zpátky ke knížkám. Vnuk Váša už od miminka miluje knížky. Můžeme je číst, prohlížet si je třeba stokrát a vždycky tam najdeme něco nového a to nás moc baví. Rádi si v nich listujeme, prohlížíme si obrázky, společně si k tomu vymyslíme příběhy. Bez knížek si doma nedovedeme představit žádnou volnou chvíli. S věkem se to pochopitelně mění. Minulý rok u nás vedly knihy o moři, tak jsme sháněli knížky pro děti týkající se podvodního světa, letos jedeme v objevování pirátských pokladů. Tedy máme různé mapy, dětské atlasy, zkou-

máme okolí. Brouky, ptáky, mravence... Ale „poklad“, ten musíme najít vždycky. ☺

VY SAMA MÁTE VŮBEC ČAS SI PŘEČÍST NĚJAKOU KNIHU?

Teď už celkem ano, takže se toho snažím využít. Nemám svůj vyloženě oblíbený žánr. Naposledy jsem četla knihu Propletený život, napsal ji Merlin Sheldrake, je věnovaná houbám a jejich životu. Je to úžasně napínavá, zábavná a skvěle napsaná kniha. Všem doporučuji, i když houbaři se asi moc nepobaví. Moc ráda se ale vracím i ke knížkám, které mohu číst stále... k Exupérymu, a především k jeho Citadele, k Axelu Munthemu a jeho Knize o životě a smrti, mám ráda třeba Richarda Bacha, a nejen jeho Racka, Alexandra Grina a bratry Strugatské, ale i Jirotku a jeho Saturnina. Navíc našim sousedem je Václav Cílek a ten nás zásobuje nejen

svými knihami, které čtu s nadšením, ale je také neomezeným „nápadníkem“ na literaturu starší, zapomenutou, i novou. Tedy většinou nestíhám číst ani detektivky, ani Terryho Pratchetta. ☺

Není nad to mít báječné sousedy. ☺

DĚTSKÝM PŘEDSTAVENÍM JSTE ZASVĚTILA VELKOU ČÁST SVÉHO PROFESNÍHO ŽIVOTA. OD PODZIMU MÁTE PRAVIDELNÁ ODPOLEDNÍ PŘEDSTAVENÍ PRO DĚTI S PETREM VACKEM V PRAŽSKÉM DIVADLE STUDIO YPSILON. BAVÍ VÁS STÁLE HRÁT PRO DĚTSKÉ PUBLIKUM?

Baví? Je to nádhera a dárek hrát pro ty nejmenší. Vždyť s námi se vlastně poprvé setkávají s tajemným světem divadla, kdy nic není nemožné. S námi divadlo poznávají... a to je sakra výzva! A navíc v tandemu s Petrem Vackem je sen... On je duší dítě. A tak nikdy nikdo neví, asi ani on, jak všechno dopadne, je to někdy skutečně velké překvápko a to nás na tom i oba baví. Vždycky umí překvapit děti, mě a myslím, že někdy i sám sebe. Naše představení jsou plná vzájemné komunikace a reakce na situace, které jsou nečekané. Jejich průběh podržujeme momentální situaci, například podle toho, před jak velkými dětmi hrajeme, všimáme si, v jaké jsou děti náladě, rozpoložení, jak jsou aktivní. Snažíme se do hry zapojit i rodiče... Ale to už zní tak nějak „školometsky“.

My si zkrátka hrajeme s dětmi i s jejich rodiči, když nám to dovolí. A v neposlední řadě je vše založené na skvělých písničkách Hany Navarové, Tomáše Svobody a Jana Vodňanského. Takže jsou to spíš takové „minimuzikály“ plné překvapení.

KDE BERETE STÁLE INSPIRACI PRO DALŠÍ DĚTSKÁ PŘEDSTAVENÍ?



Ono mi to moc lidí nevěří a zní to možná i divně, ale já si opravdu moc ráda hraju. Nejen v televizi, nejen na jevišti, ale i u nás doma, třeba na chalupě. Většina dospělých to tak nemá a to je škoda. Když jsem ještě neměla vlastní vnoučata, hrála jsem si třeba tady s dětmi od sousedů. Dětské oči... ten jejich kouzelný svět... to je nekonečná inspirace. Tam mě možné ovlivnila moje „první paní režisérka“ Věra Plívová-Šimková. Ona celý život zasvětila dětem a jejich světům. Neznám asi nikoho, kdo by nechtěl najít v okapu domu krokodýla nebo si užít koulovačku s Šibeničáky, najít poklad s Pány kluky a utíkat před Krakonošem, kterého pronásledují lyžníci... A mohla bych pokračovat... To je ten dětský svět. A ten se snažím předávat i dál... se vši pokorou. V to doufám.

CO MÁTE V ŽIVOTĚ NEJRADĚJI?

Klid, pohodu, když se člověku dobře dýchá, nemá stres a má kolem sebe svoji rodinu. A o to se maximálně snažím... ať mi neutěče ani vteřinka.

CHOVÁTE NYNÍ NA VESNICI NĚJAKÁ DOMÁCÍ ZVÍŘATA?

Máme s manželem dvě kočky, Sodomu a Gomoru, syn má zase dva psy a teď si ještě pořídil na zahra-

du slepice. Takže veselo tu máme celkem dost. Už nám ke štěstí chybí jen lamy a kapybary. ☺

KDYŽ JE VÁM SMUTNO, JAK SE ODREAGUJETE?

Když je mi smutno a není mi třeba moc dobře, tak spím a sním. A vydržím spát třeba i celý den. Tělo si řekne o odpočinek a dostane ho, když to jde. Snažím se držet hesla, že trápit se člověk má jen tím, co může změnit. A když to změnit nemůže, tak se tím asi ani trápit nemusí. Ale na druhou stranu si uvědomuju, že lehko se to říká, ale v praxi už se to hůře dodržuje. Noční můry máme asi všichni.

VAŘÍTE RÁDA?

To ano, ale musela jsem se to naučit sama metodou pokus – omyl. Vařím obvykle podle toho, co nakoupí manžel, a že je to někdy „divočina“, a co se najde v lednici. Tedy zase většinou improvizace. Ale jsem ráda, když to chutná. Mám okolo sebe většinou slušné strávníky, kteří mi to nehodí na hlavu... A navíc je vždy nechám pořádně vyhladovět, takže pak zbaští všechno. ☺

PŘED LETY JSTE SI PROŠLA VÁŽNÝMI ZDRAVOTNÍMI PROBLÉMY. ZMĚNILA JSTE NĚJAK OD TÉ DOBY STYL SVÉHO ŽIVOTA?

Každý máme asi naděleno, kolik toho ustojíme, a já to trochu přehnala. Mí strážní andělé, nejen lékaři, mi říkali, že jsem utekla hrobníkovi z lopaty. Nejspíš ano. A nikdy není vyhráno. O to víc si vážím každého dne, který mám navíc. Víc si užívám okamžiku, nehoním se tolik, hodně mi absurdně pomohla právě ta „covidová doba“, kdy najednou nebyla práce a člověk musel zvolnit, vysadit. A najednou byl čas se věnovat rodině, sám sobě a já zjistila, že je to moc fajn se takhle věnovat i jiným věcem, než je práce. Lidem okolo sebe, a především zase dětem a vnoučeti. Právě i to přestěhování na chalupu mi po zdravotní, ale hlavně v duševní rovině nejvíce prospělo.

S MANŽELEM JSTE VYCHOVALA TŘI DĚTI A JSTE STÁLE SPOLU. MÁTE NĚJAKÝ RECEPT NA DLOUHOLETÉ SPOKOJENÉ MANŽELSTVÍ?

S manželem jsme spolu teprve necelých čtyřicet let. To není moc dlouho... ☺ Ale recept? Na co? Všude se občas vyskytnou mráčky, někdy i hurikány. Asi je to podobné, jako u toho vícegeneračního soužití – je to hodně o toleranci, vzájemném respektu, přátelství a hlavně lásce... Té není nikdy dost. A také si někdy zahrajte aktivitu. To vyčistí vzduch. ☺

MÁTE TŘI DOSPĚLÉ DĚTI, ANI JEDNO Z NICH SE NEVĚNUJE HERECTVÍ. NEMRZÍ VÁS TO?

Proč by mě to mělo mrzet? Věřím, že všechny moje děti jsou spokojené a šťastné... a to je nejdůležitější. Jsem na ně moc pyšná a moc si vážím toho, jak si ve svých vlastních životech vedou. Není to báječné?

Jana Pištěková

Foto archiv Magdaleny Reifové

EGYPTSKÉ PAMÁTKY – CESTA DO DÁVNÉ HISTORIE

Egypt, známý svou bohatou historií a monumentálními památkami, přitahuje turisty a milovníky historie z celého světa. Představíme vám ty nejvýznamnější památky, které vás přenesou do světa faraonů, božstev a starověkých civilizací.



Káhira, hlavní město Egypta, je pulzující metropole plná kontrastů. Vedle moderních budov a rušných ulic zde najdete i poklady minulosti svědčící o tisícileté historii této země. Jednou z dominant města je Citadela, mohutná pevnost postavená ve 12. století. Citadela byla kdysi sídlem egyptských vládců a dnes nabízí nádherný výhled na město. V jejím areálu se nachází mešita Muhammada Alího, která je ukázkou osmanské architektury. Hlavní město je i domovem Egyptského národního muzea, jednoho z nejvýznamnějších muzeí na světě. K vidění je zde řada starověkých artefaktů, včetně pokladu faraona Tutanchamona a dalších vzácných předmětů, které byly objeveny při archeologických výzkumech po celé zemi.

V blízkosti Káhiry se nachází pyramidy v Gíze, symbol Egypta a jeden ze sedmi divů světa. Tři hlavní pyramidy byly postaveny jako hrobky faraonů v roce 2560 př. n. l. a dodnes fascinují svým rozměrem a přesností stavby. Vedle pyramid stojí Velká sfinga, monumentální socha s hlavou faraona a tělem lva, která byla vytesána z jednoho kusu vápence a má chránit tyto slavné hrobky.

Další památkou, kterou stojí za to vidět, je pyramida v Sakkáře – první pyramida v Egyptě. Tato stupňovitá pyramida byla postavena pro faraona Džosera přibližně před 4700 lety a je považována za nejstarší kamennou stavbu na světě. Pyramida v Sakkáře a její okolní komplex měly symbolizovat Džoserovu moc a božský původ, dodnes uchvacují svou monumentalitou i technologickou vyspělostí, která je na svou dobu výjimečná.

Na jihu Egypta se rozkládá Luxor, město známé jako „největší muzeum pod širým nebem“. Na východním břehu Nilu se nacházejí chrámy v Luxoru a Karnaku, věnované hlavnímu božstvu starověkého Egypta, bohu Amonovi. Karnacký chrám je obrovský komplex mohutných sloupů, soch a posvátných jezírek. Při návštěvě Luxoru nemůžete minout cestu lemovanou desítkami soch sfing, které kdysi spojovaly Luxor s Karnakem. V Thébách na západním břehu Nilu se nachází chrám královny Hatšepsut, která byla jednou z mála vládnoucích královen

EXTRA INFO

► Pokud toužíte poznat kulturu, která formovala lidskou civilizaci, máte možnost se zúčastnit zájezdu pro seniory v termínu 22. 2. až 1. 3. 2025, během kterého poznáte nejen zmíněné památky, ale budete mít i čas na odpočinek u Rudého moře. Zájezd pořádá cestovní kancelář Best Reisen a pro členy Rady seniorů je za zvýhodněnou cenu 26 790 Kč včetně letenky, ubytování, plné penze/All inclusive a český hovořící průvodce.

Cestovní kancelář můžete kontaktovat na telefonním čísle 602 573 656 nebo e-mailem resa@bestreisen.cz.

Nabídka dalších zájezdů je na www.bestreisen.cz.

Egypta, a její chrám sloužil jako místo pro její kult a posmrtný odpočinek. Terasy chrámu jsou zdobené reliéfy, které vypráví příběh její vlády a božského původu.

Na druhém břehu Nilu v Luxoru najdete Údolí králů, kde byli po staletí pohřbíváni faraoni Nové říše. Údolí skrývá přes 60 hrobek, včetně hrobky faraona Tutanchamona, která byla objevena neporušená. Hrobky jsou zdobeny malbami a texty, které měly pomoci faraonům na jejich cestě do posmrtného života.



BETLÉMY PATŘÍ K VÁNOCŮM

Mají nejen u nás staletou tradici. Ve vánočním čase kráší betlémy nejen jeden kostel a někde jsou dokonce k vidění po celý rok. Na jejich prohlídku se totiž můžete vydat do některého z muzeí betlémů.



Ve východních Čechách v Třebchovickém muzeu betlémů je k vidění celodřevěný Proboštův betlém, národní kulturní památka. Je sedm metrů dlouhý a přes dva metry vysoký. Váží přes jednu tunu a jeho výroba trvala přes čtyřicet let. Tento skvost mezi betlémy je poskládaný z dvou tisíc vyřezávaných dílů a z tři sta jednasedmdesáti figurek, z nichž se jednapadesát pohybuje při práci a dalších sto dvacet jezdí na pohyblivých pásech. Ústředním motivem betléma jsou jesličky se svatou rodinou, před kterou se klaní pastýři. Najdeme zde i výjevy ze života obyčejných lidí a řemeslníků, které jejich autor čerpal ze svého okolí. Na terasách tohoto betlému jsou zobrazeny scénky biblických výjevů jako například Zvěstování panně Marii, ukřižování Ježíše Krista i jeho Nanebevstoupení. V popředí celého betlému jsou umístěny dvě postavičky, chlapec a děvče, které drží cínové misky. Ty měly všem, kteří si přijdou tuto řezbářskou krásu prohlédnout, taktně připomenout vhození drobné mince za

možnost toto dílo vidět. Je starý více než 100 let a jeho autoři byli tři Josefové, a tak díky šikovnosti Josefa Probošta, Josefa Frimla a Josefa Kapuciána mohou zájemci na východ od Hradce Králové, v Třebchovicích pod Orebem, zažít nezapomenutelný zážitek při prohlídce jejich díla. Josef Probošt byl povozník, ale jeho snem bylo vytvořit betlém, na který by se přijel podívat i císař pán. První jesličky vyřezal roku 1885 jako dárek pro manželku k Vánocům. S vyřezáváním postavíček pokračoval dál, po čase si na pomoc přibral kamaráda Josefa Kapuciána a společně se pustili do vyřezávání dalších postavíček, zvířátek, hradeb, kostelíků, mlýnů... Přibývalo i těch, kteří se chtěli podílet svojí prací na tvorbě betlému. Jako vstupenka do klubu pomocníků byla pálenka, bochník chleba a věnec buřtů.

Jak práce pokračovaly, vyvstala otázka, jak udělat, aby celý betlém ožil. A tak byl o pomoc požádán další kamarád, Josef Friml, který

sestrojil mechanismus, díky kterému betlém ožil, a funguje tak vlastně dodnes. Betlém uzavírají strojově opracované kulisy a vysoustružené dřevěné věžičky. Za svého života vystavoval dílo Josef Probošt v Chrasti u Chrudimi, v Chlumci nad Cidlinou a v Chocni.

KRÝZOVY JESLIČKY

Dalším zajímavým a ceněným dílem našeho betlémářství jsou Krýzovy jesličky, které najdete v muzeu v Jindřichově Hradci. Punčochářský mistr Tomáš Krýza si dal na nich opravdu záležet, sestavoval je totiž šedesát let a od roku 1998 je jeho největší lidový mechanický betlém na světě zapsán v Guinnessově knize rekordů. Jesličky jsou sestaveny z více než 1398 figurek lidí a zvířat, z nichž se jich sto třiatřicet pohybuje. Původní mechanismus byl postaven zpočátku na ruční pohon. Autor betlému v něm ztvárnil tradiční scény zrození Páně, které doplnil o výjevy z evangelia. Z majestátních hradeb stráž dohlíží na městskou architekturu, a protože To-



máš Krýza si dal velmi záležet na jednotlivých detailech, v okázalém Herodově paláci je k vidění třeba i porcelán na stolech. V okolí je pak přiblížen vesnický život v polovině 19. století a nechybí ani rudný důl a padací most.

Důkazem, že mistr punčochář měl rád humor, je pak kominík, který co chvíli vylézá z komína, nebo dva kozlíci, kteří mezi sebou zápasí rohy. Betlém je vyrobený z různých materiálů, například jesličky jsou z přírodních materiálů, skály z papíru a figurky z kašovitě směsi, ve které je mouka, sádra, piliny a klíh. Použity byly ale i další materiály, například sklo, porcelán, bakelit nebo třeba špulky od nití.

Betlém se rozprostírá na ploše šedesáti metrů čtverečních, má délku kolem sedmnácti metrů,

výška i šířka betlému je kolem dvou metrů.

V letech 2017 až 2023 prošel betlém rozsáhlými restaurátorskými pracemi, vedle zrestaurování celého betlému byla provedena nová elektroinstalace, osvětlení a ozvučení, takže může přinášet radost dalším a dalším generacím.

KARLŠTEJNSKÝ BETLÉM

Dalším místem, které stojí v předvánočním čase za návštěvu, je Muzeum betlémů Karlštejn. K vidění je zde například pohyblivý Karlštejnský betlém, první loutkový betlém u nás. Rozkládá se na ploše 80 m². Kulisy hradu Karlštejn a jeho okolí doplňuje šestačtyřicet loutek vyřezaných ze dřeva a oblečených v dobových oblecích, které Ježíškovi přinášejí různé dary. Stejně tak jako deset

významných českých panovníků. Ten nejvýznamnější, Karel IV., mu dává darem hrad Karlštejn.

Zajímavostí jsou i zdobené perníkové betlémy. K vidění jsou betlémy různých velikostí od profesionálních i amatérských perníkářů, novinkou posledních let jsou betlémy z perníku zdobené marcipánem.

Renata Moravcová

Foto archiv Třebechovického muzea betlémů, Muzea Jindřichohradecka a Muzea betlémů Karlštejn

EXTRA INFO

► Třebechovické muzeum betlémů – otevřeno má úterý – neděle 9.00 až 12.00, 12.30 až 16.30 hod., v současné době je k vidění i výstava Za betlémskou hvězdou. Více informací najdete na www.betlem.cz.

► Muzeum Jindřichohradecka – najdete v něm kromě Krýzových jesliček i řadu dalších expozic, od 1. prosince do 6. ledna je otevřeno denně 8.30 až 12.00 a 13.00 až 17.00 hodin (24. 12. a 31. 12. do 12.00 hodin, 1. 1. od 13.00 do 17.00 hodin). Další informace včetně cen vstupného na www.mjh.cz.

► Muzeum betlémů Karlštejn má v prosinci otevřeno každý den od 10.00 do 17.00 hod. Cenu vstupného najdete na www.muzeumbetlemu.cz.



VÝŽIVNÉ NA NEZLETILÉ DÍTĚ A DŮCHOD RODIČE

Dobrý den, bývalý manžel šel loni do starobního důchodu. Měl soudem stanovené výživné ve výši 3800 Kč. To má platit synovi, který je žákem ZŠ a půjde na střední školu, je nezletilý. Jeho otec mi řekl, že je již v důchodu a žádné výživné platit nebude. Ani po roce svůj názor nezměnil. Jen vzkázal, že mi nic nedá a že se syna vzdává. Dluží již 38 tisíc Kč. Na OSPOD mi pomoci nechťejí. Co mám udělat?

E. R. Brno



Jak uvádíte, syn je nezletilé dítě. Tím, že šel jeho otec do starobního důchodu, se nic nemění na tom, že má zákonnou povinnost výživné platit! Ve věci stanovení výživného bylo vydáno soudní rozhodnutí, které je pravomocné. Tudíž má jako otec nezletilého dítěte, které studuje (ZŠ), i nadále bez ohledu na to, že je důchodce, platit v rozsudku uvedené výživné, ve stanovené výši a v čase zde určeném.

Výživné od neplaticího rodiče lze vymáhat zpětně.

Neplní-li otec dítěte dobrovolně, co mu ukládá vykonatelné rozhodnutí, má oprávněná osoba právo, ve vašem případě tedy nezletilý syn Vaším prostřednictvím, podat návrh na výkon rozhodnutí.

Lze tak učinit dvěma způsoby. Buď se obrátíte na příslušný soud, nebo exekutora, kterého si vyberete ze seznamu exekutorů zveřejněného na internetu.

SHRNUTÍ PRO OPRAVNĚNÉ I RODIČE:

Oprávněnému dítěti může pomoci soud nebo exekutor.

Pokud se rodič, k jehož rukám má být výživné placeno, obrátí na soud s návrhem na výkon rozhodnutí, bude muset v návrhu uvést, jakým způsobem má soud výkon rozhodnutí provést. Musí tedy označit postižitelný majetek povinného rodiče, např. jednu z těchto možností – důchod a jeho výši, příjmy z pronájmu, finanční hotovost na účtu, nemovitý či movitý majetek atd.

Pokud se rozhodne využít služeb soudního exekutora, postačí podat exekuční návrh. O vše ostatní se již postará soudní exekutor, který sám zjistí majetek povinného rodiče a zvolí nejvhodnější způsob provedení exekuce. Exekutor může výkon provést více způsoby apod.

Vždy předložte nebo přiložte při jednání nebo podání návrhu k zahájení výkonu rozhodnutí soudní rozhodnutí, kterým bylo druhému z rodičů uloženo platit výživné a termíny platby.

Rozhodnutí o výživném jsou předběžně vykonatelná, to znamená, že pokud bylo rozhodnutí řádně doručeno a není podle něj povinným rodičem výživné hrazeno, lze na základě takového rozhodnutí zahájit exekuci nebo výkon rozhodnutí, i když rozhodnutí dosud nenabýlo právní moci, což není náš případ, ale uvádím pro úplnost. Opakuji, že pravomocné rozhodnutí je vykonatelné.

VYMÁHAT LZE DLUŽNÉ I BĚŽNÉ VÝŽIVNÉ

Je také třeba zmínit, pro případ, že dítě zletí, že ho již nezastupuje v řízení rodič jako zákonný zástupce. Zletilé dítě může zastoupit rodič jen na základě plné moci. Tu napíše oprávněné dítě svému rodiči, který ho má zastupovat, případně jiné osobě, kterou si zvolí, nebo advokátovi.

Vždy platí, že výživné je tzv. přednostní pohledávkou a při provádění srážek z příjmu (i důchodu) má lepší postavení než ostatní vymáhané pohledávky.

Pokud jde o prohlášení otce, že se syna vzdává, je zcela mimo jakoukoliv možnost. Rodič se nemůže dítěte vzdát, protože nechce platit výživné, neb mu to prostě zákon neumožňuje. Pokud by takový návrh podal k soudu, tak již v počátku soud takový návrh odmítne. V případě, že otec dítěte svá prohlášení o neplacení výživného a vzdání se syna myslel vážně, by bylo žádoucí, aby věc konzultoval s advokátem, aby se zbytečně nedostal do závažných problémů.

Možná bude překvapen, že povinnost platit výživné nekončí ani zletilostí.

JUDr. Zdeňka Vejvalková,
odborný právní poradce
Rady seniorů ČR

ZAMĚŘENO NA SPOTŘEBITELE: SPOKOJENÝ ZÁKAZNÍK

Chcete si vybavit domácnost či někoho obdarovat zajímavým výrobkem nebo sháníte řemeslníky a nejste s nimi a poskytnutými službami spokojeni? Pak vás čeká většinou reklamační řízení a další starosti, které stojí čas a mnohdy bohužel i další peníze.

V takových případech se můžete obrátit na naši poradnu Sdružení českých spotřebitelů či na poradny dalších spotřebitelských organizací. Ale protože by bylo samozřejmě mnohem lepší takové starosti vůbec nemít a být s nákupem coby zákazník spokojený, před pěti lety jsme upravili a poprvé i vyhlásili Národní ceny českých spotřebitelů Spokojený zákazník. Jsme totiž přesvědčeni, že je důležité upozornit spotřebitele právě na ty firmy, které si neplní jen své povinnosti, ale jejichž provozovny z pohledu zákazníka rozhodně stojí za to navštívit.

A je to důležité o to víc, že se mnohdy jedná o menší české

firmy či živnostníky, kteří často podnikají pouze s omezeným počtem zaměstnanců a obvykle si nemohou dovolit ani drahou a všudypřítomnou reklamu.

Firmy, které ve Sdružení českých spotřebitelů oceňujeme, přitom mají dostatečně srozumitelně deklarovanou kvalitu a spolehlivost svých výrobků a služeb, mají zaveden systém pro řešení požadavků spotřebitelů a své produkty i služby nabízí spotřebitelům především s nadstandardní odbornou péčí. To je velmi důležité právě z toho důvodu, abychom se vyhnuli nepříjemnému zklamání a abychom si pak nákupem zboží a služeb nepřidělali další starosti.

Do dnešní doby jsme takto ocenili již 420 firem a řada z nich se sama dokonce rozhodla touto značkou i veřejně pochlubit. Mezi držiteli tohoto ocenění přitom najdete nejen řemeslníky a nejrůznější opraváře, ale například i kadeřnice, švadleny, zahradníky, výrobce a prodejce keramického nádobí, ponožek či opasek a také celou řadu šikovných uzenářů a pekařů nebo i majitelů a provozovatelů restaurací a jídelen.

A i když máme kapacity tato ocenění v současnosti udělovat jen ve čtyřech krajích, a to konkrétně v Ústeckém, Moravskoslezském, Jihočeském a Jihomoravském kraji, připravili jsme novou interaktivní mapu, kde si můžete tyto oceněné firmy včetně příslušných kontaktů sami vyhledat, ať už podle sídla oceněné provozovny, nebo podle příslušných oborů podnikání, kterým se věnují.

Tuto mapu najdete na stránkách <https://www.mapotic.com/narodni-cena-scs-spokojeny-zakaznik> a držitele letošních ocenění navíc brzy představíme i v samostatné publikaci.

Za Sdružení českých spotřebitelů přejeme všem spokojený advent a hlavně bezproblémové nákupy.

Viktor Vodička



SDRUŽENÍ ČESKÝCH
SPOTŘEBITELŮ, z. ú.
CZECH CONSUMER
ASSOCIATION
www.konzument.cz

AMELIE POMÁHÁ LIDEM ŽÍT S VÁŽNOU NEMOCÍ



Vyrovnat se s vážnou diagnózou je vždy pro člověka velmi náročné. Ale nejen pro něj. Pochopitelně to platí i pro blízké rodinné příslušníky. V takovém případě může pomoci vyhledat odbornou pomoc. A právě psychosociální pomoc pro onkologicky a hemato-onkologicky nemocné a jejich blízké nabízí Amelie.

Organizace Amelie, s níž Rada seniorů ČR navázala úzkou spolupráci, sídlí ve čtyřech krajích České republiky, a to v kraji Libereckém, Olomouckém, Středočeském a Praze. Tam všude poskytuje pro ty, kteří se na ni obrátí, své služby.

Pokud jste se v podobné situaci ocitli, nezůstávejte v tom rozhodně sami, určitě se vyplatí odbornou pomoc a radu vyhledat. Odborníci z Amelie s klientem proberou vše, co ho samotného zajímá. Proto se nebojte se jich ptát, zajímat se. Pokud máte pocit, že si chcete popovídat s někým o své nemoci, o svých obavách, o svých pocitech, udělejte to. Právě to je cílem Amelie. Cílená pomoc totiž ve správný čas podstatně ovlivňuje kvalitu života a mnohdy i další prognózy v oblasti zdraví i nemoci. Pomoc je zde k dispozici ve všech fázích nemoci, na počátku, při rekonvalescenci a návratu do běžného života i ve chvílích, kdy se léčba nedaří nebo se nemoc vrátila.

Tým Amelie tvoří profesionálové, ať už z řad sociálních pracovníků, psychologů, psychoterapeutů, nutričních terapeutů a dalších

odborných lektorů, kteří mají několikaleté zkušenosti v oblastech psychosociální pomoci onkologicky nemocným a jejich blízkým. V Centrech Amelie je možné využít skupinové aktivity zaměřené obvykle na pohyb, trénování paměti, klubové setkávání nebo přednášky a workshopy k prevenci onemocnění nebo zmírnění dopadů léčby. Pro nemocné ze vzdálenějších regionů nabízí také on-line služby – všechna poradenství po telefonu nebo on-line, podpůrnou on-line skupinu ke sdílení těžkostí. Součástí týmu jsou ale také dobrovolníci, kteří pravidelně docházejí do nemocnic na onkologická oddělení dospělých, věnují se pacientům u lůžka, v čekárně či denním stacionáři. Zároveň v Centru Amelie v Praze někteří z nich zajišťují proškolení dalších dobrovolníků. Amelie se také věnuje vzdělávání ostatních odborníků ve specifických psychosociální pomoci. Prezentuje odborné přednášky z psychosociální oblasti na onkologických konferencích, aby lékaři i zdravotní sestry mohli služby doporučit

a ulehčilo jim to jejich práci. A také vzdělává ostatní profese, jako jsou psychologové, sociální pracovníci či personalisté firem, aby lidé vracení se po nemoci do práce měli menší obtíže a větší šanci se vrátit.

Ne vše je v legislativě zdravotní a sociální oblasti ideálně nastaveno pro skupinu onkologicky a hemato-onkologicky nemocných. Proto se Amelie v rámci hájení zájmů v podobě přímých jednání s institucemi nebo zákonodárci, připomínkovaním zákonů a členstvím v Pacientské radě ministra zdravotnictví a dalších organizací snaží potřebné věci změnit. „Byli bychom rádi, aby všichni, kdo ve zdravotnictví s onkologicky nemocnými pracují, pamatovali na psychosociální problematiku a doporučovali nemocným problémy řešit, a ne odkládat po léčbě, aby nedocházelo ke zbytečným propadům v psychice, vztazích i financích,“ říká zdravotně sociální pracovnice a předsedkyně spolku Amelie Šárka Slavíková.

Jana Pištěková

EXTRA INFO

- Pokud se chcete v Amelii poradit, zavolejte na Linku Amelie na telefonní číslo 739 004 333, volat můžete každý všední den od 9.00 do 15.00 hodin, nebo napište na e-mail poradna@amelie-zs.cz.
- Spolek Amelie také vydává brožuru určenou pro lidi s onkologickým onemocněním a jejich blízké. Vyšlo jich již několik a jsou i tematicky zaměřené. Brožury napomáhají procházet životem s onkologickým onemocněním a poskytují informace z psychosociálního pohledu tak, aby péče o nemocné byla skutečně komplexní. Pokud máte o brožuru zájem, napište si o ni na e-mail info@amelie-zs.cz, zavolejte na telefonní čísla 283 880 316 nebo 739 001 123, případně na stránkách www.amelie-zs.cz najdete přehled již vydaných brožur.

VOŇAVÁ ZIMNÍ VÝBAVA

Zahřeje, zlepši náladu, hydratuje, chrání, provoní... Dopřejte si proto na zimu voňavou kosmetiku a mráz vás již nezaskočí.



Zimní počasí není k pokožce rozhodně vůbec přívětivé – umí ji nepříjemně podráždit, až zčervená, vysušuje ji, stejně tak chladné zimní období nesvědčí ani vlasům. Ovšem s vyživujícími přípravky se ho nemusíte obávat, a naopak si zimu můžete hezky užít.

Důležité je plet pravidelně promazávat během zimy výživnějším a mastnějším krémem, a to nejlépe ráno i večer. Ochrání ji před působením nepříznivých vlivů, jako jsou chlad či vítr, před vysoušením i před podrážděním třeba při přechodu z tepla do zimy nebo opačně a celkově napomáhá posilovat ochrannou kožní bariéru, a posiluje tak i obranyschopnost pleti, která je pak odolnější vůči nepříznivým vlivům.

MLÉKO PRO HEBKOU POKOŽKU

A co třeba koupel? Ta je v zimě přímo ideální. Nemusí to být vůbec horká voda, postačí běžně teplá voda a důležité jsou i přísady, které do ní můžete přidat. Ty správně zvolené pomohou pokožku hydratovat a zvlácnit. A to je

v tomto chladném období, kdy se kůže více vysušuje, obzvlášť důležité. Zkuste se třeba ponořit do mléčné koupele. Ta napomáhá vyživovat a zjemňovat pokožku. Mléčná koupel je k dostání v drogeriích, případně si ji můžete vyrobit rychle sami doma – do teplejší vany přilijte půl litru tučného mléka. Anebo zkuste do vany přidat trochu soli z Mrtvého moře, nebo pokud máte raději příjemně provoněnou koupelnu, sáhněte po soli s výtažky z růží nebo třeba z levandule. Anebo použijte do vany klasickou pěnu do koupele. Na výběr je celá řada vůní, takže si vybere určitě každý. Pokud koupelím neholdujete, pořídte si na zimu alespoň sprchový gel s mléčnou konzistencí a vyživujícími účinky. Během sprchování pomůže zklidnit podrážděnou pokožku, vyživuje ji, posiluje a obnovuje kožní bariéru. Po koupeli i sprše je ještě dobré ošetřit pokožku hydratačním tělovým mlékem. Pokožka tak bude příjemně vláčná, hebká a jemná.

Na noc nezapomínejte ošetřit pokožku na ruce krémem na

ruce, přes noc mívá působení těchto krémů výraznější účinky. Stejně tak můžete ošetřit před spaním popraskanou kůži na rtech, ideálně vyživujícím balzámem na rty, ať už s obsahem medu, bambuckého másla, mandlového oleje nebo třeba vazelíny.

TAKÉ VLASY POTŘEBUJÍ PÉČI

Vlasy si v zimě také zaslouží pozornost, myjte je nejlépe vyživujícím nebo regeneračním šampónem a následně používejte také kondicionér se stejnými účinky. Pokud máte vlasy hodně vysušené a konečky se vám lámou a třepí, používejte šampon a kondicionér pro poškozené vlasy. Stav jemných a oslabených vlasů pomůže zlepšit posilující šampon a kondicionér pro jemné, křehké a lámavé vlasy. Jednou týdně dopřejte vlasům regenerační masku, například v podobě jednoduchého domácího zábalu z olivového oleje.

Jana Pištěková

EXTRA INFO

JAK VONÍ ZIMA

► Pokud jste milovníci vůní, v zimním období je k dostání řada limitovaných edicí s typicky zimními produkty, jako jsou sprchové gely, tělová mléka, tělové oleje, krémy na ruce nebo balzámy na rty obohacené právě o oblíbené sezónní zimní vůně jako vanilka, granátové jablko, skořice, kakao, čokoláda, kokos, med nebo třeba vánoční perník.

SKUPINOVÉ CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH ZLEPŠÍ KONDICI

Senior fitness, členská organizace Rady seniorů ČR, se již šestnáct let zaměřuje na pohybové aktivity zejména seniorů. Spolek pravidelně pořádá mimo jiné skupinové lekce cvičení na židlích pro seniory, a to nejen v Praze.



Skupinové cvičení na židlích si mezi seniory získalo velkou oblibu. A navíc je i prospěšné, a to jak pro zlepšení celkového zdraví, tak i z hlediska udržování sociálních kontaktů. Ale cvičení na židlích přináší do života seniorů mnohem více benefitů.

1. Zlepšuje ohebnost, sílu a rovnováhu

Pokud senior má možnost cvičit pravidelně alespoň jednou týdně po dobu šedesáti minut, zlepšuje se u něho jeho celková fyzická a psychická kondice.

2. Bezpečnost

Cvičení na židlích snižuje riziko pádu. Stabilní opora poskytuje jistotu při pohybu a zároveň také umožňuje odpočinek podle potřeby.

3. Nenáročnost

Cvičení vsedě je zejména pro seniory mnohem pohodlnější, cítí se při něm jistěji, pomáhá i zlepšovat sebevědomí, ale zároveň plní svůj účel. Cvičení se samozřejmě přizpůsobuje fyzickým možnostem seniorů. Židle navíc umožňuje cvi-

čení také těm, kteří mají například omezenou pohyblivost, cítí se při pohybu nejistí nebo je sužují bolesti kloubů.

VÝHODY SKUPINOVÉHO CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH

1. Návrat do společnosti

Cvičení ve skupině zejména s lidmi podobného věku poskytuje sociální interakci a významně podporuje společenské vazby. Při společném cvičení tak mají senioři možnost pravidelně se setkávat se svými vrstevníky, se kterými je často pojí i společné zážitky.

Zároveň si i při cvičení mohou najít nové přátele, popovídat si

a to vše pozitivně podporuje psychickou pohodu seniorů.

2. Motivace

Cvičení s ostatními ve skupině je vždy pro člověka mnohem více motivující a také zábavnější. Navíc sdílení pokroku s ostatními mnohdy i povzbuzuje k pravidelnému cvičení, zlepšování se, a tím tak k celkovému zlepšení kondice.

3. Duševní zdraví

Je prokázáno, že pravidelná fyzická aktivita je úzce spojena s lepším duševním zdravím. To znamená, že cvičení může pomoci také zmírnit například stres, úzkost i depresi, a především zlepšit náladu a dodá úsměv na tváři.

Skupinové cvičení na židlích tak nabízí osvědčenou kombinaci tělesné aktivity, bezpečnosti a udržování sociálních kontaktů, to vše pak celkově napomáhá seniorům ve zlepšování jejich fyzického zdraví a dodává jim tolik důležitou psychickou pohodu.

Robert Hoffmann

EXTRA INFO

CHCETE SI ZACVIČIT?

► Právě organizace Senior fitness je v České republice průkopníkem cvičení na židli. Cvičení probíhá v malých skupinách do 10 osob. Jedna lekce trvá 60 minut a stojí 80 Kč. Zájemci mohou kontaktovat manažerku pohybových aktivit Senior fitness Ivu Hoffmannovou na telefonním čísle 602 558 135 nebo na e-mailu i.hoffmannova@seniorfitness.cz, kde se dozví podrobnější informace. Další informace můžete nalézt také na stránkách www.seniorfitness.cz.

VÁNOČNÍ HVĚZDA

K vánoční výzdobě patří nejen adventní věnec či vánoční stromek, ale také vánoční hvězda. Tato červeně kvetoucí rostlina už u nás téměř zdomácněla, a patří tak k zajímavým svátečním dekoracím.



Jak při nákupu vánoční hvězdy vybrat tu správnou rostlinku? Měla by mít pevně sytě zelené a červené neuvadající husté listy, již kvetou-

cí rostlina by měla mít i další na rozkvět připravené květy. Vánoční hvězda, neboli poinsettie čili pryšec nádherný, pochází z Mexika, kde ji dříve pěstovali Aztékové. Má ráda světlo, nesvědčí jí průvan, zima, přímé slunce, příliš velké teplo, proto ji nedávejte k otevřenému oknu na parapet ani k zapnutému topení. Svědčí jí pravidelná zálivka odstátou vodou pokojové teploty. Voda by ale neměla zůstat v květináč, aby nezačaly hnít kořeny. Protože má ráda vlhkost, listy lze rosit odstátou vodou. V období květu ji můžete přilepšit tekutým hnojivem pro pokojové rostliny. Pokud vám po Vánocích odkvete, nic není ztraceno. Její životnost můžete

prodloužit. Přendejte ji do chladnější místnosti a méně ji zalévejte. Můžete ji o něco zkrátit, i na deset centimetrů. Ořezávejte ji v pracovních rukavicích kvůli jedovatému mléku, jež vylučuje. Na jaře ji přesadte, tím podpoříte její růst. Přibližně v polovině roku, pokud máte možnost, ji dejte ven a začněte ji opět přihnojovat. S příchodem podzimu ji zvenku přeneste zpět do pokoje, a pokud budete chtít, aby znovu vykvetla, šest až osm týdnů před Vánoci ji dávejte na noc do úplné tmy a přikrývejte ji třeba krabicí. A na Vánoce se budete těšit z další kvetoucí vánoční hvězdy.

Jana Pištěková

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

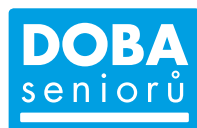
12 VYDÁNÍ
10 Kč / VYDÁNÍ
CENA CELKEM 120 Kč

► 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 ☐

složenkou 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 Žlíbků 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 objednáváte 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.

SUDOKU

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

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

BÁSEŇ

VYZNÁNÍ BABIČKY

Přicházím za tebou, babičko, dnes,
nesu ti kytičku, voňavý vřes.
Stojím tu u tebe, ale ty bdiš,
prozrad' mi, babičko, o čempak sníš?
Vzpomínáš na mládí, na dětská léta,
jak jsi se u pánů do noci dřela.
Probud' se, babičko, chci s tebou být,
tvé zkřehlé ruce v mých dlaních mít!
Babička nemluví, snad ani nedýchá,
bolest ji netrápí, u srdce nepíchá.
Za světlem odchází na jiný svět,
aby tam rozkvetla jak bílý květ.

Zdenka Slámová

Správné řešení tajenky z listopadového vydání DS:
NO A CO, TY MI TAKY PROHLÍŽÍŠ KAPSY.

Na výhry se mohou těšit: Jana Karafiátová ze Zlivi,
Jaroslava Vaňková z Otína, Jan Pastirčák ze Vsetína,
Libuše Školková z Branné a Jitka Homutová z Netolic.

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

► **SUDOKU (součet 17) – Elena Ryšavá**

Dostane od sponzora rubriky vydavatelství Portál publikaci

Být perfektní nemusí být perfektní.

► **SOUTĚŽNÍ KVÍZ SENIOR BEZ NEHOD**

Správné odpovědi: 1A, 2B, 3C, 4B, 5A, 6C, 7B, 8A, 9B, 10C.

Na výhry se mohou těšit: Josef Smolík z Berouna, Jan Gálík z Orlové
a Zdeňka Krýsllová ze Srbsice.

Tajenku a řešení sudoku z dnešního čísla pošlete na adresu či e-mail redakce do 15. prosince 2024.

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



	OPICE	2	LITERÁRNÍ ÚTVAR	VELKÝ ZOBÁK expr.	VELIKÁN	ŘÍMSKÁ 6	ÚTOČIT	MILOVNÍK TICHA řidč.												
LIMITOVAT																				
MÍTÍ VLIV																				
M	ŽEBROTA náf.					POVZDECH														
	ASIJSKÝ STÁT					BŘEVNO														
LIJÁK náf.						TUHÝ KOM. ODPAD zkr.														
						EVROPSKÝ POHÁR zkr.														
ČESKÉ MĚSTO			KDO NENÍ ROM																	
			KMÍNOVÝ LIKÉR																	
STŘEDOVÁ PŘÍMKA				OKRASNÍ PTÁCI					Včera se mi zdálo, že jsi mi daroval tisíc korun. Ano, já jsem byl vždycky ...											
				ODRŮDA NIKELINU																
SKLADY OBILÍ					KÓD MALÍ				ZNAČKA MEGA- ELEKTRON- VOLTU	SPOJKA	CHEMICKÝ PRVEK zn. Ti	VNUK ODYSSEŮV	KÓD KENI	POBÍDKA citost.						
M	ROČNÍ OBDOBÍ					SOUBOR TÉMAT GERMÁN														
	NAŠE ŘEKA																			
MUSLIM- SKÁ MODLI- TEBNA							HODNO- TITEL OSETINEC													
OSOBNÍ ZÁJMENO			TRUP					ZNAČKA POLÉVEK KDYŽ zast.												
			PÁLENÝ CUKR																	
HRDINA kniž.				PLEMENO ČESKÝ BÁSNÍK				ZÁRMUTEK					1	SAMO- ČINNÉ PŘÍ- STROJE						
								SVEDENÍ												
VZDYCHAT řidč.					MYSL lat. 100°C				NOVÁ HVĚZDA											
									DRAVÝ PTÁK											
UPOZORNIT NA NEBEZPEČÍ								ZN. VOLT- AMPÉRU			STŘEDOEVR. UNIVER. zkr.									
								LUČNÍ BYLINA			SVOBODNÝ STATEK hist.									
NÁČELNÍK KOZÁKŮ							LEHKÝ ČLUN NOVINKA					SPZ LITO- MÉŘICE ETYL- ALKOHOL								
M	MRAVO- UKA	KÓD MAROKA DOPADENÍ				BLÍZKO														
						BEČENÍ														
RÁJ					BOTA náf.				PAK											
					TAŽNÁ ZVÍRATA				TVRDÉ BONBONY.											
DRUH VÝBUŠNINY				VEVERKA řidč.						DARINA dom.										
				NA TOTO MÍSTO						HLE rus..										
INICIÁLY PEŠÁKA			ČESKÉ MĚSTO								NEW YORK TIMES zkr.									
			ZN. MILI- AMÉRU								POPĚVEK									
PRODAVAČ NOVIN								VĚCI OBROV- SKÝCH ROZMĚRŮ												
NAHÁČ								NEMĚNNÝ							TOL, ARIT MENS ALOD ITALOS					

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

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



TÍSŇOVÁ 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 **31. 12. 2024**.
Doporučujeme rozhodnutí neodkládat, množství uchazečů je limitováno

BEZPLATNÉ 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.



Poradny jsou spolufinancovány MPSV



ČASOPIS DOBA SENIORŮ PODPORUJE NADACE ČEZ

DALŠÍ ČÍSLO
DS VYCHÁZÍ
27. PROSINCE

TELEFONY JSOU V PORADNÁCH DOSTUPNÉ V ÚŘEDNÍCH HODINÁCH, LZE SI NA NICH DO PORADEN SJEDNAT 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: 8–15 hod. pouze konzultace telefonem

CHEB:

Křižovnická 99/4, 350 02 Cheb
E-mail: poradna.cheb@rscr.cz
Vedoucí regionálního pracoviště je Mgr. Hana Štěřehová – 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
► **Sociální pracovník:** 602 718 744

HRADEC KRÁLOVÉ:

Mánesova 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:

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 Miroslava Palečková – 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

OLOMOUČ:

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

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: 8–12 hod.
Úterý: 8–17 hod.
Středa a čtvrtek: 13–17 hod.
Pátek: 8–16 hod.
► **Právní poradna:** dočasně pozastaveno, využijte právníky z ostatních porad

► Bytová poradna: 725 183 068

Úterý: 13–17 hod.
Čtvrtek: 13–17 hod.

PRAHA A STŘEDOČESKÝ KRAJ:

Politických vězňů 11, 110 00 Praha 1, 4. patro
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:** 725 096 880
Pondělí–čtvrtek: 9–16 hod.
Pátek: 9–13 hodin - jen telefonické konzultace nebo objednaní
► **Právní poradna:** 601 503 226
Pondělí a středa: 14–18 hodin
► **Terénní pracovník:** 725 375 582
Úterý: 8–12 hodin
Středa: 14–18 hodin
► **Kontakt pro Středočeský kraj:**
nám. Sítňá 3106, 272 01 Kladno – Sítňá Miloslav Vajs – 702 098 482

ZLÍN:

poradna je spolufinancována z prostředků NADACE ČEZ

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



NADACE ČEZ

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 společností, které výhry dodávají a rozesílají. Jiné údaje o čtenářích nevidujeme ani je, s výjimkou popsaných situací, neposkytujeme. Pokud spolu s odpověďmi na soutěžní otázky, 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: Politických vězňů 11, 110 00 Praha 1, e-mail: dobaseniou@rscr.cz. Kontakt výlučně pro inzerci: obchod@reflexadvertising.cz. S redakcí se můžete také spojit prostřednictvím pražské poradny RS ČR. Vydává Rada seniorů ČR (www.rscr.cz). Grafická úprava: Bc. Václav Špiral. Tisk: Triangl, a. s. Rozšiřují PNS a Česká pošta, předplatné společnost SEND Předplatné, spol. s r. o., Ve Žlábku 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. Nevýžádané texty a fotografie se nevracejí.



**OD 65 LET
PLNĚ HRAZENO
ze zdravotního
pojištění.**



www.prevenar.cz

Číhá hlavně na starší lidi.
PNEUMOKOK může nakazit i vás.

Nechte se očkovat proti pneumokokovému
ZÁPALU PLIC **vakcínou PREVENAR 20.**

Vakcína Prevenar 20 je registrovaný léčivý přípravek (vakcína proti pneumokokovým infekcím), jehož výdej je vázán na lékařský předpis. Přečtěte si, prosím, pečlivě příbalovou informaci. Vakcína Prevenar 20 neposkytuje 100% ochranu proti typům pneumokoka, které vakcína obsahuje, a nechrání před typy neobsaženými ve vakcíně či jinými mikroorganismy. Potřeba přeočkování nebyla stanovená. O možnostech očkování se poraďte s ošetřujícím lékařem.