

DOBA seniorů

Č. 11 / XVIII. ROČNÍK LISTOPAD 2022 25 Kč

Cena v předplatném 23 Kč

11

MEZINÁRODNÍ DEN SENIORŮ

Senioři opět
aktivně oslavili
svůj svátek

16

ROZHOVOR MĚSICE

Alexander Hemala
„S láskou
vzpomínám na
své prarodiče“

04

BABIČKA ROKU 2022

VÍTĚZSTVÍ V CELOSTÁTNÍM FINÁLE OPĚT
ZŮSTALO V OLOMOUCI – VÍTĚZKOU JE
BLANKA VRBKOVÁ



10

Z RS ČR

Předsedkyně Rady seniorů se setkala
s prezidentkou Evropské seniorské unie

VÁŽENÍ A MILÍ SENIOŘI,

letos to přišlo o měsíc dříve! Ptáte se co? Tradiční finále soutěže Babička roku 2022. Jako obvykle se celorepublikové finále konalo v místě, kde se tato soutěž zrodila, tedy v Olomouci, ale po zkušenostech z předešlých let s covidem bylo posunuto na dřívější termín. Proto se nejen s vítězkou, ale také s tím, jak celé finálové odpoledne probíhalo, seznámíte již v tomto čísle. Akce to byla skutečně velkolepá, poděkování za ni patří nejen všem soutěžícím babičkám, ale také všem organizátorům, a zejména pak zakladatelce a prezidentce celé soutěže Mileně Hesoové, která se velkou měrou zasloužila o to, že finále mělo hladký a bezproblémový průběh.

V tomto čísle se také ohlédneme za Mezinárodním dnem seniorů, u jehož příležitosti pořádaly členské organizace

Rady seniorů jako již každoročně na řadě míst celé České republiky oslavy.

A vrátíme se i k mezinárodní konferenci s názvem Evropská unie – dům na skále, nebo na písku?, jež se konala v Praze a kterou uspořádala jedna z největších členských organizací Rady seniorů ČR – Sdružení křesťanských seniorů.

V rozhovoru měsíce si můžete přečíst povídání s bývalým televizním hlasatelem Alexandrem Hemalou.

Ani v tomto čísle nechybí výherní křížovka nebo sudoku, tak se do soutěže můžete zapojit také vy.

Přejeme vám pohodové čtení u listopadové Doby seniorů.

Jana Pištěková

OBSAH

03 Z RS ČR

- 03 Apel na zvážení speciálního energetického tarifu
- 03 Valorizace penzí
- 09 Evropská unie – dům na skále, nebo na písku?
- 10 Setkání s prezidentkou Evropské seniorské unie

04 BABIČKA ROKU

- 04 Babičkou roku 2022 je Blanka Vrbková
- 07 Než vypuklo finále

08 DS AKTUÁLNĚ

- 08 Jak se změní úhrady za sociální služby v roce 2023

11 MEZINÁRODNÍ DEN SENIORŮ**27 DS PŘEDPLATNÉ****31 ADRESÁŘ BEZPLATNÝCH PORADEN RS ČR****14 ZE ŽIVOTA KRAJŮ**

- 14 Královéhradečtí senioři lákají na halový pétanque
- 14 Bábovkobraní ve Skrbeni
- 14 Ozdravný pobyt seniorů z Mikulova

15 Z NAŠÍ HISTORIE

- 15 Listopad

ROZHOVOR MĚSÍCE

strana 16

16 ROZHOVOR MĚSÍCE

- 16 Alexander Hemala

20 ZE ŽIVOTA SENIORŮ

- 20 Projekt rezidenčního bydlení v Havířově je důkaz, že o seniory vlastníci stojí

22 BEZ ČEKÁRNÝ

- 22 Psychologická poradna
- 23 Právní poradna
- 24 Bytová poradna
- 26 Zdraví
- 27 Kosmetika

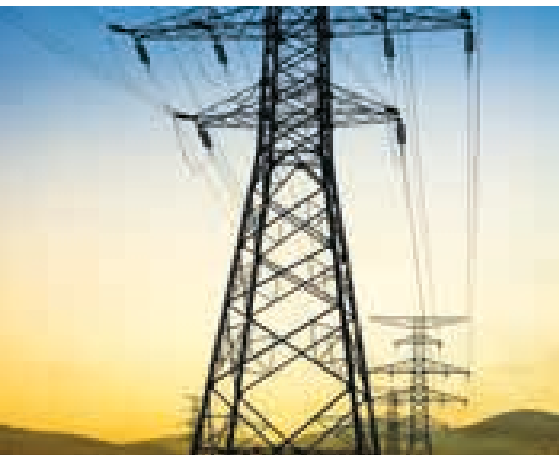
SOUTĚŽE A ZÁBAVA

- 28 Sudoku
- 28 Vtipy
- 29 Křížovka

30 TRIBUNA ČTENÁŘŮ

APEL NA ZVÁŽENÍ SPECIÁLNÍHO ENERGETICKÉHO TARIFU

Rada seniorů ČR řeší v poslední době ve svých akreditovaných poradnách mimo jiné i podněty seniorů, jejichž zdravotní obtíže jsou takového rázu, že jsou odkázáni na přístroje. Na nich jsou v podstatě závislí, neexistuje však varianta, jak v takovém případě řešit spotřebu elektrické energie.



Senioři tak zvažují, že pokud dosud pobývají v domácí péči, budou ji muset opustit a odejít do zdravotnického či sociálního zařízení, protože zkrátka nevědí, z čeho vzhledem k enormnímu nárůstu cen energie budou provoz přístroje platit. Soudí, že by měli být zvýhodněni – buď by měli mít zvláštní tarif, či zvláštní dávku.

Proto se Rada seniorů ČR obrátila na všechna příslušná ministerstva, aby se takovými případy zabývala a našla řešení, jak těmto lidem

pomoci. Kromě ministerstva práce a sociálních věcí odešla informace zároveň také ministru zdravotnictví, ministru průmyslu a obchodu i premiérovi ČR.

Z ministerstva práce a sociálních věcí již máme informace o tom, že se ministerstvo zabývá tím, jak podpořit osoby, které využívají některé zdravotnické prostředky náročné na spotřebu elektrické energie, aktuálně se vyjednávají změny v energetické legislativě v otázce „zranitelného zákazníka“.

VALORIZACE PENZÍ

Rada seniorů ČR dlouhodobě sleduje a též připomínkuje kroky Ministerstva práce a sociálních věcí týkající se důchodové politiky. Tentokrát Rada seniorů nesouhlasí s výší valorizace penzí tak, jak ji oznámilo MPSV. Přesto, že Ministerstvo práce a sociálních věcí na svém výkladu trvá, oznamoval ministr Jurečka ochotu se nad spornými body sejít. O co jde?

Návrh MPSV ČR vychází z ustanovení odstavců 3 a 4 paragrafu 67 o zvyšování důchodů zákona č. 155/1995 Sb. o důchodovém pojištění v platném znění.

Podle odstavce 4 je obdobím pro zjišťování růstu cen kalendářní měsíc následující po posledním kalendářním měsíci období pro zjišťování růstu cen použitého při posledním zvýšení procentní výměry důchodů, a posledním měsícem tohoto období je

- podle odst. 4 a při zvýšení důchodů v pravidelném termínu červen kalendářního roku, který o jeden rok předchází kalendářnímu roku, do něhož spadá pravidelný termín zvýšení důchodů,

- podle odst. 4 b v mimořádném termínu kalendářní měsíc, v němž růst cen dosáhl aspoň 5 %.

V návrhu MPSV se konstatuje, – že růst cen překročil od konce ledna v dubnu 2022 5 % a určil mimořádnou valorizaci v červnu 2022, – že růst cen od konce dubna do konce června 2022 činil 4,7 %, takže bude navržena valorizace podle odst. 4 a, neboť nebylo dosaženo podmínky pro mimořádnou valorizaci podle odst. 4 b.

Rada seniorů tento výklad sice chápe, nicméně se s tím nemůže ztotožnit, neboť návrh MPSV odporuje znění zákona č. 155/1995 Sb. o důchodovém pojištění v platném znění, naprosto totiž pomijí znění odst. 5 paragrafu 67 o zvyšování důchodů. Ten stanoví, že „jestliže podmínka pro zvýšení důchodů v mimořádném termínu byla splněna v červenci nebo v srpnu, zvýší se důchody pouze v pravidelném termínu

s tím, že posledním měsícem období pro zjišťování růstu cen je srpen“.

Celé vyjádření Rady seniorů ČR najdete na www.rscrcz.





BABIČKOU ROKU 2022 JE BLANKA VRBKOVÁ

Letošní ročník soutěže Babička roku 2022 byl bez jakýchkoli omezení, což bylo znát. Pavilon A na Výstavišti Flora v Olomouci byl zaplněn téměř do posledního místa. Unikátní byl v tom, že nad finálovým kláním poprvé převzal záštitu ministr práce a sociálních věcí.

Ačkoli program začínal až v jednu hodinu, sál se postupně plnil již od půl dvanácté. Příchozí se ale nenuďili, mohli si projít stánky umístěné v rámci doprovodného programu, přečíst si znění letošního diváckého dotazníku nebo propagačních mate-

riálů probiotik pro rostliny značky weiki. Úderem 13. hodiny pak Michal Dusík, komentátor České televize, spolu s Milenou Hesovou, zakladatelkou a organizátorkou akce, zahájili finálové klání.

Představili porotu, v níž zasedli na-



příklad náměstkyně ministra práce a sociálních věcí Zdislava Odstrčilové, hejtman Olomouckého kraje Josef Suchánek, ředitele Českých drah Jiřího Ješetu letos zastoupily dvě dámy – zástupkyně ředitelství Hana Motyková a ředitelka odboru





Lenka Horáková, nechyběl náměstek hejtmana Olomouckého kraje Ivo Slavotínek, senátor Lumír Kantor, ředitelka Lázní Slatinice Irena Vašicová a ředitelka Výstaviště Flora Eva Fuglíčková. Pozváni byli všichni hejtmani, ale jako již tradičně se někteří omluvili a někteří bohužel ani nereagovali.

V publiku byly i delegace z Opolského vojvodství a ze Slovenska, obě země přivezly své účinkující i své babičky, které se na závěr večera představily s novopěčenou českou vítězkou v roli Babiček EU.

DOJEMNÉ PŘÍBĚHY, VLASTNÍ VÝROBKY I VESELÁ SCÉNKA

Po vystoupení mladičkových mažorettek a teenagerovské zpěvačky už sál pavilonu sledoval souboj třinácti dam o titul Babička roku 2022. Ta

čtrnáctá byla totiž den před soutěží hospitalizována na JIP, a proto jí všichni na dálku přáli hlavně hodně zdraví!

V úvodní disciplíně, kterou je rozhovor s moderátorem, jednotlivé adeptky vysvětlovaly, jak se do soutěže dostaly a proč, některé představily svůj kraj a jiné zas vyprávěly svůj životní příběh. Dámy projevily v několika případech i pohotovost a smysl pro humor, za což si vysloužily potlesk zaplněného sálu.

V rychlém sledu následovala volná disciplína, ta je vždy přehlídkou umění a kreativity. Ani letos nechyběla recitace vlastních básní, a to třeba v podání jedenadevadesátileté dámy, hned několik dam tancovalo se svým partnerem, nechybělo ani

cvičení, k vidění byly i vlastní výrobky, třeba zdobené perníčky. Svou rozpustilou scénkou, kdy do publika létaly malé bonbony, pak pozornost upoutala Vilma Svobodová.

S KVĚTINOU PRO DARY

Následovalo vystoupení divadelního souboru Proměna Praha, zatímco se babičky chystaly na módní přehlídku. Michal Dusík každou dámu doprovodil, okomentoval a předal jí květinu. Během příchodu finalistek však zároveň měřil potlesk, který dámám věnovalo publikum. Po tomto defilé si finalistky za svou odvalu a statečnost převzaly dárky od partnerů – každá dostala obrovský dárkový koš, dárky od společnosti Hartmann, od Olomouckého kraje, Česká televi-





Každá dostala korunku a zájezd – jedna pobyt v lázních Slatinice, druhá v hotelu Mas a vítězka pak týdenní pobyt v hotelu Brdy, poukaz na chytré hodinky s ročním paušálem od společnosti Anděl na drátě a sadu probiotik pro rostliny značky weiki.

TITUL ZŮSTAL OPĚT V OLOMOUCI

Pak se na pódiu představily dámy z Polska a Slovenska a následně nastal čas vyhlásit výsledky. Korunku a šerpu za třetí místo získala Vlasta Veverková z Karlovarského kraje, dru-

ze věnovala každé oblíbenou knihu Peče celá země. Ceny předávali zástupci sponzorů spolu s náměstkem olomouckého hejtmána Slavotínkem a senátorem Lumírem Kantorem.

Pak nastala oproti předchozím ročníkům změna. Milena Hesová vysvětlila, proč se měřil potlesk a proč je Babička sympatie vyhlášována tímto způsobem. V loňském roce totiž hlasování na facebooku provázely i nevkusné komentáře, a protože Rada seniorů nemá k dispozici jako nezisková organizace tým profesionálů, který by se mohl věnovat pouze sociálním sítím a hlídat je, padla volba na hlasování na webu. Krajská rada seniorů Olomouckého kraje investovala za tímto účelem i do speciální aplikace, aby bylo možné hlasovat z každé IP adresy jen jednou. Jenže záhy se ukázalo, že se najdou tací, kteří mají zkušenosti a dokážou aplikaci obejít, jak se zjistilo kontrolou. A tak bylo hlasování ukončeno a Babičku sympatie volili diváci. Ještě než se vyhlášení uskutečnilo, přišla porota s výsledky soutěže, a když Milena Hesová zjistila, že Babička sympatie je zároveň Babičkou roku, rozhodla se pro změnu, na což má jako hlavní organizátor a duše soutěže právo. Dlužno dodat, že tím zároveň soutěž zatraktivnila. Kromě soutěžících z Olomouckého kraje Blanky Vrbkové pozvala na pódium i další dvě dámy, které se publiku líbily, a to Květoslavu Zelenkovou z Plzeňského kraje a Alžbětu Řepovou z kraje Moravskoslezského.



Zaznělo po soutěži

Vážená paní Hesová,

chci Vám poděkovat, jak jste pomáhala, a to hlavně při práci s mikrofonom mojí mamince, paní Oldřišce Sedlářové, která se zúčastnila velmi zdařilé společenské události – Babička roku 2022 v Olomouci. Pro ni to byl ohromný zážitek, poslední dny trénovala básničky, řešila, co si na sebe obleče, prostě tím vaším pozváním na tuto akci ožila a zase ji to nastartovalo, prostě změna pro její každodenní život v domově důchodců. Po zlomení krčku je to s chůzí horší, ale poctivě chodí denně s chodítkem. Díky souhře šťastných náhod se dostala na tuto akci, kde mohla přednést svoje básničky. Byla ráda, že se dostala i na prkna, co znamenají svět, i když ty schody pro ni byly velmi obtížné. Byla moc ráda a dojatá, že se osobně setkala s paní L. Němcovou a já jako doprovod jsem rád, že při tom Vašem shonu, řešení vzniklých organizačních problémů, jste si našla chvíli a mohl jsem Vás pozdravit osobně. Přeji této vaší akci Babička roku, ať má dlouhou dobu trvání. Pro ty starší lidi, co jsou už pomalu odepisováni mladší generací, akce ukázala, jak jsou senioři šikovní, cílevědomí, chtějí se učit nové věci, ač je to generace důchodového věku.

Ještě jednou děkujeme.

Zdraví rodina Kovalová



hé místo přisoudila porota zástupkyni Libereckého kraje Haně Markové. Na pomyslný trůn usedla opět zástupkyně kraje Olomouckého – Hanu Seidlovou vystřídala Blanka Vrbková. Všechny dámy kromě korunky a šerpy získaly i ceny od společnosti Labeta, pobyty v hotelu MAS a vítězka navíc získala od společnosti CK Senior Travel elektrickou koloběžku a od společnosti Opel možnost zapůjčení kteréhokoli vozu na dva týdny.

K Blance Vrbkové pak přišla na pódium slovenská Babička roku Eva Henteková a polská Babička Danuta Jakubiaková. Všechny tři dámy převzaly ještě ceny pro Babičky roku EU, mimo jiné i osobní kytky v barvě trikolóry od ředitelky Výstaviště Flora či krojované panenky, které jim předala slovenská místopředsedkyně Jednoty důchodců Slovensko Valéria Pokorná. Závěrečné slovo patřilo ná-

městku hejtmána Olomouckého kraje a předsedkyni Rady seniorů Lence Desatové, která poděkovala publiku za podporu, partnerům a sponzorům za pomoc, porotě za účast i jejich práci, České televizi za věcné dary i moderátora. Michalu Dusíkovi poděkovala za jeho práci a na závěr ocenila práci místopředsedkyně Rady seniorů a šéfky soutěže Mileny Hesové a jejího týmu.

Tak zase za rok, přátelé! Na shledanou v Olomouci.

Rada seniorů ČR děkuje všem partnerům a sponzorům, kteří přispěli k úspěchu akce. Děkuje týmu dobrovolníků za hodiny jejich práce a děkuje také Krajské radě seniorů Olomouckého kraje v čele s předsedkyní Milenou Hesovou.

Lenka Desatová

Foto Jan Šejba

Partneři AKCE

Finále soutěže Babička roku 2022 se konalo pod záštitou ministra práce a sociálních věcí Mariana Jurečky a hejtmána Olomouckého kraje Josefa Suchánka

GENERÁLNÍ PARTNER: České dráhy

HLAVNÍ PARTNEŘI: MPSV, Krajská rada seniorů Olomouckého kraje, Olomoucký kraj, Výstaviště Flora Olomouc, Rada seniorů, Hotel MAS*** a CK SeniorTravel

MEDIÁLNÍ PARTNEŘI: Česká televize, Doba seniorů

DALŠÍ PARTNEŘI: Opel, Hotel Brdy, Labeta, Anděl na drátě, Age centrum, Lázně Slatinice, weiki, Hartmann, Ondrášovka, VideoShot, Bombus, Muzeum rekordů a kuriozit, VZP, SeniorPasy

NEŽ VYPUKLO FINÁLE

Vzhledem k tomu, že letošní finále soutěže Babička roku bylo oproti minulým ročníkům z důvodu covidu pro jistotu posunuto o měsíc dříve, některá krajská kola se uskutečnila jen těsně před olomouckou celostátní soutěží.

Tak tomu bylo například v Liberci. Tam se 4. ročník soutěže Babička Libereckého kraje uskutečnil v Experimentálním studiu Kulturního a společenského centra Lidové sady Liberec. Akce se konala pod záštitou Mgr. Petra Tulpy, náměstka hejtmána pro sociální věci. Porota ve složení Petr Tulpa, Milan Taraba a Pavla Řechtáčková vyhodnotila všechna vystoupení a rozhodla, že třetí místo obsadí Božena Baňárová z Liberce, druhé Dagmar Neumannová a vítězkou s titulem Babička Libereckého kraje se stane Hana Marková z Tanvaldu. Všechny soutěžící obdržely

květiny a ceny od sponzorů, první tři také korunky z rukou náměstka Petra Tulpy.

O titul Babička Středočeského kraje se letos dámy utkaly v Městském divadle Slaný. Soutěžící babičky se nejprve představily při rozhovoru s moderátorem celé akce Vladimírem Hronem, za vydatného povzbuzování publika pak předvedly při volné disciplíně celou řadu zajímavých vystoupení. Prvenství si nakonec odnesla Hana Steinbergerová, druhá skončila Jana Mitalová, která zároveň získala i titul Nejstarší babička roku 2022 Středočeského kraje,

a třetí pak Jaroslava Šutová. Nejsympatičtější Babičkou roku 2022 Středočeského kraje zvolili diváci Evu Suchanovou.



JAK SE ZMĚNÍ ÚHRADY ZA SOCIÁLNÍ SLUŽBY V ROCE 2023



To, co seniory i jejich blízké v souvislosti s poskytováním sociálních služeb zajímá nejvíce, je pochopitelně jejich kvalita a cena. Vedle mírného nárůstu klientských plateb, který souvisí se současným ekonomickým vývojem, by se mělo v rámci celé řady plánovaných kroků například významně zlepšit i postavení neformálních pečujících. Právě tyto osoby (často rodinní příslušníci) mohou zásadním způsobem pomoci svým blízkým s potřebnou péčí v domácím prostředí.

Pojem „valorizace“ slýcháme nejčastěji ve spojení s penzemi nebo platbami za státní pojištění ve zdravotnictví. Nyní vstupuje tzv. valorizační mechanismus i do oblasti sociální péče. Financování sociálních služeb je v ČR vícezdrojové. To znamená, že dotace ze státního rozpočtu kryje jen část nákladů. Valorizační mechanismus se vztahuje k maximální výši úhrad klientů především za služby sociální péče. Tyto úhrady jsou dalším ze zdrojů krytí celkových nákladů sociálních služeb. Jde o platby, které klienti v pobytových sociálních službách, jako jsou například domovy se zvláštním režimem, platí za poskytnuté ubytování a stravu

nebo za hodinu poskytnuté péče v případě služeb terénních a ambulancních (pečovatelská služba, denní stacionář).

KLIENTI BY MĚLI ZNÁT SVÁ PRÁVA

Klient sociální služby má ze zákona garantovanou ochranu části svého příjmu, kdy mu každý měsíc musí po zaplacení úhrady za služby zbýt minimálně 15 procent z jeho příjmů (zpravidla starobní či invalidní důchod). Kromě toho je stanovena úhradovou vyhláškou maximální výše úhrad klienta, kterou od něj může sociální služba vybírat. Částka je uvedena za hodinu péče

(v tuto chvíli např. 135 Kč/hod péče pečovatelské služby) či poskytnutí ubytování a stravy v pobytové službě – dnes 250 Kč/den za poskytnutí ubytování a 205 Kč za celodenní stravu v domově pro seniory, domově se zvláštním režimem apod.

CESTA KE STABILIZACI A ZKVALITNĚNÍ PÉČE

Zákonné maximální výše úhrad či limity úhrad klientů byly v březnu navýšeny po dlouhých osmi letech, kdy byly neměnné. Je přitom zřejmé, že od roku 2014 došlo mnohokrát k valorizaci starobních důchodů a zároveň i k růstu nákladů. Nicméně úhradová vyhláška nedovolovala

PŘEHLED SOUČASNÝCH A NAVÝŠENÝCH ÚHRAD JEDNOTLIVÝCH SOCIÁLNÍCH SLUŽEB

Úhradové sociální služby	Současná výše úhrad	Navýšená úhrada strava (od 1. 1. 2023)	Navýšení (Kč)	Současná výše úhrad	Navýšená úhrada ubytování (od 1. 1. 2023)
služby sociální prevence	strava			ubytování	
Azylové domy	205/den, 95/oběd	225/den, 105/oběd	20/10	250/den	270/den
Služby následné péče	205/den, 95/oběd	225/den, 105/oběd	20/10	250/den	270/den
Terapeutické komunity	205/den, 95/oběd	225/den, 105/oběd	20/10	250/den	270/den
Sociální rehabilitace	205/den, 95/oběd	225/den, 105/oběd	20/10	250/den	270/den

poskytovatelům vybírat od klientů vyšší úhrady ani v případě, že klienti prostředky měli. Rostoucí ceny nákladů tak místo adekvátního podílu úhrad klientů vyrovnávaly dotace ze státního rozpočtu a jiné veřejné zdroje.

Navyšování limitů úhrad bylo předchozími vládami vnímáno jako nepopulární, což z ekonomického hlediska však není udržitelný stav. Smyslem valorizačního mechanismu je tedy odpolitizování samotného navýšení limitů úhrad tím, že valorizační vzorec bude uveden ve vyhlášce a bude tak reflektovat valorizaci například starobních důchodů. To zajistí větší ekonomickou stabilitu sociálních služeb, které budou moci od klientů vybírat úhrady adekvátní výši jejich disponibilních příjmů.

NÁRŮST PLATEB O JEDNU AŽ DVĚ DESETIKORUNY

Růst provozních nákladů o desítky procent je markantní zejména u bytových sociálních služeb. I přes

tuto nepříznivou situaci se ale klienti těchto zařízení, stejně jako ostatní senioři, kteří například využívají pečovatelskou službu, nemusí obávat žádných enormních cenových nárůstů.

Jak tedy budou konkrétně upraveny výše plateb od ledna příštího roku?

Maximální denní částky úhrady za ubytování se zvyšují o 20 Kč u všech druhů sociálních služeb, které ubytování poskytují, vyjma azylových domů, kde dochází k navýšení denní sazby za služby spojené s poskytnutím ubytování o 20 Kč, jde-li o úhradu za dospělého. Pokud jde o rodinu s dětmi, navrhuje se navýšení maximální denní úhrady za ubytování o 20 Kč za dospělé osobu a o 10 Kč za dítě, a domy „na půl cesty“, kde navýšení maximální denní sazby za služby spojené s poskytnutím ubytování bude o 20 Kč.

Maximální denní úhrady za celodenní stravu se zvyšují o 20 Kč (za

oběd o 10 Kč), za hodinu poskytnutí úkonu péče o 20 Kč a u pečovatelské služby dochází k navýšení sazby za donášku jídla o 10 Kč, za vyprání a vyžehlení 1 kg prádla o 10 Kč a za realizaci velkého nákupu, nákupu ošacení nebo vybavení domácnosti o 20 Kč.

PODPORA DOMÁCÍ PÉČE

Dobrou zprávou jistě je, že v rámci připravované novely zákona o sociálních službách dojde mimo jiné i k dlouho očekávanému zlepšení postavení neformálních pečujících. Za „pečující osobu“ se bude považovat někdo blízký, kdo poskytuje pomoc člověku, kterému byl přiznán příspěvek na péči, a případně ten, komu je vypláceno dlouhodobé ošetrovné z nemocenského pojištění z důvodu dlouhodobé péče o osobu v domácím prostředí. Návrh novely má být předložen vládě do konce listopadu s tím, že nabytí účinnosti je předpokládáno od 1. července 2023.

EVROPSKÁ UNIE – DŮM NA SKÁLE, NEBO NA PÍSKU?

Takový byl název mezinárodní konference, kterou uspořádalo Sdružení křesťanských seniorů v Praze. Sešlo se na ní 140 účastníků, mezi nimi i předsedkyně Evropské seniorské unie prof. An Hermansová a generální tajemník ESU Guido Dumont, kteří konferenci svými přednáškami obohatili.

Na konferenci se neprobíraly všechny aspekty činnosti Evropské unie, ale hledala se odpověď na otázku, zda EU stojí na skále, či na písku. Prof. Hermansová zdůraznila jako předpoklad stability solidaritu, která je pojivem mezi státy a předpokladem pevného zakotvení Evropy. Dále je nutné vycházet z hodnot, které EU deklaruje. Vyzdvihla ve svém příspěvku význam českého předsednictví v Radě Evropy. Lidmila Němcová, předsedkyně SKS, zdůraznila nezbytnost vizí tvořených s občany pro občany. Politici by měli tyto názory komunikovat s občanskou společností, občané by se měli s vizí ztotožnit. Cílem by se měla stát sociální humánní Evropa, ke které

vedou různé cesty. Je třeba vytvářet iniciativu zdola, nečekat pouze na iniciativy a pomoc ze strany státu. Poslanec Jan Bartošek se zamyslel nad bezpečností EU, která by měla být spolehlivým domovem. Proto je třeba do bezpečnosti evropského prostoru investovat. Poslankyně Nina Nováková vyzvala k tomu, abychom vrátili Evropě duši. Inspirací je evropský kulturní, náboženský a humanistický odkaz. V preambuli Smlouvy o EU jsou jmenovány evropské hodnoty, a to lidská práva, demokracie, rovnost, svoboda a právní stát. Dr. Peter Mach, předseda ZKS, poukázal na vývoj vnímání koncepce seniora, a to od jeho pasivní k aktivní úloze. Přípo-

menul Program stárnutí obyvatelstva Slovenska v rámci životního cyklu a sociálně-zdravotní problémy slovenských seniorů dnešní doby, které je třeba řešit. Ing. Pavel Jajtner, bývalý velvyslanec ČR při Svatém stolci, seznámil s „otci zakladateli“ a s prioritami EU v historické perspektivě. Evropská integrace je skvělá myšlenka a správná cesta. Každý hlas pro evropskou jednotu a politiku civilizace lásky se počítá. Závěrečnou myšlenku konference vyjadřuje výzva: Buďme strážci základních evropských hodnot, které potřebujeme společně vytvářet a kultivovat!

Lidmila Němcová

SETKÁNÍ S PREZIDENTKOU EVROPSKÉ SENIORSKÉ UNIE

Na pozvání Sdružení křesťanských seniorů přijela do Prahy v rámci mezinárodní konference prezidentka Evropské seniorské unie – European Seniors' Union neboli ESU, prof. An Hermansová. Při té příležitosti došlo i na setkání s předsedkyní Rady seniorů Ing. Lenkou Desatovou.



V Evropě existuje celá řada národních i mezinárodních seniorských organizací. Jednou z nich je Evropská seniorská unie – European Seniors' Union neboli ESU, která patří mezi největší na starém kontinentu. ESU spolupracuje s evropským parlamentem, na jehož půdě vznikla Platforma seniorů, která by měla především prosazovat zájmy seniorů. Mezi zakládající organizace patří i Sdružení křesťanských seniorů, které má svého zástupce v jejím prezídiu, a to v osobě doc. Ing. Lidmily Němcové. ESU vydává v různých jazycích brožuru k digitalizaci mezi seniory pod názvem Digitální éra? I já jsem její součástí!, která by se měla dočkat i české verze.

Během svého pobytu se prezidentka ESU setkala s předsedkyní RS ČR Lenkou Desatovou. Obě si navzájem vyměnily informace o cílech organizací, které řídí. Prof. Hermansová zdůraznila význam mezinárodní spolupráce

mezi základními organizacemi, výměnu dobrých zkušeností a důležitost práce v regionech. Všechny evropské státy aktuálně řeší kvalitu zdravotní a sociální péče.

Předsedkyně Desatová seznámila hosty s historií českého seniorského hnutí a nastínila spektrum činností, jimiž se Rada seniorů věnuje jako organizace zastupující seniory v České republice a prosazující jejich zájmy na všech úrovních. Rada seniorů je partnerem vlády, projednává valorizaci důchodů, životní úroveň a další sociální a zdravotní otázky. Daří se rozšiřovat bezplatné akreditované poradny pro seniory, které jsou v této tíživé době velmi vyhledávané. Jejich prostřednictvím RS ČR získává přehled o problémech seniorské populace, které posléze komunikuje s příslušnými ministerstvy. Svými aktivizačními programy pak RS ČR sleduje zejména zvyšování věku dožití ve zdraví. Programy proto pod-

porují a propagují zdravý životní styl, prevenci ve všech oblastech či vzdělávání.

Závěrem přátelské debaty se obě dámy shodly na tom, že mezinárodní solidarita mezi seniorskými organizacemi je důležitá a budou ji ve svých organizacích podporovat.

Lidmila Němcová

EXTRA INFO

ESU

Byla založena v roce 1995 ve Vídni, dnes má sídlo v Bruselu a sdružuje 34 seniorských křesťanských organizací z 27 států. Organizaci vede prof. An Hermansová z Belgie. Je řízena volenými orgány – prezidiem, exekutivním výborem a sjezdem. Spolupracuje i s nečlenskými organizacemi, například s běloruskými a ukrajinskými seniory. Má své webové stránky www.esu-epp.eu. Organizuje mezinárodní spolupráci formou mítinků, seminářů, konferencí, a to v prezenční či hybridní formě.

Jaké zásady ESU prosazuje?

- ▶ zdůrazňuje respekt k důstojnosti každého člověka, mezi nejohroženější patří i seniory;
- ▶ propaguje model mezigenerační spolupráce;
- ▶ vyžaduje úctu k lidským právům a vyzývá k jejich dodržování;
- ▶ vystupuje proti ageismu;
- ▶ prosazuje aktivní a autonomní stárnutí;
- ▶ působí na celou společnost v oblasti vytváření podmínek pro život seniorů (například ovlivňování legislativy, spolupráce se samosprávami i s orgány EU).

OLOMOUC – 6. ZÁŘÍ

Již tradičně oslavili senioři v Olomouckém kraji svůj den na Výstavišti Flora Olomouc a volili i svou Babičku roku. Posun oslav byl způsoben posunem celostátního kola Babičky roku, které se právě zde, v místě svého zrodu, koná. Nicméně senioři si to užili i tak.



JIHLAVA – 29. ZÁŘÍ

V domě kultury se i zde spojily oslavy seniorského svátku s volbou Babičky roku. Přítomné seniory pozdravil místopředseda Rady seniorů Milan Taraba.

HUMPOLEC – 30. ZÁŘÍ



V prostorách Zemědělské akademie slavili den seniorů ti dříve narození z Humpolce a okolí. K poslechu a tanci při kávě a vínečku hrál a zpíval pan Josef Šulc. A účastníci s povděkem kvitovali, že po roce mohlo toto setkání seniorů z Humpolce a okolí proběhnout bez roušek.

KLADNO – 1. ŘÍJNA

V Domě kultury Kladno byl pro kladenské legionáře připraven v rámci oslav koncert, v němž účinkovali Stanislav Hložek, Jitka Zelenková a Milan Drobný. Pořad uváděli moderátoři Marie Retková a Zdeněk Vrba. Příjemné zpestření připravil imitátor Petr Martiňák. Poděkování patří kladenskému magistrátu za vstupenky a pohodové odpoledne, které si senioři rozhodně zasloužili.



BRUNTÁL – 1. ŘÍJNA

Pod záštitou starosty města Bruntál se v tomto městě v rámci oslav uskutečnilo slavnostní setkání seniorů Moravskoslezského kraje. Čtyři autobusy se seniory vyrazily dopoledne na prohlídky pamětihodností a zajímavostí kraje. Odpoledne pak pro ně byl připraven ve Společenském domě města kulturní program. Účastníky oslav přivítal předseda Krajské rady seniorů Pavel Gluc, náměstek hejtmána Jan Krkoška či starosta města Bruntál Petr Rys. Mezi hosty nechyběli ani místostarosta města Martin Henč, vedoucí oddělení kultury města Alena Pajkošová a předsedkyně RS ČR Lenka Desatová.

Po úvodních slovech se na pódiu střídaly soubory i jednotlivci z města Bruntál, ty pak vystřídal soubor Aktivních senierek Bruntál a na závěr trio Josefky+. Na závěr pak pódium patřilo těm, kteří byli letos navrženi na ocenění Senior roku 2022. Seniorkou Moravskoslezského kraje roku 2022 se stala Irena Foberová, místopředsedkyně Klubu důchodců Střítež, a Senieorem roku 2022 pak místopředseda Klubu seniorů Řepiště Tomáš Staníček. Dále byli za svou práci v organizacích a klubech oceněni Danuše Kavanová, Čtyřlístek Jakartovice, Jitka Musilová, ZO ČMOS PŠ seniorů 2, Marie Ryšavá, SČR MO Ostrava, Zdeněk Kudělka, SČR MO Ostrava.

Poděkování za podíl na zdařilé akci patří místnímu kolektivu Aktivních seniorů, kteří zabezpečovali kompletní servis pro účastníky, a pracovníkům oddělení kultury města Bruntál. Poděkování zaslouží rovněž i organizátoři z Krajské rady, hlavní partner Moravskoslezský kraj a významný partner město Bruntál, kteří vytvořili organizační, finanční a materiální podmínky. Oslav se zúčastnilo 240 účastníků z 25 seniorských klubů a organizací 21 měst a obcí kraje, kteří v krásném prostředí a za příznivého počasí prožili příjemný podzimní den.



ČESKÉ BUDĚJOVICE – 3. ŘÍJNA

Odpoledne se ve vědecké knihovně Jihočeské univerzity mísili studenti se seniory. Právě zde totiž Krajská rada seniorů Jihočeského kraje v rámci oslav vyhlásila výsledky celorepublikové soutěže Senior Foto 2022, do něhož letos soutěžící zaslali 357 snímků. Soutěž pořádala Krajská rada seniorů Jihočeského kraje ve spolupráci s Jihočeskou centrálou cestovního ruchu. Mezi dárky, které dostali autoři nejlepších 80 snímků, byl pamětní list i vstupenka od partnera – Muzea rekordů a kuriozit Pelhřimov. Po slavnostním vyhlášení výsledků a předání cen se přítomní přesunuli o patro výš, kde se konala vernisáž oceněných děl.



PRAHA – 4. ŘÍJNA

V kulturním domě na Maninách, kde se běžně scházejí studenti Centra celoživotního vzdělávání Ing. Dany Steinové, proběhl 4. října již tradiční koncert k Mezinárodnímu dni seniorů. Na čtyři stovky přítomných mělo možnost slyšet skladby Jaroslava Ježka, jemuž bylo odpoledne věnováno, v podání Pražského salonního orchestru pod vedením Mgr. Václava Vomáčky. Akci finančně podpořila městská část Praha 7.



LOUNY – 4. ŘÍJNA



Oslavu velkého dne připravila v Lounech členská organizace Rady seniorů – spolek Pomoci bližnímu svému. Stovce přítomných, včetně delegace z německého Zschopau, se již tradičně představily děti speciální mateřské školy v pásmu, které s nimi secvičila paní ředitelka Zdeňka Neugertová. Po dětech ovládla pódium skupina Senior Melody pod vedením Evy Maťátko. Hlavním bodem pak bylo předávání ocenění, a to granátových srdcí. Tato část proběhla pod záštitou senátora Trešla. Ocenění z rukou předsedkyně klubu a místopředsedkyně Krajské rady seniorů Ústeckého kraje Vilemíny Svobodové postupně přebrali: Kamila Blahoutová z domova seniorů U Pramene, Mgr. Jan Čermák, bývalý místostarosta, spoluzakladatel lounského granátového srdce, Mgr. Vladimír Honc, místostarosta, Olga Chaloupková, Marie Macháčová a Zdena Patraková. Poté zahrála k tanci i dobré náladě seniorská skupina Framl.

PLZEŇ – 12. ŘÍJNA

V kulturním domě JAS bylo pro seniory z Plzeňského kraje i ty z partnerského Řezna připraveno společenské odpoledne. Programem provázela Zdena Hornofová. Seniorům se představili umělci plzeňského Divadla J. K. Tyla, začínající zpěvačky, nechyběl taneční a pěvecký soubor Dobřanské bábinčky ani velmi působivé mažoretky. K tanci a poslechu pak hrála skupina Stavařinka.



KRÁLOVÉHRADEČTÍ SENIOŘI LÁKAJÍ NA HALOVÝ PÉTANQUE

První ročník Hradeckého seniorského poháru v pétanque zná své vítěze. A bylo to velmi těsné. Čtyři družstva byla vyrovnaná, každé mělo pět výher ze sedmi zápasů, ani vzájemné duely o pořadí nerozhodly, a tak jsme dokonce museli konzultovat konečné pořadí s metodikem České asociace pétanque klubů. Putovní pohár za vítězství věnovaný spolkem Senioři Hradec Králové si nakonec odnesl tým s názvem „p. Géčko“, Radovan Mach, Vladimír Vízner, Vladimír Kraus a Otta Brádrler.

Sezona v pétanque však v Hradci Králové nekončí, od ledna 2023 budeme opakovat populární halovou sezonu dvouměsíčním turnajem. Nováčky i pokročilé hráče od 65 let i s vnučaty do 15 let uvítáme. Na dotaz SMS – 777 221 596 dostanete kompletní informace. Pro jednoduchou soutěž v nenáročných aktivitě rádi zašleme manuál – vslezak@seznam.cz.

Václav Slezák



Foto autor

BÁBOVKOBRANÍ VE SKRBENI



Klub seniorů ve Skrbeni uspořádal první ročník soutěže o nejlepší bábovku. Do soutěže se přihlásilo 23 pekařek a porota vybírala tři nejlepší. Všechny soutěžní bábovky vypadaly báječně a skvěle chutnaly. Aby byla zaručená objektivita hodnocení, byl příjem bábovek anonymní, soutěžní vzorky získaly pouze čísla, porota ani diváci nevěděli, kdo kterou bábovku pekl. Porota hodnotila celkový vzhled bábovky, strukturu po rozkrojení, vůni i chuť. Prvenství získala nakonec netradiční bábovka rakytníková, kterou upekla členka místního seniorského spolku Ludmila Štěrbová, druhé místo obsadila bábovka tvarohová Zdenky Zbořilové z Příkazu a na třetím místě skončila margotková bábovka předsedkyně skrbeňského seniorspolku Marty Studené. Krajská rada seniorů Olomouckého kraje zaštila první ročník „bábovkobraní“ a vítězné cukrářky získaly krásné ceny.

Milena Hesová

Foto autorka

OZDRAVNÝ POBYT SENIORŮ Z MIKULOVA

Cílem výletního putování mikulovské ZO Senioři ČR byl pobyt v obci Zderaz na rozhraní Českomoravské vrchoviny a Východočeské tabule. Počasí nám během pobytu přálo, den jsme začínali ranním cvičením na louce, lesní procházky v tichém prostředí byly příjemným balzámem na duši. Navštívili jsme Litomyšl s rodným domem Bedřicha Smetany, rokokový zámek Nové Hrady nazývaný české Versailles. Prohlédli jsme si pietní území v Ležákách, připomínající hrdinství prostých lidí a jejich účast v boji proti nacismu, zavítali jsme i do Skutče, kde ševcovské řemeslo přerostlo až do průmyslové podoby. V městském muzeu se nachází ševcovská i kamenicko-geologická expozice.

Květa Budínová



Foto autorka

LISTOPAD

Nahlédnutí do kalendáře nás přivádí k řadě známých i nečekaných jmen, dat a výročí a vzpomínek na další důležité či zapomenuté věci z dění v historii našeho národa a země. Některé z nich bychom chtěli alespoň stručně připomenout k zamyšlení nad složitostí a pestrostí osudu. Některé z nich jsou pro nás poučením či inspirativní informací, některé naopak připomenutím tragédií a dramát, některé mají zase kuriózní povahu neuvěřitelnosti nebo podivuhodných zvrátů života své doby v její realitě.

V roce 1696, a to 2. listopadu, umírá na svém zámku v Trhanově po hostině nečekaně zámecký pán, jednašedesátiletý Volf Maxmilián Laminger z Albenreuthu, původně z bavorského šlechtického rodu, jehož otec Volf Vilém po přestoupení ke katolické víře získal v rámci pobělohorských konfiskací v Čechách chodské panství a také dědičný titul svobodného pána (barona).

Chodové střežící hranice českého království s Bavorskem mají již od 14. století díky tomu větší svobody než jiní poddaní a vlastní samosprávu a těží z královských výhod počínaje privilegií od doby Jana Lucemburského. V roce 1630 jsou však jako robotný lid v rámci chodského panství prodáni z královské komory rodině Lamingerů, nazvaných Chody jménem Lomikar. Noví vlastníci panství popírají chodská dosavadní práva, k vlastnímu střetu a bouřím proti vrchnosti dochází ale až za vlády Volfa Maxmiliána v osmdesátých a devadesátých letech 17. století.

Důvodem vzpoury, vrcholící v chodském povstání v letech 1692 až 1693, byla trvalá snaha vrchnosti podrobit si Chody robotními a pracovními povinnostmi nad rámec dosavadních a odmítání novou vrchností přiznání jim jejich zvláštního postavení (zakotveného starými královskými privilegii a staletí uznávaného), a to zejména ukládáním dalších a dalších omezení.

Je třeba přiznat Volfu Maxmiliánovi oproti jeho otci především podnikatelského ducha a záměry: zakládá například v krátkém časovém sledu sklářskou huť u Nemanic, železárnu v Peci pod Čerchovem a manufakturu na výrobu pláten a punčoch ve Kdyni, zabírá i násilně zemědělskou půdu a kácí lesy, prosazuje panský

monopol na výčep piva, zvyšuje daně a usazuje na panství nově německé kolonisty. Pro tento rozmach potřebuje prostě lidskou sílu a poslušné poddané.

Povstání, které následuje po neúspěšných intervencích Chodů v Praze a ve Vídni a jejich pokusech o vyvolání soudního přezkumu privilegií, je plné násilí a útoků proti panským úředníkům a majetku a bylo potlačeno až za pomoci císařského vojska – následují tresty za vzpouru. Z jejich vůdčích osobností je nakonec (po smrti Kryštofa Hrubého, rychtáře z Draženova, ve vězení) vybrán sedlák z Újezdu u Domažlic Jan Sladký Kozina, který se mezi vzbouřenci prosadil do popředí až v poslední etapě odporu, a je právě tím jediným, který je na nátlak Volfa Maxmiliána označen za vůdce povstání a exemplárně potrestán smrtí – 28. listopadu 1695 tak umírá na šibenici v Plzni.

Rodí se legenda o poslední větě Kozinově: „Lomikare, Lomikare, do roka a do dne budeme spolu stát před súdnú stolicí Boží, hin se hukáže, kdo z nás!“ Pravdou je, že Volf Maxmilián Laminger sice necelý rok po popravě Jana Sladkého Koziny, na níž byl přítomen, umírá (pravděpodobně stížen mrtvicí), ale legendární větu nenajdeme ani v zápisu o popravě, a ani v pozdějších zprávách není zaznamenána; pověst se rodí za více než sto let poté. Silný náboj a ohlas legendy roste až ve století národního obrození a trvale získává svou emotivní verzi především ve Starých pověstech českých Aloise Jiráska a také tím, že odpovídá ne-

pochybně prostým lidským představám o dějinné spravedlnosti.

Marie Vičková





ALEXANDER HEMALA

„S LÁSKOU VZPOMÍNÁM NA SVÉ
PRARODIČE“

Na konci roku 2005 se jménem svým i svých kolegů rozloučil s diváky, které více než třicet let provázel televizními pořady jako hlasatel. Moderoval magazín pro seniory Barvy života a také Receptář prima nápadů. S pořadem Hlasatelé na cestách slavil úspěchy spolu se svými kolegyněmi Saskií Burešovou a Marií Tomšovou na besedách pro seniory po celé republice. Alexander Hemala se

věnuje moderování v rozhlasu i na různých společenských akcích, pracoval jako režisér denního vysílání v České televizi, jeho hlas slyšíme i v titulcích zahraničních filmů. Narodil se v Brně, má tři dospělé děti a sedm vnoučat. Jeho otcem byl divadelní herec Roman Hemala. „Dívej se neustále kolem sebe, vše tě může obohatit,“ vzpomíná na slova svého dědečka.

CHODIL JSTE RÁD DO DIVADLA SLEDOVAT SVÉHO TATÍNKA?

Do mých osmi let táta hrával v brněnském Mahenově divadle, z té doby si moc nepamatuji. V roce 1960 přestoupil do pražského Divadla ABC, kde už stěžejní role nehrál. Ale do divadla jsme s bratrem chodili rádi – především na komedie. Naší nejoblíbenější hrou byla Charleyova teta, kde se Lubomír Lipský převlékal za ženu a nám to přišlo velmi komické. Tu jsme viděli mnohokrát. Tenkrát Divadlo ABC hrávalo přes léto v krásném prostředí Valdštejnské zahrady, to býval také nádherný zážitek.

NAPADLO VÁS VĚNOVAT SE TAKÉ HERECKÉ KARIÉŘE, A PROČ JSTE ZVOLIL STŘEDNÍ EKONOMICKOU ŠKOLU, KTERÁ JE VĚTŠINOU DOMÉNOU DĚVČAT?

Na divadlo jsem v době svého dospívání neměl ani talent, ani chuť. Zároveň jsem ale nevěděl, kam se po základce vrtnout. Proto jsem nastoupil na ekonomickou školu, kterou jsem dohodil s odřenyma ušima. Po studiu jsem nastoupil do podniku zahraničního obchodu Motokov a hned ten první den v malé a těsné uzavřené kanceláři jsem věděl, že tohle pro mě není. Ekonomická škola měla ale jedno velké pozitivum – potkal jsem tam svou ženu.

JAK SE STAL Z EKONOMA HLASATEL?

Z touhy po svobodnějším povolání jsem začal pracovat v Československé televizi jako asistent režie, a poté jsem se přihlásil do konkurzu na hlasatele. Byl jsem vybrán a začal chodit k paní profesorce Rottové na DAMU na hlasová cvičení. Postupně jsem dopoledními a odpoledními službami vplul na televizní obrazovku. Moc rád bych řekl, že mě na tuto dráhu připravil táta, ale nebyla by to pravda, neměl na mě trpělivost. Největší zásluhu měla právě Anička Rottová. Úžasná dáma, která mi ukázala a naučila vše, co jsem potřeboval.

ZASKOČILO VÁS VE VAŠÍ PROFESI NĚCO?

První kroky byly velmi obtížné. Tenkrát neexistovala žádná čtecí zaří-

zení, vše jsme se museli naučit zpaměti. Vysílalo se v přímém přenosu, trvalo jsem měl obrovskou. Trvalo mi dosti dlouho, než jsem se takzvaně zaběhl.

A pak roky běžely jako namydlený blesk. Oženil jsem se, narodily se nám děti, několikrát jsme se stěhovali a třiatřicet let, která jsem odsloužil v hlasatelně, uteklo jako voda.

A PAK BYLA POZICE HLASATELŮ ZRUŠENA...

Díky své profesi jsem se seznámil s celou řadou zajímavých lidí, postupně jsem uváděl různé společenské akce, jezdil na besedy s diváky a zároveň si dodělal vzdělání a dálkově vystudoval Fakultu žurnalistiky na UK v Praze, i když jako novinář jsem nikdy nepracoval.

Ale všechno má svůj konec. Nastoupily počítače a grafika, vše se zrychluje, vysílací čas je drahý, naše profese se stala nadbytečnou. A tak jsem se na konci roku 2005 jako nejdéle slou-

žící hlasatel rozloučil za sebe i své kolegy s televizními diváky a poděkoval jim za přízeň. Jedna z mých životních etap právě skončila.

MĚL JSTE PLÁN, CO BUDETE DĚLAT DÁL?

Práce bylo naštěstí stále dost. Česká televize mi nabídla pozici režiséra denního vysílání, kterou jsem přijal. Moderoval jsem Barvy života, kde jsem poznal mnoho pozoruhodných osobností. Nikdy nezapomenu na svůj poslední rozhovor v tomto pořadu. Poprosil jsem tenkrát mou bývalou sousedku paní Hanu Hegerovou, která jinak rozhovory odmítala, aby zavzpomínala na své začátky. Vyhověla mi.

Provázet pořadem Receptář prima nápadů po Přemku Podlahovi bylo něco docela jiného. Kutilem rozhodně nejsem, ale můj děda říkával: „Žádnou příležitost naučit se něco nového neodmítej.“ A tak jsem nabídku přijal a snad se i něco naučil.



SPOLU S JIŘÍM WIMMREM JSTE VYMYSLILI ÚSPĚŠNÝ ZÁJEZDOVÝ PROGRAM. BYLA S NÍM V ZÁKULISÍ STEJNÁ LEGRACE JAKO NA JEVIŠTI?

Byla to náhoda. Žádná příprava, Jirka řekl: Mluvit umíš, tak vyprávěj... On sám měl historek nepočítaně, zpočátku jsem řekl pár slov a jen koukal s otevřenou pusou, jak vypráví jednu legraci za druhou. Měl se mnou svatou trpělivost a ono se to časem poddalo. S Jirkou to byla škola života. Vzpomínám třeba na jednu cestu na vystoupení, kam jsme jeli z Prahy do Jihlavy. Jirka cestou tam spořádal dvacet kopečků zmrzliny z termosky a při zpáteční cestě dalších dvacet, myslím, že by to bylo na rekord...

KDESI JSTE SE ZMÍNIL, ŽE NEHRAJETE V TELEVIZI ČI FILMU DOBŘE, ALE HRAJETE RÁD. MOHLI JSME VÁS VIDĚT V DESÍTKÁCH SERIÁLŮ, INSCENACÍ I FILMŮ, VĚTŠINOU V MALÝCH ROLÍCH. BYLA NĚKTERÁ Z NICH VÝZNAMNĚJŠÍ NEŽ JINÉ?



Z kamarádství se mi podařilo prokmitnout několika filmy či televizními pořady, například jsem si zahrál roli nerudného staříka v seriálu Dáma a král nebo ceremoniáře v Troškově pohádce Čertova nevěsta. Byla to příjemná změna, ale ambice si fakt nedělám. V jednom z dalších filmů mi tak nějak zapoměli zaplatit, ve druhém mou pidiroličku vystříhli. Velkou díru do světa umění už asi neudělám.

Ale významnější? Dostal jsem malou, ale dosti významnou roli v jedné reklamě na počítačovou hru, tedy pro mladé. Stala se hitem na sociálních sítích, já sám jsem o ní neměl ani poněti. Takže si toho „dokonce“ všimly i mé děti, které upozornili spolužáci.

VÁŠ HLAS MŮŽEME SLÝCHAT V ROZHLESE...

Ano, postupně jsem se stáhl z televizní obrazovky před rozhlasový mikrofon a musím říci, že je mi tam dobře. Nemusím se ráno holit, přemýšlet, co na sebe... Mám tu práci rád – sám si připravuji texty, každému z vás i v seniorském věku bych přál, abyste mohli dělat něco, co vás baví a uspokojuje.

A ještě větším darem a radostí než práce, jsou pro mě vnučata. Malé děti jsou neuvěřitelné – jaké perly říkají. A já ji mám sedminásobnou. Nejmladší vnučka je ještě batole, Žofinka. Mám prostě o zábavu postaráno.

BYL JSTE JEDNÍM Z TANEČNÍKŮ VE STARDANCE. JAK JSTE SI TO UŽIL?

To byla velká náhoda, už je to více než deset let. Byl jsem pozván do pořadu Všechnopárty Karla Šípa a hned po něm jsem byl osloven, jestli se neprojevit jako tanečník. Já, naprosto tancem nepolíbený. Kdysi jsme se s kamarády po dvou lekcích v tanečních rozhodli dokončit je v restauračním zařízení U Medvídků... Moje žena to mile komentovala: Třicet let tě přemlouvám, pojď si zatancovat, ty sverpě odmítáš. A když už jsem to vzdala, ty nastoupíš do StarDance... Byl to pro mě velký adrenalin, něco, na co hned tak nezapomenu. Moc dlouho jsem v soutěži nepobyl, ale prostě jsem si to vyzkoušel.

PŘED ČASEM JSTE PROŠEL ZÁVAŽNĚJŠÍMI ZDRAVOTNÍMI PROBLÉMY A NAJEL NA ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL. V ČEM SPOČÍVÁ?

Choroby bych dal trochu stranou, důležité je přežít je a netrápit se víc, než je nutné. Trochu se zdravě pohybují, ale nepřeháním to. Můj pes je vděčný, když se přemluvím na delší procházku, občas si chodím zaplavat, protáhnout tělo, však to znáte. Ale taky si rád čtu, dívám se na televizi na sportovní pořady, a tam se ta kila spíše nabírají, než aby se ztrácela.

JAK VZPOMÍNÁTE NA SVÉ PRARODIČE?


Když má člověk na co vzpomínat, je to v pokročilejším věku moc příjemné. Naštěstí jsem si své prarodiče užil. Babičky byly skvělé, starostlivé, pečující, ale na své dědy myslím trošičku častěji. Ten starší byl učitelem. Kdykoliv jsme za ním do Velké Bíteše přijeli, posadil si nás s bratrem proti sobě a začalo „školení mužstva“. Měl skvělou paměť a jeho vzpomínky na první světovou válku byly pro nás kluky neuvěřitelné. Dnes už mohu jen litovat, že jsme mu nevěnovali více pozornosti a už chtěli jít za kamarády jezdit na kole nebo hrát fotbal. Ale snad mi něco v hlavě zůstalo. Druhému dědovi znárodnili dílnu, všechny stroje mu odvezli, ale jeho nezlomili. Pracoval do konce svých dnů a my mu o prázdninách pomáhali – no spíše se mu pletli pod nohama. Stále ho vidím, jak mi na konci prázdnin nechává podepsat „jako pracovní výkaz“. Na dřevo mi vyplatil sezonní výplatu a já od té doby vím, že každou korunu si člověk musí zasloužit.

CO BYSTE NA ZÁVĚR RÁD VZKÁZAL NAŠIM ČTENÁŘŮM, CO JIM PORADIL?

Seniorem už opravdu jsem, ale někomu radit, to bych si netroufl. Ale přece jen – díky své dobré ženě Vlastě, která je velmi optimistická, je u nás stáří slovo zakázané. Prostě na ně nemyslíme a žijeme. Přeji vám, milí čtenáři, totéž.

Eva Procházková

Foto Jan Šejba



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

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

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

Již jedna dávka vakcíny **přispívá ke dlouhodobé ochraně.**

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

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

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



PROJEKT REZIDENČNÍHO BYDLENÍ V HAVÍŘOVĚ JE DŮKAZ, ŽE O SENIORY VLASTNÍK STOJÍ

Jedním z obranných mechanismů, jak se vyrovnat s dramatickým nárůstem cen energií a tím i optimalizovat náklady domácností spojené s bydlením, je snížení spotřeby. V tomto směru mohou i drobné kroky v konečném součtu vytvořit úsporu stovek až tisíců korun ročně. Totéž lze říci o vytápění. Je tedy záležitostí každého z nás, zda snížíme teplotu ve svých bytech, omezíme svůj obvyklý komfort a s energiemi budeme hospodařit mnohem lépe, než jsme byli zvyklí. Tímto způsobem můžeme ušetřit, přetopené domácnosti jsou opravdu zbytečným přepychem, každý uspořený stupeň totiž znamená výrazně nižší částku na konečném vyúčtování a menší zásah do naší peněženky.



Spousta Čechů bydlí v nájemních bytech, a proto přivítala, že ještě před energetickou krizí mnohé obce, města i soukromí vlastníci věnovali velkou pozornost investicím do výměny oken a zateplování domů. To je i případ největšího tuzemského poskytovatele nájemního bydlení, společnosti Heimstaden. Do svého portfolia, které činí více než 40 tisíc bytů především v moravskoslezském regionu, letos investoval rekordních 2,5 miliardy korun. Z této částky šla půlmiliarda do zateplování domů

s 2000 byty a díky tomu klienti společnosti ročně ušetří tisíce korun.

Průměrná spotřeba tepla na vytápění ve dvoupokojovém bytě v nezatepleném domě totiž činí 24,5 GJ (gigajoulů). Po zateplení spotřeba obvykle klesá o 30 procent na průměrných 17 GJ. Za předpokladu, že bude stát jeden GJ tepla 1000 Kč, klienti díky zateplení uspoří až 7500 korun ročně. Pokud by byla cena energie vyšší, bude úspora větší. „Snížování nákladů na energie u svých klientů vnímáme jako dlouhodobou prioritu.

A nejen dnešní doba ukazuje, že jsme se vydali správnou cestou. Zateplování domů s sebou navíc přináší také redukcí emisí skleníkových plynů, což je další dlouhodobý cíl naší společnosti,“ říká mluvčí Heimstaden Kateřina Piechowicz.

„Největší investice plánujeme do snížení energetické náročnosti budov. Tempo, kterým postupujeme, je každý rok větší, což odpovídá závazku skupiny Heimstaden do roku 2030 snížit emise skleníkových plynů nejméně o 46 procent v souladu se

záměrem Pařížské dohody. Do roku 2027 pak chceme přestat topit uhlím a budeme využívat ekologičtější způsoby vytápění," doplňuje generální ředitel české pobočky Heimstaden Jan Rafaj.

I když největší část investic míří tradičně na zateplování budov, společnost se dlouhodobě soustředí i na životní prostředí. V letošním roce například investovala 122 milionů do modernizace kanalizace a zdravotnické v Karviné, Havířově, Opavě a Ostravě. Heimstaden navíc testuje i nové technologie na výrobu elektřiny v podobě fotovoltaických elektráren s cílem zajistit částečnou nezávislost na dodavateli elektřiny a mít vlastní „zelený zdroj“. Takto vyrobenou elektřinu lze v budoucnu navíc využít i na výrobu tepla, které by tak mohlo být ve srovnání s cenami tepla na trhu levnější až o dvacet procent. Elektřina vyrobená fotovoltaikou má v první fázi zajišťovat pokrytí nákladů na svícení ve společných prostorách, na případný provoz výtahů či tepelných čerpadel. Instalace na různých typech nemovitostí se dotkne asi 150 bytů, nutné

je vyzkoušet prostorové a konstrukční možnosti domů i technickou náročnost. „Pokud se pilotní projekty prokážou jako životaschopné, což očekáváme, budeme umět instalovat desítky fotovoltaických elektráren na střeších našich domů ročně,“ upřesňuje Jan Rafaj. Kompletní proměnou prochází lokalita v Anglické a Jarošově ulici v Havířově-Šumbarku. Projekt za 52 milionů, který běží od roku 2020, mění v šesti domech především způsob vytápění. Kamna na tuhá paliva, případně lokální plynová topidla, jsou nahrazována moderními centrálními kotelny, domy se zároveň zateplují a všech 192 bytů ve 24 vchodech navíc prochází rekonstrukcí.

OÁZA KLIDU A BEZPEČÍ PRO SENIORY

„Naši velmi početnou nájemnickou skupinou jsou senioři. Jasným vzkazem, že jsme tu pro ně a že o ně jako o naše klienty jednoznačně stojíme, je projekt rezidenčního bydlení v Havířově v Opletalově ulici s doprovodnými službami. Jde o vhodné bydlení v klidné lokalitě nejen pro lidi žijící

v nájmu, ale i pro seniory bydlící ve vlastním, kteří se rozhodnou pro pohodlí v oáze klidu a bezpečí s nepřetržitou službou recepce, společenskou místností s příslušným vybavením, nebude chybět ani prostor s pračkou a sušičkou nebo venkovní zahrada s posezením,“ říká Karina Vališová, ředitelka klientských služeb Heimstaden.

Vznik Rezidence byl motivován snahou zachovat a prodloužit nezávislost a soběstačnost seniorů v přirozeném prostředí jejich bytu, poskytnout jim soukromí, ale zároveň umožnit sousedské setkávání ve společných prostorách. Byty 1 + kk (kolem 28 m²) s možností vybavení vlastním nábytkem a dekoracemi budou zařízeny kuchyňskou linkou s varnou deskou, lednicí a vlastní koupelnou s WC, do všech bytů i společných prostor je bezbariérový přístup, čtyři byty budou přizpůsobeny pro osoby na invalidních vozících. Dům disponuje výtahem a přístup na zahradu je možný kromě schodů také po rampě. Pokud se projekt osvědčí, podobný styl bydlení chce Heimstaden vybudovat i v dalších městech, kde působí.



EMOCE NA POCHODU

Žijeme v době plné nečekaných zvrátů a problémů, procházíme v posledních letech krizovými situacemi celospolečenskými i rodinnými a pod tlakem vnějších okolností (covidové období, ekonomická krize a zdražování, válečná situace v Evropě atp.) se bortí i jistoty, na které jsme byli zvyklí a považovali je za stálé a pevné. Jsou to mimo jiné principy a hodnoty, které pro nás znamenají hodně, nebo by alespoň znamenat měly: úcta ke stáří, soudržnost rodiny, vzájemná důvěra, láska a pomoc v rodině, zejména mezi generacemi.

V mé praxi mentálního koučování se opakovaně objevují také problémy vyplývající z rostoucí a nevládnuté frustrace ve společnosti, které se promítají do rodinných a partnerských vztahů, do vztahů známých, přátel a lidí v zaměstnání i na veřejnosti. Nepochybně si musíme přiznat, že mezi lidmi roste agresivita a násilí, ať již skutečné fyzické, anebo psychické, že se vyostřují postoje a stanoviska jednotlivců v konfrontaci a spory s druhými, často nečekaně a zcela v rozporu s dosavadním životem agresora a jeho chováním, jak je vnímalo dosud jeho okolí. Vyostřování vztahů až do krajností a následné výbuchy zloby a agrese jsou vlastně zkratovou reakcí na něco, co jedinec nevládá a k čemu by se neuchýlil, kdyby dokázal a uměl se vypořádat pro něj s neřešitelnými emocemi vyvolanými vnějšími podněty a impulzy, které nedokáže a ani nemůže ovlivnit. To vede od konfliktů a hádek slovních přes násilí a napadání, bití a rvačky až i ke krvavým vyvrcholením zabitím nebo vraždou.

Setkávám se pochopitelně v poradenské psychologické práci s méně intenzivními důsledky frustrace než těmi nejzávažnějšími, které skončí v rukou orgánů činných v trestním řízení, ale emoce a vášně tu propukají stejně s nepříjemnou intenzitou a vážnými důsledky. Přitom zdrojem frustrací jsou většinou psychická labilita a nepohoda, deprese, přebujelý komplex méněcennosti atd. Obrátila se na mne starší paní s problémem svého manžela, který odešel do důchodu z dost odpovědné řídicí práce před několika lety, v roce 2018. Odešel do důchodu vcelku spokojen, zdra-

votně v plné síle, s představou, že si začne důchod užívat na chatě, kterou chtěl přestavět a vylepšit, a s vnoučkem, dceřiným synem, pro kterého vymýšlel náplň volného času, chtěl také více cestovat. Manželka s tím byla srozuměná a podporovalo jej, rýsovalo se – jak říká – pro ně hezké důchodové stáří.

S nastalou dobou covidových omezení a rostoucích problémů, především zvyšujících se finančních nároků na oba, aktuálně již důchodce, nejen z důvodů snižujících se zdrojů a zvyšujících se nákladů inflačních a cenových, ale také s nastalou potřebou významně pomoci dceřině rodině v jejich problémech, se tyto plány manželům začaly postupně bortit. Nejprve je manžel přes domluvy řešil alkoholem, začal pít, a to ve stupňujícím se množství i zkracujících se časových intervalech, po hádkách přišly několikrát v opilosti i nečekané fyzické projevy násilí ze strany manžela vůči okolí, nejprve nevládnuté vůči jejich milovanému psovi a posléze i vůči manželce samotné – došlo totiž na facky a modřiny, poté vždy na plačtivé omluvy a přísahy, že už nikdy, že nechápe, jak to mohl udělat, atd.

Klientka hledala pomoc nejprve v rodině a u známých lékařů, ale manžel se odmítal léčit a odmítal i to, že by léčení potřeboval, odmítal i bavit se vůbec o tom, co se s ním děje, zatímco rodina dobře chápala, co se s ním, dosud dominantním a bezproblémovým jedincem, děje. Domluvila jsem se proto s klientkou, že se pokusíme hovořit postupně jak s ním, tak s dcerou, a najít cestu k otevřené komunikaci o možnostech jak dál. To se po určité době, díky snaze klientky, podařilo pro-

vést, a to ve čtyřech společných sezeních postupně s ním a klientkou a posléze i s dcerou, na kterou překvapivě dal více než na manželku (a to zřejmě z pocitu studu nad tím, jak se v opilosti chová) – v rozhovorech mi pak šlo především o to, aby si manžel sám uvědomil závažnost svého chování a jednání, srovnal si „ve své vlastní hlavě“, proč k tomu došlo a dochází, a jaký to má smysl, zejména si odpověděl na to, co on sám chce a jak vidí další perspektivu vztahů v rodině, když navíc nechce přijít o láskyplné chvíle s vnoučkem.

Musím přiznat, že podstatnou podmínkou pro takové vyjasnění byla zejména skutečnost, že rozhovory s ním mohly probíhat a probíhaly v době jeho střízlivosti, protože jinak by se těžko setkaly s kladným výsledkem. Tady sehrála svou roli především účinná snaha manželky a dcery, které se rozhodly, že otce nenechají v této problémové životní etapě bez pomoci a bez toho, aby se nepokusily situaci změnit aktivně. Řešení současných i všech možných budoucích problémů je právě ve včasné a otevřené komunikaci, je však třeba najít k ní ochotu účastněných, a hlavně předpoklady a ochotu u toho, kdo je jejich zdrojem. Zda se to tady podařilo dlouhodobě, ukáže čas; protože jsem poznala zblízka jak klientku, tak její dceru, jsem přesvědčena, že s manželem a otcem budou umět problémům předcházet a nastalé řešit ke spokojenosti a uklidnění vztahů v rodině.

PhDr. Marie Vlčková
psychologická a mentální koučka
Pražská poradna Rady seniorů ČR:
tel.: 702 098 482, v pondělí
a středu 8–12 zdarma

V ZÁVĚTI CHCI PAMATOVAT NA TY, CO MI POMÁHALI

Dobrý den, prosím, mohu ve své závěti pamatovat i na jiné lidi než jsou dědici? Chtěla bych odměnit ty, co si udělali čas a pomohli mi v době, kdy jsem to potřebovala. Je to možné? Jaké možnosti mám a co pro to udělat?

P. K., Brno

Ano lze, umožňuje to občanský zákoník, a to třemi způsoby:

- prostřednictvím závěti,
- prostřednictvím dědické smlouvy,
- prostřednictvím odkazu.

Závěti lze ošetřit celý majetek nebo jeho část. Pokud darujete část nebo části, je nezbytné zcela jasně vyjádřit, kdo a jaké části dědí.

Každou závěť je možné zrušit jejím zničením, odvoláním či sepsáním nové závěti.

V tom vidím výhodu proti darování za života. Změní-li se například vztahy mezi zůstavitelem a tím, kdo má něco dědit, lze závěť zrušit a napsat novou. Darování je spíše trvalá záležitost, sice lze požadovat vrácení daru, ale nesouhlasí-li obdarovaný, pak toho lze dosáhnout jedině soudně a soud v zájmu právní jistoty vyhoví jen výjimečně. Zároveň je nutné tvrzené podložit důkazy.

Pokud by sepsáním vlastnoruční závěti mohlo dojít k její neplatnosti, pak doporučuji navštívit notáře. Notář zaručí, že budou splněny všechny zákonné podmínky, poradí se zvolením toho nejvhodnějšího způsobu, jak odkázat dědictví, a uloží ji do evidence právních jednání pro případ smrti. Nehrozí tedy, že by se o ní při projednávání dědictví nevědělo nebo že by ji někdo mohl zničit. O sepsání závěti můžete požádat kteréhokoli notáře.

Dále lze sepsat závěť vlastnoruční.

Ta může být sepsána bez notáře a není třeba ani svědků. Stačí, když zůstavitel sám závěť napíše vlastní rukou. Zdůrazňuji, vždy ji musí napsat každý sám, společná závěť je neplatná, a to i u manželů. Vlastnoručně sepsanou závěť můžete uložit doma, u osoby, které důvěřujete, či

předat do úschovy notáři (zde zaplatíte poplatek).

Závěť lze sepsat za účasti dvou svědků, ta nemusí být sepsána vlastní rukou, stačí jen podpis. Každý svědek se musí také podepsat, uvést svou adresu bydliště, své datum narození. Pro svědky však platí podmínky dané v občanském zákoníku.

O uložení platí stejně jako u každé závěti.

Ještě je třeba podotknout, že občanský zákoník zakotvuje dědickou smlouvu, tu je třeba uzavřít společně s dědicem před notářem, který ji sepíše. Může být použita na celý zůstavitelův majetek nebo i na část majetku.

Rozdíl je však v možnosti změny dědické smlouvy. Na rozdíl od závěti není možné dědickou smlouvu později jednostranně odvolat nebo změnit, můžete tak činit jen dohodou s dědicem.

Dále zákon hovoří o možnosti odkazu. Odkazem nařizujete konkrétnímu dědicovi, aby dal část zděděného majetku někomu jinému – může se jednat o peníze, věci, spoření na účtu atd. Většinou jde o menší dar, například tomu, kdo zůstaviteli pomáhal v nemoci či ve stáří. Odkaz je možné zřídit v závěti i v dědické smlouvě.

V závěti nemusí být uvedeni všichni, tak jak je stanoveno například v dědických třídách při dědění ze zákona. Není však možné ze závěti vynechat neopomenutelné dědice – vlastní či osvojené děti. Ti vždy musí dostat svůj povinný díl, který stanoví zákon.

Naopak manžel není nepominutelný dědic. Pokud není v závěti uveden,



nebude po vás dědit. Ovšem před rozdělováním majetku zůstavitelky provede notář rozdělení společného jmění manželů. Zde platí, že notář tento majetek rozdělí na půl. Svoji půlku dostane manžel, druhá půlka je majetkem zůstavitelky. Ta se rozdělí na díly podle počtu dědiců – například zůstavitelka má dvě vlastní děti a manžela, kterým odkazuje stejným dílem svůj majetek, pak každý dostane jednu třetinu. Pokud svůj majetek odkáže jen dětem, dostane každé dítě polovinu a manžel z jejího majetku nedostane nic.

O sepsání závěti můžete požádat kteréhokoli notáře. Notářovi za sepsání závěti a její uložení zaplatíte asi tři tisíce korun. Notář vám poskytuje placenou službu. Je tedy třeba se předem domluvit na její ceně.

Závěť musí vždy splňovat zákonem dané podmínky ke své platnosti.

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

NÁKLADY NA SLUŽBY SPOJENÉ S UŽÍVÁNÍM BYTU A JEJICH VYÚČTOVÁNÍ

Součástí nákladů na bydlení jsou i plnění spojená s užíváním bytu nebo s nájmem související služby. Pravidla pro rozúčtování a vyúčtování těchto nákladů jsou stanovena zvláštním právním předpisem, kterým je s účinností od 1. 1. 2014 zákon č. 67/2013 Sb., kterým se upravují některé otázky související s poskytováním plnění spojených s užíváním bytu a nebytových prostorů v domě s byty.



Občanský zákoník s ohledem na shora uvedený předpis stanoví pouze rámcová pravidla pro sjednávání služeb, podle nichž si pronajímatel a nájemce mají předně ujednat, která plnění spojená s užíváním bytu nebo s nájmem související služby zajistí pronajímatel. Pokud takové ujednání v nájemní smlouvě chybí, je pronajímatel povinen zajistit po dobu nájmu tzv. nezbytné služby. Nezbytnými službami jsou dodávky vody, odvoz a odvádění odpadních vod včetně čištění jímek, dodávky tepla, odvoz komunálního odpadu, osvětlení a úklid společných částí domu, zajištění příjmu rozhlasového a televizního vysílání, provoz a čištění komínů, případně provoz výtahu.

Obdobně vymezuje rozsah poskytovaných služeb i zákon č. 67/2013 Sb., podle něhož jsou službami zejména dodávka tepla a centralizované poskytování teplé vody, dodávka vody a odvádění odpadních vod, provoz výtahu, osvětlení společných prostor

v domě, úklid společných prostor v domě, odvoz odpadních vod a čištění jímek, umožnění příjmů rozhlasového a televizního signálu, provoz a čištění komínů a odvoz komunálního odpadu. Nákladem za služby podle zákona nejsou revize zařízení a součástí domu a odpisy domu, popřípadě další podobné položky.

Pronajímatel má právo požadovat po nájemcích placení záloh na úhradu nákladů za služby poskytované s užíváním bytu. Výši těchto záloh si strany nájemního vztahu vzájemně sjednají. Pokud k dohodě nedojde, určí pronajímatel nájemci měsíční zálohy za jednotlivé služby jako měsíční podíl z předpokládaných ročních nákladů na služby z předchozího roku nebo posledního zúčtovacího období nebo z nákladů odvozených z předpokládaných cen běžného roku. Pronajímatel má právo změnit v průběhu roku měsíční zálohu v míře odpovídající změně ceny nebo v případě změny rozsahu

či kvality služby. Změna výše měsíční zálohy musí být v písemném oznámení řádně zdůvodněna. Změněná měsíční záloha se platí nejdříve od 1. dne měsíce následujícího po doručení písemného oznámení nové výše zálohy.

Skutečnou výši nákladů a záloh za jednotlivé služby vyúčtuje pronajímatel nájemci vždy za zúčtovací období nejpozději do 4 měsíců po skončení zúčtovacího období. Při nesplnění této povinnosti ve stanovené lhůtě je pronajímatel povinen zaplatit nájemci pokutu podle § 13 zákona ve výši 50 Kč za každý započatý den prodlení (není-li dohodnuta výše pokuty jiná). Pronajímatel má povinnost ve vyúčtování uvést skutečnou výši nákladů na jednotlivé služby se všemi potřebnými náležitostmi, výši přijatých měsíčních záloh za jednotlivé služby, aby případné rozdíly ve vyúčtování byly zřejmé a kontrolovatelné. Obecně lze říct, že současně vyúčtování služeb za konkrétní

zúčtovací období by měly být údaje o uhrazených zálohách za služby, údaje o skutečných nákladech a spotřebě jednotlivých služeb, a to nejenom za konkrétní bytovou jednotku, ale i za dům jako celek, aby bylo možné vyúčtování zkontrolovat. Je-li vyúčtování nesprávné či neobsahuje všechny potřebné údaje, můžete proti němu vznést do 30 dnů písemné námitky, pronajímatel je povinen je do 30 dnů písemně vyřídit. Sankce při porušení práv a povinností je pak upravena v ust. § 13 zákona, tj. povinnost zaplatit pokutu 50 Kč za každý den prodlení se splněním zákonné povinnosti.

Máte samozřejmě právo nahlížet do podkladů, ze kterých pronajímatel při zpracování vyúčtování vycházel. Pokud nájemce pronajímatele písemně požádá, je ten povinen nejpozději do 5 měsíců po skončení zúčtovacího období doložit nájemci náklady na jednotlivé služby, způsob rozúčtování, stanovení záloh a umožnit mu též pořízení kopií podkladů. Finanční vypořádání přeplatků a nedoplatků má být provedeno v dohodnuté lhůtě, nejpozději však do 4 měsíců od doručení vyúčtování nájemci.

Pro úplnost dodávám, že např. platba za pojištění domu, za správu domu, poplatek do fondu oprav, vybavení bytu apod. nejsou považovány za služby spojené s užíváním bytu a pronajímatel je nesmí po nájemci požadovat (§ 2251 odst. 2 občanského zákoníku).

I nájemce má povinnosti ve vztahu k pronajímateli. Nájemce je zejména povinen oznámit pronajímateli písemnou formou bez zbytečného odkladu změny v počtu osob rozhodných pro rozúčtování. Pokud tak nájemce neučiní, má naopak pronajímatel nárok požadovat pokutu podle § 13 zákona ve výši 50 Kč denně (není-li dohodnuta jiná výše). Pokud nájemce neoznámí zvýšení počtu osob ve své domácnosti ani ve lhůtě do dvou měsíců ode dne, co změna nastala, má se za to, že závažně porušil svou povinnost a pronajímatel s ním může za podmínek stanovených občanským zákoníkem navíc ukončit nájem vypořádání.

Zákon umožňuje na rozdíl od minulých úprav i paušální platbu. Částka nájemného a částka za služby se může sloučit do samostatné paušální částky, pokud si to pronajímatel a nájemce sjednají. Pro tento případ platí, že platby za poskytované služby se nerozúčtovávají. Písemná dohoda o paušální platbě nemusí být uzavírána se všemi nájemci v domě. Paušální platby se uzavírají ve většině případů pouze u krátkodobých nájmu a nejde o časté případy. Důvodem je především ustanovení v § 9 odst. 4 zákona, že u nájmu uzavřených na dobu delší než 24 měsíců nebo na dobu neurčitou nelze do paušální platby zahrnout platbu za dodávku tepla a centralizované poskytování teplé vody a dodávku vody a odvádění odpadních vod. Platby za tyto služby se musí u dlouhodobých nájmu vždy vyúčtovat. Pokud příjemce služeb s paušální platbou písemně požádá, má poskytovatel služeb povinnost vystavit pro účely sociálních dávek poskytovaných v oblasti bydlení podrobný rozpis paušální platby s vyčíslením jednotlivých položek za zúčtovatelné služby.

VZOR:

Námitky nájemce ke způsobu a obsahu vyúčtování služeb spojených s užíváním bytu
(zákon č. 67/2013 Sb.)

Pronajímatel

V ... dne ...

Doporučeně s dodejkou!

Vážený pane,
obdržel jsem od Vás minulý týden vyúčtování služeb za zúčtovací období roku ... K obsahu vyúčtování mám následující námitky.

Podle zákona č. 67/2013 Sb. jste ve vyúčtování povinen uvést skutečnou výši nákladů na služby v členění podle poskytovaných služeb se všemi potřebnými náležitostmi, včetně uvedení celkové výše přijatých měsíčních záloh za služby tak, aby výše případných rozdílů ve vyúčtování byla zřejmá a kontrolovatelná z hlediska způsobů a pravidel sjednaných pro rozúčtování.

Ve Vámi zasláném vyúčtování informace o skutečné výši nákladů za služby, které v souvislosti s nájmem bytu zajišťujete, bohužel chybí. Nemohu si tak zkontrolovat, zda Vámi předepsaný nedoplatek za služby je správný.

Žádám Vás touto formou v souladu s ustanovením § 8 zákona č. 67/2013 Sb. o doložení výše uvedených skutečností, a to v zákonné 30denní lhůtě od doručení mých námitek.

.....

podpis nájemce

VZOR:

Oznámení nájemce o zvýšení počtu osob v bytě

(§ 2272 odst. 1 občanského zákoníku, § 12 zákona č. 67/2013 Sb.)

Pronajímatel

V ... dne ...

Doporučeně!

Vážený pane,
oznamuji Vám, že dne ... se ke mně do domácnosti přistěhovala má matka. Žádám Vás tedy touto formou o úpravu záloh na služby spojených s užíváním bytu č. ... v domě č. p. ... v ulici ... v ..., jehož jsem nájemcem.

.....

podpis nájemce

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



Projekt „Odborné bytové poradenství v roce 2022“ je podporován
MMR ČR



**MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR**

CHŘIPKA NENÍ RÝMIČKA, ROČNĚ JÍ PODLEHNE KOLEM 1500 ČECHŮ. NECHTE SE VČAS OČKOVAT

Většina lidí zaměňuje chřipku za nachlazení. Závažnému virovému onemocnění však ročně podlehne třikrát více lidí, než kolik zemře při dopravních nehodách. I přesto, že nejlepší ochranou je vakcinace, celková proočkovanost v Česku se pohybuje jen okolo 7 procent. Pro nejrizikovější skupinu seniorů nad 65 let je přítom vakcína zcela zdarma.

Onemocnění chřipkou nedoprovází pouze běžná rýma a kašel, jak se většina z nás mylně domnívá. Zcela zdravého jedince dokáže zákeřná nemoc ochromit i na více než 14 dní. Dospělým nad 65 let a osobám s chronickým onemocněním, metabolickými poruchami (mezi které patří také diabetes) či sníženou imunitou hrozí daleko vážnější průběh a komplikace, které mohou skončit tragicky.

Každoročně se touto nemocí nakazí statisíce Čechů. A to i kvůli tomu, že

se velice snadno přenáší. „Chřipka se šíří především kapénkovou infekcí. Nejrizikovější je úzký kontakt s kašlajícím nemocným, ovšem je možné se nakazit i podáním ruky. Nebezpečné jsou také kontaminované předměty, jako držadla v MHD, jelikož virus přežívá v prostředí až 14 dní,“ udává Státní zdravotní ústav. Letos by navíc podle odhadů epidemiologů měla být chřipková vlna silnější než v dřívějších letech. Kvůli pandemii covidu-19 a nošení

respirátorů není populace promořena a šíření tak bude ještě rychlejší než za normálních podmínek.

Nejúčinnější a nejjednodušší formou prevence je očkování. Vakcína proti chřipce patří dlouhodobě mezi jedny z nejbezpečnějších. Díky ní je tělo předem vybaveno proti nejaktuálnější mutaci chřipky a při kontaktu s virem se umí bránit. Výrazně se tak snižuje výskyt onemocnění, počet návštěv lékaře i potřeba hospitalizace a riziko úmrtí. Odborníci proto apelují na očkování primárně u rizikových skupin. Hlavně v souběhu s dalšími zdravotními komplikacemi může chřipka způsobit velké problémy.

Nejvhodnější doba na očkování je před začátkem chřipkové sezony, která trvá zpravidla od prosince do března. Nyní je tedy ideální čas nechat se očkovat, jelikož ochrana začíná působit přibližně 14 dní po vakcinaci. „Imunita po očkování přetrvává 6 měsíců až 1 rok. Protože virus chřipky se neustále mění, je vhodné očkování každý rok opakovat,“ uvádí Státní zdravotní ústav. V České republice se zájem o vakcínu dlouhodobě pohybuje pod 10 procenty, což je hluboce pod průměrem západních států. Pro srovnání světové zdravotnické organizace i Evropská unie doporučují alespoň 30 procent jako minimální hranici proočkovanosti. U nás má každý český senior nad 65 let očkování plně hrazené zdravotní pojišťovnou, stačí se domluvit s obvodním lékařem.



CO NEJVÍCE ŠKODÍ VLASŮM?

Péče o vlasy sice není nijak časově náročná, ale vyžaduje trpělivost i správně zvolené vlasové přípravky. A aby byla skutečně účinná, je třeba se vyvarovat toho, co může vlasům uškodit.

K základní péči o vlasy patří šampon a kondicionér, případně vlasový balzám. Volba nevhodného šamponu ale může vlasům uškodit. Rozhodující není cena, ale to, pro jaký typ vlasů je určen. Proto šampon vybírejte podle toho, zda máte vlasy jemné, mastičí se, suché, poškozené... Čas od času prostřídejte značku, trochu odlišné složení dodá vlasům vzpruhu. Častou chybou je nepoužití kondicionéru nebo vlasového balzámu po každém umytí vlasů. Jsou to vlasové ochránci – uzavírají vlas neboli jej obalí ochranným filmem a vyživí jej, vlasy se pak tolik nelámou a netřepí, zjednodušují jejich rozčesávání a lépe drží vlhkost. Také v tomto

případě platí – vybírejte takový kondicionér, který je určen pro váš typ vlasů. Kondicionéru se nemusíte obávat ani u jemných vlasů. K dostání jsou kondicionéry bezoplachové, ty po nanesení již není třeba z vlasů smývat, nebo oplachové, které se nechávají působit přibližně tři minuty a pak se z nich vymývají – nejlépe vlažnější vodou.

Přestože je použití fénu na vlasy běžné, pro vlasy velký přínos nemá. Sice je po umytí vysušíte, ale zároveň je oslabíte. Horký vzduch přispívá k častější lámavosti vlasů, bere z nich i vlhkost, takže po častém fénování jsou vlasy vysušené, krepaté i matné.

Snad každá žena čas od času zatouží po změně barvy. Jenže příliš razantní změna odstínu vlasů, kterou docílíte jen odbarvením, je pro vlasy pohroma. Při odbarvování dochází k odstranění barevných pigmentů z vlasů, často se pak mění i struktura vlasů a ty mají větší sklon k poškození, lámání, třepení. Vhodnější je proto postupná změna odstínu. Kartáče na vlasy se sice hodí pro všechny typy vlasů, ale častým kartáčováním můžete narušit strukturu vlasů. Na jemné a krátké vlasy se hodí kartáč s měkkými štětinami, na vlasy dlouhé, husté a vlnité se širšími.

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

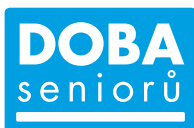
12 VYDÁNÍ
10 Kč / VYDÁNÍ
CENA CELKEM 120 Kč

▶ 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

složenku odeslat na adresu odesílatele objednávky

jméno:

příjmení:

ulice:

číslo popisné:

město:

PSC:

telefon:

e-mail:

DOBU SENIORŮ objednávám od čísla (včetně)

ZPŮSOB PLATBY

složenkou

SIPO: spojovací č.

fakturou: IČO/DIČ

bank. převodem č.ú.

podpis:

Objednávkový kupon vystřihněte nebo okopírujte a zašlete na adresu Digital-ICT, spol. s r. o., Do Čertous 2622/14, 193 00 Praha 9. Pokud budete objednávku posílat v obálce, připište pod adresu příjemce heslo „Předplatné Doby seniorů“. Obratem dostanete složenku, kterou předplatné uhradíte. Můžete využít i bankovní převod – peníze v takovém případě odešlete na konto, které je uvedeno na složence, a jako váš variabilní symbol (VS) uveďte ten, který rovněž najdete na složence. Pokud objednávat předplatné úplně poprvé a neznáte číslo konta ani VS a chcete platit bezhotovostním převodem, zavolejte do zákaznického centra Digital ICT, s. r. o. (tel.: 234 092 851), kde vám potřebné údaje rádi sdělí. Dotázat se můžete i prostřednictvím e-mailu: dobaseniour@predplatne.cz. Předplatným můžete udělat radost i svým blízkým či přátelům.

SUDOKU

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

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

VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ

Správné řešení tajenky z říjnového vydání DS
...MILÁČKU, KDO BY TĚ POTOM MILOVAL?

Na výhry se mohou těšit: Věra Maříková ze Strakonice, Hanka Žatečková z Hradce Králové, Jaroslava Vaňková z Jindřichova Hradce, Josef Drahosch z Brna-Maloměřic a Anna Žáková z Prahy 8.

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 11) – Vladimíra Batistová

Dostane od sponzora rubriky vydavatelství Portál publikaci **Proč volíme psychopaty a jak to zastavit**

Tajenku a řešení sudoku z dnešního čísla pošlete na adresu či mail redakce do 15. listopadu 2022.

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



MĚSÍC NA NEBI

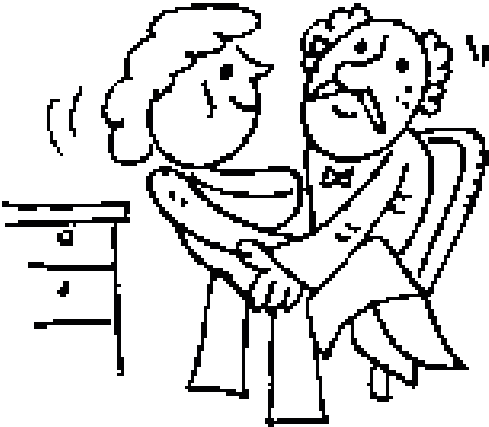
Po západu sluníčka
čekáme na svit měsíčka.
Visí na nebičku,
ukazuje nám cestičku.
Noční záře měsíce je krásným jevem,
tisíce zářících hvězd kolem.
Po příchodu večera čekám u okna,
poté zhasnu,
obzor září světlem,
velká růžová koule vychází nad lesem.
Plující Měsíc na nebi,
osvítí vše na Zemi.
Jeho vzácným úkazem je nádherný úplněk.
Mnoha lidem při úplňku
narušuje klidný spánek i psychiku.
Září noční tmou,
oči z něj nelze odtrhnout.
Nad řekou jeho odraz
tvoří krásný obraz.
Svíť, měsíčku, na nebičku,
pro naši klidnou dušičku.
V budoucnu dostane dárečky,
lidé na něm postaví domečky.
Cesta bude raketami,
opředená záhadami.
Snad se toho dočkáme,
z Měsíce na Zemi zamáváme!

Jana Procházková

VTIP

S MANŽELEM NEMÁME ROZDÍLNÉ
NÁZORY. TO BYCH NIKDY
NEDOPUSTILA!



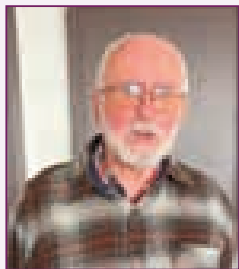
	EVROPSKÉ KNIŽECTVÍ	OZNAMO- VATEL	2	OSOBNÍ ZÁJMENO	BIBLICKÁ OSOBA	JM. HER- TROJANA	CHOCHO- LATÝ PAPOUŠEK	NÁDOREK V KUŽI												
KERAMIKA S BAREV. GLAZUROU																				
OMOTÁVAT																				
DROBNÝ UMĚLECKÝ PŘEDMĚT řidč.				FILMOVÝ ZÁBER																
STARO- RECKÝ ZHÝRALEC					VELBLOUDI KŘÍŽENEC															
HUSTÁ SRST SAVCŮ						SOLMIZAC. SLABIKA														
VĚŠTBA									Marcela se rozhodla, že se vdá jen za svůj ideál. A kdo to má být? První ...											
M	DOBROMIL dom.	DANĚK zoolog. TRHATI						TŘIŠKA sloven.	CHOROBA DÝCHADEL	M	DOUŠEK	SLABIKA POPĚVKU	SYMBOL LÁSKY	CHEMICKÝ PRVEK V	STARO- RECKÁ KRAJINA					
ŠKROUPO- VA OPERA											LEBKA									
BARVIVO NA VEJCE				LAVICE náf. POLO- DRAHOKAM							NIČIT PERUÁNEC									
BARBORA dom.					LUŠTIT JMÉNO PSA								OSOBNÍ ZÁJMENO	ZÁCHVAT CHOROBY						
CVIČNÁ HUDEBNÍ SKLADBA						LEDVINA lékař. KOZÁČKÝ VELITEL					ASIJSKÁ PÁLENKA Z RÝŽE									
ŠIKOVNÝ ČLOVĚK expr.							BĚDOVAT kniž. ARABSKÝ STÁT						RUSKÝ SOUHLAS							
M	DÍTĚ	ODLÍTI JAKOST							PRAOTEČ ZN. HLINÍKU						KNĚŽSKÝ ODĚV	HORA, U NÍŽ PŘISTÁL NOE				
PALÁC KULTURY zkr.			AKVARIJNÍ RYBA JIRÁSKOVY INIC.							VARHANNÍ HLAS STAROŘÍM. MINCE										
VÁŘENÉ MASO					NEMNOHO KONZER- VAČNÍ TEKUTINA						PRŮHLEDNÁ SOUČÁST STAVBY									
TAJEMSTVÍ				NÁRODNÍ ASTRONOM. KOMITÉT zkr. BEČKA					SMETA- NOVY INIC. OVŠEM				KEŇSKÁ TISK. AGEN. angl. zkr.							
SPZ OKR. OLOMOUC			ROZLEHLÉ POLE ANGLICKÝ ŠLECHTIC. TITUL				ZÁRMUTEK LENÍK						OZN. AUT MEZINÁR. DOPRAVY							
BOHOSLU- ŽEBNÁ KNIHA						ŘIČKA UKAZOV. ZÁJMENO														
VINĚTA									HYNOUT											
OBYTNÝ PŘÍVĚS									JEDINÝ					NIP, TAKÉ ASOT ATEROM DAMA, REN	AKUTA AŽUR MISÁL KNA, LOT ADULAR					

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.

BLAHOPŘEJEME

Jan Váchal oslavil v těchto dnech významné životní jubileum – 80. narozeniny. Celý život se pohyboval v mediálním prostředí, působil ve vydavatelství, pracoval v PNS, je též spoluzakladatelem Doby seniorů a dlouholetým spolupracovníkem Rady seniorů ČR. Rada seniorů ČR se též připojuje k zástupu gratulantů a přeje jubilantovi vše nejlepší, především pevné zdraví.

**DOBRÝ DEN,**

ačkoliv jsem odkázán na pomoc sestry – vození obědů, úklid, bydlím sám a nemohu se prakticky v exteriéru pohybovat, dostal jsem asi po deseti měsících rozhodnutí o přiznání příspěvku na péči – pouze 1. stupeň, 880 Kč měsíčně. Podal jsem odvolání, ale v pozitivní výsledek nedoufám. Chci se zeptat, zda RS tlačí na ministra Jurečku, aby se aspoň příspěvek valorizoval. Ta částka 880 Kč je už strašně dlouho bez valorizace. Děkuji.

Alexander Lomský

Vážený pane Lomský,

s MPSV toho řešíme víc, například nastavení normativů u příspěvku na bydlení tak, aby více odrážely skutečné náklady. K tomu za působení pana Jurečky došlo už dvakrát.

Co se týče Vámi zmiňovaného příspěvku na péči, ujišťuji Vás, že i zde se intenzivně jedná, a to v několika rovinách. Zaprvé se snažíme o to, aby příspěvek v 1. stupni byl navýšen, u 3. a 4. stupně k tomu v minulosti došlo, u těch nižších ne a částka 880 Kč je dnes opravdu zanedbatelná. Jednání směřují k tomu, že příspěvek v 1. stupni by se mohl navýšit zhruba na 2000 Kč. Dále usilujeme o to, aby všechny příspěvky byly valorizovány pravidelně.

MPSV nás informovalo, že kvůli výše zmíněným jednáním a návrhům předloží novelu zákona o sociálních službách, ve které bude navrženo zvýšení částky příspěvku na péči flexibilněji, a to prostřednictvím nařízení vlády. Tuto změnu MPSV navrhuje s ohledem na to, že v současné chvíli změnu částek příspěvku na péči lze realizovat pouze časově i administrativně náročnou změnou zákona o sociálních službách. V rámci připravované letošní novely se rovněž diskutuje o zvýšení příspěvku na péči v jednotlivých stupních závislosti.

Ing. Lenka Desatová

VÁŽENÍ,

po mnoha diskuzích s ostatními staršími lidmi se obracím na vás ve věci ochrany práv seniorů, v jisté a poměrně vážné diskriminaci seniorů u obchodních řetězců, jako např. Lidl, Albert apod.

Jde o to, že ne všichni senioři mají internet nebo ho umějí bravurně ovládat nebo mít tzv. chytré telefony, pokud možno i s internetem, a v případech, kdy tyto obchodní řetězce vyhláší slevy, prostě možnost nakoupit levněji, a to zvláště v této složité době, je vážou na nutnost mít internet, chytrý telefon, stažené programy apod. A i pokud se vám podaří si do mobilu stáhnout jejich program, ještě po vás požadují stahovat jakési kupony, bez kterých vám není i ten fakt, že jste si nakonec ten jejich program stáhli, nic platný.

Rád bych věděl, proč jsou tímto způsobem senioři diskriminováni a proč jim tedy není umožněno, aby i oni mohli, stejně jako ostatní, využívat možnost levnějších nákupů.

Bohužel, takových případů se najde v obyčejném životě více, kdy senioři doplácí na to, že nejsou tzv. dostatečně „gramotní“ a informováni při využívání různých výhod, ze kterých tak mohou benefitovat jen ti mladší, počítačové a kdoví jak ještě zručnější a zkušenější.

Proč mají být starší občané někde na okraji a čekat, až jim někdo něco milostivě předhodí?

Nebo se ty tzv. výhodné slevy na seniory nevztahují?

S pozdravem

Lubomír Baroš a spol.

Dobrý den, pane Baroši,

váš podnět nezaujal pouze nás, ale i některé členy Poslanecké sněmovny. Máme slíbeno jednání s řetězci, kterého by se měli zúčastnit zákonodárci i Rada seniorů, a budeme hledat společné řešení tak, aby senioři nebyli diskriminováni. Uvědomujeme si, že neustále bude část těch, kteří by mohli mít problémy a byli by tím pádem diskriminováni. Pokud máte zájem, můžete se rovněž obrátit na Krajskou radu seniorů a zjistit, kdy ve vašem regionu bude probíhat školení digitálních dovedností Moudrá Sovička, které pořádáme právě s touto organizací. Školení je pro seniory zdarma, probíhá s vlastními telefony a školitelé nejen pomohou s aktualizacemi a stažením nejrůznějších aplikací, ale naučí vás je i ovládat.

Lenka Desatová

OZNÁMENÍ

Ve věku 82 let zemřel výtvarník a literát Mgr. Miroslav Pavlík, čestný občan obce Železně. Byl dlouholetým spolupracovníkem Doby seniorů, který čtenáře bavil svými kreslenými humornými příspěvky.

Pro Radu seniorů je to velmi smutná zpráva a vyjadřuje všem pozůstalým hlubokou soustrast.

AKREDITOVANÉ PORADNY RADY SENIORŮ ČR



Rada seniorů
České republiky
zapsaný svaz spolků

Bezplatné poradny RS ČR pomáhají seniorům – můžete se přijít poradit například s vyúčtováním za služby či energie, pomůžeme vám s vyplněním žádostí ohledně sociálních dávek, návrhů smluv i dalších tiskopisů, můžete bezplatně využít rad právníka například kvůli pozůstalosti, závěti, poradíme vám ale třeba i při řešení občanskoprávních sporů, na telefonu je vám k dispozici také psycholog.



ČASOPIS DOBA SENIORŮ PODPORUJE NADACE ČEZ

DALŠÍ ČÍSLO
DS VYCHÁZÍ
25. LISTOPADU

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

BRNO:

Dům odborových služeb, Malinovského nám. 4 – kancelář 414

Telefon: 545 222 315, 725 575 610, 725 976 563

E-mail: poradna.brno@rscr.cz.

Vedoucím regionálního pracoviště je

JUDr. Eliška Skuhrovcová – 725 575 610

Úřední hodiny:

Pondělí a čtvrtek: 9–17 hod.

Úterý a středa: 9–8 hod.

Pátek: 9–14 hod.

CHEB:

26. dubna 591/12, 350 02 Cheb

Telefon: Bc. Daniela Slavíková – 602 718 744

E-mail: poradna.cheb@rscr.cz.

Vedoucím regionálního pracoviště je

Mgr. Hana Střechová – 702 119 567

Úřední hodiny:

Pondělí: 9–14 hod. objednaní – 602 718 744

Úterý: 8–12 hod. online,

15–17 hod. objednaní – 702 119 567

Středa: 9–14 hod. objednaní – 602 718 744

HRADEC KRÁLOVÉ:

Dům odborových služeb, Gočárova 1620 – kancelář 405

Telefon: 495 521 048, 702 097 684, 601 329 806 a 702 097 684

E-mail: poradna.hrdec.kr@rscr.cz

nebo poradna.hk@rscr.cz.

Vedoucím pracoviště je JUDr. Jaroslav Kout

– 702 097 684

Úřední hodiny:

Pondělí až čtvrtek: 13–17 hod.

KONICE:

Masarykovo náměstí 66, 798 52 Konice

Telefon: Mgr. Ladislav Bílý – 725 367 604

E-mail: poradna.konice@rscr.cz

Vedoucí poradny je Milena Hesová

Úřední hodiny:

Pondělí: 8–16.30 hod.

Úterý: pouze konzultace telefonem

Středa: pouze konzultace telefonem

LIBEREC

Mlýnská 611, Liberec

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

E-mail: poradna.liberec@rscr.cz

Vedoucím regionálního pracoviště je

Ing. Milan Taraba – 725 715 461

Úřední hodiny:

Pondělí: 8–12 hod. – 725 715 461

Úterý: 8–16 hod. – 725 908 781

Středa: 8–12 hod. – 725 732 647

Čtvrtek: 8–12 hod. – 725 908 781

OLOMOUC:

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

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

E-mail: poradna.olomouc@rscr.cz.

Vedoucí poradny je Milena Hesová

Úřední hodiny:

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

Úterý: 9–13 hod., od 13–16.30 jen objednaní

Středa: 9–13, od 13–16.30 jen objednaní

Čtvrtek – pouze konzultace telefonem

Pátek – pouze konzultace telefonem

Mgr. Miroslava Lattenbergerová – 602 618 073

PhDr. Ivana Knausová, Ph.D. – 602 647 230

OSTRAVA

Dům odborových služeb, U Tiskárny 578/1, 3. patro

Telefon: 596 104 222

E-mail: poradna.ostrava@rscr.cz.

Vedoucím regionálního pracoviště je

Ing. Pavel Gluc – 607 520 507

Úřední hodiny:

► **Sociální poradna:** 725 188 377, 725 830 618, 725 315 483

Pondělí a úterý: 8–16.30 hod.

Středa a pátek: 8–16.20 hod.

Čtvrtek: 8–12 hod.

► **Právní poradna:** Mgr. Sonja Brlohová

– 725 827 619

Úterý a středa: 13–17 hod.

► **Bytová poradna:** 725 183 068

Úterý a čtvrtek: 13–17 hod.

PRAHA A STŘEDOČESKÝ KRAJ:

Dům Radost, nám. W. Churchilla 2, 9. patro, 130 00 Praha 3

Telefon: 222 560 136

E-mail: poradna.praha@rscr.cz nebo

rscr@rscr.cz.

Vedoucí poradny je Ing. Lenka Desatová

– 725 309 153

Úřední hodiny:

► **Psycholog:** 702 098 482

Pondělí a středa: 8–12 hod.

► **Sociální poradna a terénní pracovník:**

725 375 582

Pondělí, úterý, středa a čtvrtek: 9–12 hod.

► **Právní poradna:** 601 503 226

Pondělí a středa: 14–18 hod.

► **Bytová poradna:** 725 096 880

Úterý a čtvrtek: 14–18 hod.

Osobní návštěvu si domluvíte telefonicky

na tel. čísle 725 375 582

Kontakty na jednotlivé krajské
Rady seniorů najdete
na <http://www.rscr.cz/krajske-rady/>

Redakce časopisu Doba seniorů poskytuje informace nutné pro odeslání výhry – tedy jméno a příjmení a korespondenční adresu společně, které výhry dodávají a rozesílají. Jiné údaje o čtenářích nevidujeme ani je, s výjimkou popsanych situací, neposkytujeme. Pokud spolu s odpověďmi na současnou otázku, křížovky či sudoku své údaje zašlete, vyjadřujete tím souhlas s jejich poskytnutím a s tím, že s nimi bude naloženo podle výše popsaného postupu.

Šéfredaktor: Jana Pištěková. Adresa redakce a inzerce: Nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3-Žižkov, e-mail: dobaseniou@rscr.cz. Kontakt výlučně pro inzerci: obchod@reflexadvertising.cz. S redakcí se můžete také spojit prostřednictvím pražské poradny RS ČR. Vydává Rada seniorů ČR (www.rscr.cz). Grafická úprava: Bc. Václav Špíral. Tisk: Triangl, a. s. Rozšiřují PNS a Česká pošta, předplatné společnost Digital – ICT, s. r. o., Do Čertova 2622/14, Hala A7, Praha 9-Horní Počernice, tel.: **234 092 851**, e-mail: dobaseniou@predplatne.cz. Registrace MK E 16412, ISSN 1801-5859. Články vyjadřují názory autorů a nemusejí být totožné s názorem redakce. Nevyžádané texty a fotografie se nevracejí.

Jed'te zážitkům vstříc

s apkou **Vlakem na výlet**



Výlety vlakem podporuje



Cestování
vlakem
je ekologické



Inspirujte se na www.cd.cz/vlakemnavylet
nebo si rovnou stáhněte aplikaci.



 **České dráhy**
Národní doprava