

# Zeny 50+

# Buletin

## ÚHEL POHLEDU

2014/02



FOTOSOUTĚŽ  
DOMÁCNOST  
LÁSKA KRÁSNÉ VZTAHY  
MÓDA MĚNÍ ČILY  
NOVINKY ZE SVĚTA  
PRÁCE





2014/02

Vážené čtenářky,  
vážení čtenáři.

Když se „přesouvám“ prostřednictvím MHD z místa na místo, tak jsem vždy na pozoru. V našem sdružení je už tolik členek a sympatizantek, že si nejsem jistá, zda některá moje spolujedoucí není jedna z nich. Abych některou nepřehlédla, nezbyvá mi nic jiného, než se usmívat na všechny ženy kolem padesátky. Pokud jde o naši členku a já nejsem schopná ji identifikovat, tak se vždy sama ozve a vždy jde o příjemnou záležitost. Často si povídám s Hanou či Danou, která má namířeno stejným směrem, ale málokdy je zařadím. Spousty kurzů a nespočet akcí, které jsme dodnes s Janou uskutečnily, mi nedávají šanci vás všechny zařadit a zapamatovat si i jména... Omlouvám se tímto úvodníkem všem, které doufají, že mám „maxipaměť“ a jsem schopná si vás všechny zapamatovat. Ale v dnešní době je nás už pěkná síla, která sdílí stejné pocity, názory a potřeby a jsme součástí našeho sdružení. Za to děkuji.

Mějte se krásně.

■ Věra Janáková

- I vy můžete přispět
- Stroj na děláni...
- Zajímavosti ze světa
- Akce
- Fotosoutěž Úhel pohledu • str. 3
- Nabídka akcí a kurzů • str. 4-5
- Sebevědomí pro změnu • str. 6
- I vy můžete přispět • str. 7
- Proběhlo • str. 8
- Ženy umělkyně • str. 9
- Penzijní fondy • str. 10
- Reklamace zvířat • str. 11
- Stroj na děláni klíčků • str. 12-13
- Goodle glas • str. 14
- Zdravotní cvičení • str. 15
- Zajímavosti ze světa • str. 16
- Kulturní servis • str. 17
- Může se hodit • str. 18
- Penzijní fondy
- Ženy umělkyně
- Sebevědomí..
- Zdravotní ...
- Kulturní servis
- Reklamace
- Soutěž
- Google glas

**Využijte nabídku našich inzerentů:** Nakladatelství JOTA – soutěž str. 13 • Annabis – str. 13 • Ateliér fotografické praxe – str. 14 • Lázně Jupiter – str. 15 • Nakladatelství Portál – str. 17



# FOTOSOUTĚŽ ÚHEL POHLEDU 2014

2014/02



Koncert věnovalo občanské sdružení Ženy50 již tradičně ženám, jako projev úcty, obdivu, poděkování. Konal se na Údolní 39 v Brně, v budově Kanceláře veřejného ochránce práv, v Sále Otakara Motejla.

Rok od roku je na této slavnostní akci stále větší účast, tentokrát přišlo kolem 240 osob. Koncert byl na vynikající úrovni, v sále panovala báječná atmosféra a ohlasy účastníků nešetřily chválou. Za všechny jedna citace z e-mailu: „Dobrý den, paní Jarušková a spolupracovnice, všem vám moc děkuji za včerejší koncert pro maminky. Mně i mým kamarádkám se velice líbil. Povedl se vám. Ještě jednou děkuji. J. K.“

Akci finančně podpořili: městská část Brno-střed, Ing. Pavel Pakosta, firmy Klusáček, s.r.o. a ArEUM, s.r.o.

Za spoluorganizátora fotosoutěže Úhel pohledu – Kancelář Brno-Zdravé město – se zúčastnila Ing. Irena Kolářová. Přítomen byl i starosta MČ Brno-střed Mgr. Libor Štástka, který převzal nad fotosoutěží Úhel pohledu záštitu.

Dalšími milými hosty kromě žen byly samozřejmě účastníci fotosoutěže. Celým pořadem nás již tradičně provázela Monika Brindzánková. Na letošním koncertě zazněly melo-

die ze slavných muzikálů a šansony v podání předních sólistů Hudební scény Městského divadla Brno, Jany Musilové a Roberta Jíchy, za klavírního doprovodu Doc. Mgr. Šárky Králové.

Celá akce proběhla v báječné atmosféře.



### VÝSLEDKY 6. ROČNÍKU FOTOSOUTĚŽE:

#### Kategorie A

1. místo  
• Durdík Jiří, Praha, za foto s názvem Ty ostudo



2. místo

• Veselá Eva, Brno, za foto s názvem Sluníčka

3. místo

• Mgr. Asszonyi Daniela, Brno, za foto s názvem Moje babi

#### Kategorie B

1. místo

• Tajovská Helena,

Brno, za foto s názvem Kruhy

2. místo

• Ing. Badinová Petra, Ivančice, za foto s názvem Sen o polštářích

3. místo

• Sadovská Stanislava, Brno, za foto s názvem Život v poklusu

V roce 2008 jsme vyhlásili, ve spolupráci s Kancelářem Brno-Zdravé město, 1. ročník fotografické soutěže Úhel pohledu, která měla přinést odpovědi na otázku, jak jsou ženy po padesátce vnímány.

Od té doby proběhlo několik ročníků fotosoutěže a obdrželi jsme spoustu krásných snímků. Bylo by škoda, aby byly zapomenuty. Proto vznikl také web, jehož cílem je zveřejnění výběru fotografií, jejich zpřístupnění veřejnosti [www.uhelnepohledu.eu](http://www.uhelnepohledu.eu)

Zároveň tímto chceme poděkovat všem účastníkům fotosoutěže Úhel pohledu.

V neposlední řadě webové stránky přinášejí i články, všímající si věkové skupiny (nejen) žen 50+.





# I NABÍDKA KURZŮ A AKCÍ PRO ROK 2014

2014/02

## POČÍTAČOVÉ KURZY

### PRO ÚPLNĚ ZAČÁTEČNÍKY

**8. 10. 2014** (Stř) 16.00–18.00 hod.  
Naučíte se základy obsluhy PC, psaní textů, hledání na internetu, využití elektronické pošty.

### PRO MÍRNĚ POKROČILÉ

**7. 10. 2014** (Út) 15.00–17.00 hod.  
Prohloubení znalostí obsluhy PC, psaní textů, hledání na internetu, využití elektronické pošty. Dle zájmu je možné probrat základy práce v tabulkovém procesoru (Excel).

### POČÍTAČOVÁ GRAFIKA

**6. 10. 2014** (Po) 16.30–18.30 hod.  
Seznámíte se s možností úpravy digitálních fotografií, vytváření koláží – přání k narozeninám, Novému roku apod.  
Kurzy budou probíhat 1x týdně ve dvouhodinových lekcích – celkový rozsah je 20 hodin, tj. 10 lekcí. Cena: 2 100,- Kč / členky 1 800,- Kč.  
Lektorky: Ing. J. Jarušková, Mgr. V. Janáková, Ing. V. Pakostová

### PREZENTACE V POWERPOINTU

**9. 10. 2014** (Čt) 15.30–17.00 hod.  
Kurz bude probíhat 1x týdně v 1,5hodinových lekcích – celkový rozsah je 10,5 hodin, tj. 7 lekcí. Kurz je zaměřen na tvorbu prezentací, vytváření doprovodných materiálů k přednáškám a kurzům. Naučíte se pracovat se snímky, textem, objekty, grafikou, tabulkami, grafy, upravovat vzhled prezentace, používat základní efekty, připravovat podklady.  
Proběhne 7 lekcí. Cena: 1 100,- Kč / členky 950,- Kč

.....

Všechny kurzy probíhají v počtu maximálně 5, výuka je individuální, přizpůsobená tempu frekvenciantů.  
Info Jana Jarušková (728 740 449)

### KURZ – TRÉNINK PAMĚTI

**6. října 2014** (Po) 16.00–17.30 hod. Osvojíte si různé techniky, které vám pomohou zapamatovat si téměř nemožné.  
Prostřednictvím koncentračního cvičení a používáním komplexních paměťových strategií jako asociace a vizualizace, ve spojení s paměťovými technikami, si ověříte, že vaše paměť je stále ještě funkční. Proběhne 5 lekcí po 1,5 hod.  
Kurz zajišťuje vyškolená trenérka paměti Mgr. Věra Janáková.  
Cena: 675,- Kč / členky 525,- Kč.

### JAZYKOVÉ KURZY

#### ANGLIČTINA

Většina kurzů bude probíhat 1x týdně v 1,5hodinových lekcích – celkový rozsah je 24 hodin (16 týdnů). Do pokračujících kurzů se přirozeně mohou hlásit i noví zájemci. Cena: 2 160 Kč / členky 1 920 Kč.

#### • ZAČÁTEČNÍCI

**Stř 14.30–16.00 hod.**

(zahájení 8. 10. 2014)  
Lektorka Mgr. Eva Klímová

#### • MÍRNĚ POKROČILÍ

**Út 17.30–19.00 hod.**

(zahájení 7. 10. 2014)  
Lektor Mgr. Jiří Vidlák

#### • VÍCE POKROČILÍ

**stř 13.30–14.30 hod.** (zahájení 8. 10. 2014)

Lektorka Mgr. Eva Klímová

#### • POKROČILÍ

**Út 13.30–15.00 hod.** (zahájení 7. 10. 2014)

Lektorka Mgr. Eva Klímová

#### • KONVERZACE + GRAMATIKA

**Út 15.30–17.00 hod.** (zahájení 7. 10. 2014)  
Lektor Mgr. Jiří Vidlák

### NĚMČINA

Kurz pro začátečníky i pokročilé bude probíhat 1x týdně v hodinových lekcích – celkový rozsah je 16 hodin (16 týdnů).  
Cena: 1 440 Kč / členky 1 280 Kč

#### • ZAČÁTEČNÍCI

**Stř 16.15–17.15 hod.** (zahájení 8. 10. 2014)

#### • POKROČEJŠÍ ZAČÁTEČNÍCI

**Stř 17.20–18.20 hod.** (zahájení 8. 10. 2014)

#### • POKROČILÍ

**Stř 18.30–19.30 hod.** (zahájení 8. 10. 2014)  
Lektorka: Mgr. Jiřina Fialová

.....

Kurzy se konají v **Centru Ženy50, Brno, Anenská 10 (4. p)**

### KURZ TCHAI-ŤI

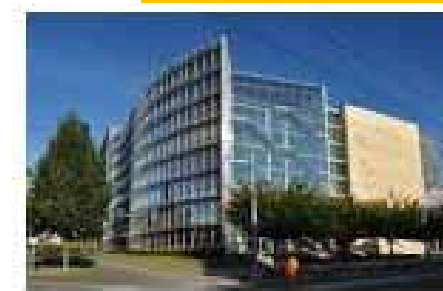
Intenzivní 3měsíční kurzy zdravotní sestavy Tchai-ťi (24) styl Jang.  
**od 30. září 2014**, vždy v úterý od 17.30–18.30 hod. (začátečníci)  
**od 1. října 2014**, vždy ve středu od 16.30–17.30 hod. (pokročilí)  
Místo konání – Střední škola potravinářská, obchodu a služeb Brno, Jánská 463/22  
Cvičení vhodné pro jakýkoliv věk a fyzickou kondici zaměřené na práci s vnitřní energií.  
Cena kurzu: 1 050,- Kč / členky 950,- Kč

## NENECHTE SI UJÍT...

### EXKURZE DO MORAVSKÉ ZEMSKÉ KNIHOVNY

**9. října 2014 od 16.00 hod.**  
Sraz v 15.50 hod., před knihovnou  
Máte zájem se podívat do druhé největší knihovny v ČR? Naučit se vyhledávat v on-line katalogu a využívat služeb knihovny i doma na počítači? Neváhejte s námi absolvovat exkurzi do MZK, kde se dozvíte něco o historii i současnosti knihovny, navštívíte největší studovny, seznámíte se s fondem odborných knih, ale i beletrie, časopisů a s digitální knihovnou.  
Návštěvu lze ukončit v Literární kavárně v přízemí knihovny...  
Moravská zemská knihovna v Brně, Kounicova 65a

Provázet nás bude  
Mgr. Martina Orlová  
Exkurze je ZDARMA.



Na všechny kurzy je potřeba se přihlásit předem a uhradit zálohu (50% z ceny), doplatek pak nejpozději 10 dní před zahájením kurzu, a to buď osobně v kanceláři – Brno, Anenská 10 (po tel. domluvě), nebo převodem na číslo účtu: 2632777001/5500.

Hlaste se prosím u Jany Jaruškové na tel. 728 740 449, nebo elektronicky info@zeny50.cz





# I NABÍDKA AKCÍ PRO ROK 2014

### RELAXAČNÍ POBYT – ŘECKO (LETOVISKO NEI PORI)

5.-16. září 2014

Ve spolupráci s CK KM Travel realizujeme 9denní pobyt na Olympské riviéře, která je proslulá bájným pohořím Olymp, sídlem bohů a rodištěm múz. Krásné oblázkovo-písečné pláže, s pozvolným vstupem do moře, dosažitelnost významných historických, kulturních a přírodních památek. Pobyt u moře budete mít rovněž možnost využít k protažení a nahlédnutí do tajů sestavy Tchaj-ťi (24) styl Jang, pod vedením lektorky Věry Janákové.

**Cena: 6 450,- Kč**



### HADCOVA STEP, ROZHLEDNA BABYLON, HRÁZ DALEŠICKÉ PŘEHRADY, PROJÍŽDKA PO PŘEHRADĚ, PIVOVAR DALEŠICE Sobota 9. srpna 2014

Srdečně Vás zveme na zážitky naplněný výlet, který jsme připravili na sobotu 9. srpna. Budeme mít k dispozici vlastní autobus, takže se nám toho podaří stihnout opravdu hodně. Sestoupíme do přečerpávací elektrárny pod hrází Dalešické přehrady na zajímavou dvouhodinovou exkurzi. Exkurze do elektrárny je zcela zdarma a trvá asi dvě hodiny. Během této doby se o Vás bude starat profesionální průvodce. Shlédnete film o vodních elektrárnách, prohlédnete si modely a dokonce můžete navštívit i provozní prostory elektrárny. Účastníci exkurze vstupem do areálu VD Dalešice vstupují do provozu elektrárny, a proto musí dodržovat pravidla bezpečnosti provozu a v každém případě respektovat pokyny průvodce. Doporučuje se pevná obuv! Potom budeme mít v Kramolíně čas na lehký oběd a kávu, po-

jedeme lodí po Dalešické přehradě do autokempu v Hartvíkovicích, který projdeme kolem Wilsonovy skály, a pak nás autobus odveze do dalešického pivovaru, známého z filmu Postřižiny a v současné době i výborným kvasnicovým pivem. To jednak dle zájmu ochutnáme na místě, ale je možné si ho rovněž nechat načepovat do přive-

### DALEŠICKÁ PŘEHRADA

zených lahví (PET flašek). Na zpáteční cestě si prohlédneme rozhlednu Babylon, zájemci mohou vystoupat nahoru po 112 schodech. Jedna z nejstarších rozhleden na Moravě se tyčí na temeni Zeleného vrchu (491 m n.m.) nad obcí Kramolín. A jako třešničku na dortu si na závěr dne necháme procházku hadcovou stepí u Mohelna. Mohelenská hadcová step je národní přírodní rezervace tyčící se nad meandrem řeky Jihlavy nazývaným „Čertův ocas“. Leží nedaleko obce Mohelno v okrese Třebíč. Hadcová step patří k jedné z nejcennějších lokalit v České republice, ale také i v Evropě.



Nadmořská výška zde kolísá od 260 m n. m. až do 385 m n. m. Mohelenská step byla již 31. prosince 1933 vyhlášena rezervací kvůli své rozmanitosti fauny a flory, která je zapříčiněná hadcovým podložím. Odjezd v 8.00 hod. od hlavní brány BVV (sraz v 7.45 hod.)

**Cena: 560 Kč**

V ceně je vlastní autobus, projížďka lodí, organizace. Informace a přihlášky u Jany Jaruškové na tel. 728 740 449, nebo elektronicky info@zeny50.cz

### LUHAČOVICE, HOTEL AMBRA

**1. října – 5. října 2014**

Pojďte s námi prožít několik pohodových, odpočinkových dnů, spojených se zdravotním cvičením a nechtejte o sebe pečovat odborníky! Wellness hotel Rezidence Ambra.

V ceně: 4 x ubytování + polopenze, 2 procedury, zdravotní cvičení, organizace. Ubytování ve Wellness hotelu v Rezidence Ambra (2 lůžkové pokoje s vlastním sociálním zařízením). Podrobnější rozpis toho, na co se v rámci ceny můžete těšit:

- 4 x ubyt. ve dvoulůžkovém pokoji
- 4 x sníd. formou švédských stolů
- 4 x servírovaná večeře – výběr ze tří jídel (mimo 1. večeře)
- 1 x zapůjčení hotelového županu
- 1 x welcome drink
- 1 x pozornost na rozloučenou
- možnost celodenního využívání hotelového bazénu s protiproudy



a whirlpoolem.

- připojení na internet
- parkování u hotelu (pokud by někdo chtěl přijet autem)
- Masáž ze 100 % čokolády
- Čokoládový peeling
- zdravotní cvičení pod vedením cvičitelky zdravotní tělovýchovy Dáji Maťové (3 x cvičení v zrcadlovém sále v délce 1,5 hod. (vždy 1,5 hod.), karimatky jsou zdarma k zapůjčení + 1 hodina zdravotního cvičení v bazénu).

Máte možnost domluvit si s Dájou Maťovou individuální konzultace (NENÍ V CENĚ POBYTU). Pokud ji zašlete předem popis svých potíží, přiveze vám do Luhačovic již rozepsanou základní sestavu vhodných cviků právě pro vás. Kontaktní e-mail: dmatova@volny.cz.

Odjezd individuálně, případně společně, dle domluvy.

**Cena: 5 300,- Kč**

Záloha: 2 500 Kč. Informace a přihlášky u Jany Jaruškové na tel. 728 740 449, nebo elektronicky info@zeny50.cz.

# SEBEVĚDOMÍ PRO ZMĚNU

2014/02



## SEBEVĚDOMÍ PRO ZMĚNU – IV. SPOLUPRÁCE S ÚŘADEM PRÁCE

Úřad práce (ÚP) je institucí, která má pro mnohé lidi neradostný zvuk, je pro ně jakýmsi neblahým symbolem. Lidová zkratka „být na pracáku“ v sobě nosí sociální stigma a vyjadřuje osud, kterým by se řada z nás ráda vyhnula. Přitom se jedná o instituci, která má ve svém popisu práce bohužel činnosti jako „spolupráci při zabezpečování zaměstnanosti, mobility pracovních sil a rozvoj lidských zdrojů a sociální ochrany“, z praktického hlediska pak mimo jiné „sleduje databázi a podává informace o volných pracovních místech, zároveň aktivně vyhledává informace o volných pracovních místech; podílí se na soci-

álně právním a profesním poradenství v oblasti zaměstnanosti, vypracovává a sjednává individuální akční plány a realizuje nástroje aktivní politiky zaměstnanosti“ (zdroj: <http://portal.mpsv.cz/upcr/oup>). Jinými slovy, pro úřad práce je náplní práce pomáhat lidem pracovat, zaměstnancům najít práci, zaměstnavatelům zaměstnance a poskytuje zvláštní podporu těm, kteří v tomto procesu potřebují nějakou speciální asistenci. Mezi ty všechny zmíněné nezřídka patří i lidé nad 50 let, v závislosti na sektoru a oboru jejich práce to může být později, ale také dříve. Věková skupina nad padesát let je definována také v zákoně o zaměstnanosti jako skupina hodná zvláštní pozornosti ze strany ÚP, protože, jak dokazují i poslední

výzkumy, vyšší věk sám o sobě, tedy bez ohledu na vzdělání a některé další faktory, přispívá k riziku ztráty zaměstnání. V těchto případech by měla kontaktní místa být obzvláště nápomocna při sestavování individuálních plánů, poradenství, nabídky rekvalifikací a samozřejmě především zprostředkování nového zaměstnání, ale – řečeno slovy klasika – kde vzít a nekrást? Poptávka po pracovních místech je stále v převahu nad nabídkou a ne každé místo je vhodné pro každého žadatele. Téměř tedy patová situace. A, jak říká známá spisovatelka Halina Pawłowska, zoufalé ženy dělají zoufalé věci – ať už jsou to žadatelky o práci, nebo úřednice na ÚP. Svědčí o tom i zkušenosti žen, se kterými jsme mluvili v rámci našeho projektu MOPACT (viz předchozí vydání Bulletinu pro podrobnější informace):

Jedna z diskutujících je již čtyři roky nezaměstnaná, ale nechtěla využít nevýhodné nabídky předčasného důchodu, a tak se obrátila na ÚP s cílem podpořit svoji kvalifikaci a zlepšit své vyhlídky na trhu práce. Její první dojem byl, že „ze strany toho úřadu práce v tomhle věku vám tu rekvalifikaci nabídnou pozdě, oni využijí všechny možný lhůty, jenom aby vám to nemuseli dát, protože oni sami dobře tuší, že to je málo perspektivní“. Navíc, po absolvované rekvalifikaci se i tito zkušení pracovníci ocitají v nové pozici

– najednou jsou znovu „čerstvými absolventy bez praxe“. A podobně jako je tomu v případě mladších absolventů, ani těm starším se zaměstnavatelé zrovna nehrnou tu praxi nabídnout.

Jiná žena svědčí o projevu určité zoufalosti i ze strany úřadu, který ovšem v tomto případě bezpochyby překročil etické hranice. Myslím, že je to dobře patrné z tohoto jejího svědectví: „Já jsem si taky užila... byla jsem o něco mladší a když jsem slyšela paní, že mi říkála, že jsem nezaměstnatelná... tak jsem se zeptala proč? [Úřednice:] No vy máte tak jako různé ty profese, ale nic konkrétního nemáte... a při třetí návštěvě mně pozvala na osobní návštěvu a tam mě seznámila se svým známým, který dělal prodejce [spotřebního zboží], tak jsem zvažovala, jestli mám podat na ni udání... Nakonec jsem to skousla, teda jako byla jsem taková, ve svých očích slušná, ale dneska bych ji šla udat..., protože tam neměla co dělat“. Na tuto zkušenost hned navázala vedle sedící účastnice diskuse těmito slovy: „Já jsem měla štěstí na ženskou na úřadu práce, ta mě utěšila“. [paní B:] „A co ti řekla?“ [paní A:] „No, že to vydržím“.

Snad jsou tyto zkušenosti spíše ojedinelé a vy, drahé čtenářky, můžete svoji výdrž koncentrovat do jiných, přínosnějších oblastí.

Vaše Lucie Vidovičová

**Mgr. Lucie Vidovičová, Ph.D.** (\*1977) pracuje v Ústavu populačních studií Fakulty sociálních studií MU v Brně jako socioložka a výzkumná pracovníce. Dlouhodobě se věnuje sociologii stárnutí, problematice věkové diskriminace, postojům společnosti vůči stárnutí a otázkám aktivního stárnutí. V novém projektu se věnuje prarodičovství jako „přetížené roli“. Více o projektu na: <http://ups.fss.muni.cz/cs/research/show/12>.



Zdroj: Vlach, J., Průša, L., Szabo, J., Pavlíček, T. 2013. Sociální a ekonomické postavení osob samostatně výdělečně činných v ČR v roce 2012. Praha: VÚPSV, v.v.i..

Foto Antořová Alena

# I VY MŮŽETE PŘÍSPĚT!

Občanské sdružení Ženy50 má nový transparentní účet u Fio banky: **2100584743/2010**

Můžete podpořit činnost sdružení jednorázovými příspěvky i trvalým příkazem na určitou částku. Vaše dary přispějí k organizování aktivit pro zralé ženy.

Působíme v Jihomoravském kraji od roku 2007 a za tu dobu jsme uskutečnili přes 500 akcí, kterými prošlo kolem 6 500 osob. Pořádáme počítačové a jazykové kurzy, trénink paměti, finanční a další semináře, přednášky, cvičení tchai-ti, zdravotní cvičení, jednodenní i vícedenní poznávací pobyty, módní přehlídky, koncerty ke Dni matek, vyhlašujeme fotosoutěž Úhel pohledu s cílem zviditelnit ženy 50+ a vydáváme 4x ročně elektronický bulletin.

I malá finanční částka podpoří další působení organizace Ženy50.

Můžeme si položit i filosofickou otázku, jestli vlastně obdarováváním těch druhých nezískáváme největší dar právě my – díky kladné emoci ze skutku, který vykonáme PRO DRUHÉ. Neziskové organizace jsou z určitého procenta svých příjmů na darech závislé. Peníze potřebné na svůj provoz získávají částečně ze své vlastní činnosti, dále z dotací státních institucí – minister-



stev, krajů, měst a obcí – na konkrétní projekty, z grantů poskytovaných nadacemi rovněž na základě schválených projektů a konečně z darů, které nejsou vázány na projekt, ale podporují činnost dané organizace, protože dárci ji vnímají jako potřebnou a pro konkrétní cílovou skupinu přínosnou.

Stejně funguje i naše organizace (od 1. ledna 2014 jsme dle NOZ spolek) Ženy50. Shánění peněz, abychom vůbec mohli existovat, je značně vyčerpávající a odvádí nás od většího zaměření na vlastní činnost, na plánování dalších aktivit. Proto bychom uvítali individuální dárci, přispívající pravidelně určitou částkou. I relativně malý obnos, např. 100 Kč, odeslaný na základě

trvalého příkazu každý měsíc, má svoji velkou hodnotu. Pokud tedy vnímáte prospěšnost naší činnosti a chcete ji podpořit i finančně, můžete nám zasílat dary na účet ve Fio bance.

Jedná se o účet transparentní, to znamená, že se můžete podívat, jestli jsou Vaše příspěvky na účtu již připsány. Dar je možné rovněž odečíst z daňového základu.

Pokud spadáte věkově do skupiny 50+, pak vlastně zprostředkovaně obdarováváte sami sebe. Jestliže máte méně let, umožníte fungování organizaci, provozující akce pro vaše rodiče či prarodiče.

Za Vaši podporu Vám z celého srdce děkujeme.

■ Jana Jarušková

### NABÍDKA

Nepatřím mezi osoby, které o někoho pečují. Jsem čiperná důchodkyně. Velice ochotně bych se zapojila do pomoci potřebným občanům.

Mohu nabídnout:

- individuální přístup
- srovnatelné životní zkušenosti pokud jde o seniory.
- časovou přizpůsobivost

Mohla bych pomoci s doprovodem k lékaři, na společenské a kulturní akce, procházku, popovídání, drobný nákup, úklid a pod.

Pokud víte o někom, kdo by uvítal pomoc, můžete se na mne kdykoliv obrátit.

Tel.: 774 591 413.





# I PROBĚHLO

## ŽIDOVSKÁ ČTVŘTĚ V TŘEBÍČI

Po neuvěřitelně teplém pátku, kdy sluníčko vyhnalo rtuť až ke 20 °C, jsme vyrazily v sobotní chladné, zamračené ráno vlakem do Třebíče. Přes nepřízeň počasí se nás sešlo třicet. Samé ženy. V Třebíči nás ke všemu přivítal déšť, takže jsme se rády schovaly do Židovského muzea, prohlédly si synagogu i zrekonstruovaný příbytek židovských obyvatel, včetně obchůdku s krásně zpracovaným dřevěným majitelem, vyhlížejícím z okna přichodzí klienty. Prošly jsme si křivolaké uličky jediné kompletně dochované židovské čtvrti v Evropě a jediné židovské památky Unesco mimo území Izraele.



Zlatým hřebem našeho výletu se ale bezesporu stala komentovaná prohlídka baziliky sv. Prokopa, vystavěné v románsko-gotickém stylu. Bazilika se společně s židovskou čtvrtí dostala na Seznam světového dědictví UNESCO.

Byl to krásný, společně prožitý den.



## ČESKÝ KRUMLOV

Ve čtvrtek 15. května v prostoru před hlavní bránou BVV postávalo 36 prokřehlých žen se zavazadly a řidič Michal, ovšem bez autobusu, který byl v dané chvíli v servisu ohledně kola. Počasí připomínalo listopad. Zima, vítr. Autobus nakonec přijel a vyjely jsme, už v teple, na čtyřdenní pobyt do Českého Krumlova.

Cestou jsme navštívily zámek Hluboká. V pátek jsme si prohlédly zámek v Českém Krumlově a poté si každý vybral dle svých zájmů – zámeckou zahradu, otáčivé hlediště, grafitové doly, muzeum vltavínů... V sobotu nás čekala návštěva Třeboně a dobré jídlo v Rybářské baš-



tě, kde jsme se mohly zahřát u slávého tepla z krbu. Krátkou procházkou jsme došly k Schwarzenberské hrobce, jedné z architektonicky nejpozoruhodnějších památkových staveb v jižních Čechách. Pak jsme zamířily do rakouských lázní v Gmünd, které leží v bezprostřední blízkosti při hranicích s Čechami, v oblasti Waldviertelu. Dvouhodinové vyhřátí v teplé slané vodě bylo velmi příjemné a ty z nás, které se rozhodly raději v dešti procházet městečkem, později litovaly. V neděli jsme se cestou zpět zastavily ve Zlaté koruně a prohlédly si zdejší klášter z druhé pol. 13. století. Tři hodiny jsme pobýly i v Telči a navečer přijely do Brna. I přes nepřízeň počasí jsme stihly všechny plánované prohlídky a myslím, že na akci budeme dlouho vzpomínat.



## VÝLET NA HRAD BOUZOV A NA TVARUŽKY DO LOŠTIC

V sobotu – poslední květnový den – jsme se vypravili do Loštic, kde jsou vyráběny tradiční Olomoucké tvarůžky. Bližší informace o této pochoutce jsme se dozvěděli v Muzeu Olomouckých tvarůžků. Výrobky jsme si mohli nakoupit v podnikové prodejně tvarůžků. A opravdu netradiční výrobky, ve formě zákusků, jsme ochutnali v Tvarůžkové cukrárně Loštice. Dalším cílem našeho výletu byl hrad Bouzov, který se nachází v malebné krajině Litovelka a Mohelnicka. Přesvědčili jsme se o jeho romantičnosti a pochopili, proč je tak často využívám k filmování pohádek.

Celý den nám přálo počasí, výlet se opravdu vydařil. Sešlo se nás 47, včetně dvou mužů.



## BUCHLOVICE, BUCHLOV

Sešlo se nás 22 žen na příjemném víkendovém pobytu v rodinném penzionu Smraďavka, který leží v rekreační oblasti buchlovských vrchů, 2 km od Buchlovic, v údolí Smraďavky a v sousedství nově zrekonstruovaných Lázní Leopoldov. Navštívily jsme zámek v Buchlovicích i hrad Buchlov a příjemně zrelaxovaly v zeleni s rozkvetlými stromy. V penzionu, který patřil jen naší skupině, jsme měly možnost využít i malý bazén s protipodem a vířivkou a některé z nás vyzkoušely i koupele v sousedních lázních.





## II ŽENY UMĚLKYNĚ / JUDITH LEYSTER

**Judith Leyster** se narodila 28. července 1609. Byla významná představitelka haarlemské školy v 17. století a vedle později žijící Rachel Ruyschové jedna z mála barokních holandských malířek vůbec.



Byla žačkou Franse Halse. Malovala po vzoru svého učitele volnými, rychlými tahy štětce. Malovala především děti a společenská témata a zvířata. Její malířská technika je vzrušující a velice osobitá. Působila především v Amsterdamu a Haarlemu.

Byla například autorkou děl Smějící se pár (1630, Louvre, Paříž), Smějící se děti s kočkou (1649) či Smějící se děti s úhořem a s kočkou (kol. r. 1655). Malovala žánrové a společenské témata.



Narodila se jako osmé dítě v rodině haarlemského pivovarníka a krejčího. Její rodina nikdy neměla mnoho peněz a roku 1624 byl její otec dokonce donucen vyhlásit bankrot.



Leysterová byla jednou ze dvou žen, které kdy byly přijaty do haarlemského malířského cechu Sv. Lukáše. I když byla ve své době velmi dobře známá, v průběhu doby se na její dílo zapomnělo a mnoho z jejích obrazů bylo tradičně připisováno Fransi Halsovi.

Leysterová byla znovu objevena až v roce 1893, kdy Louvre zakoupil jeden její obraz. Na tomto obraze byl pod falešným Halsovým podpisem nalezen monogram Leysterové za-

pletený v její typické pěticípé hvězdě. Tento objev poté vedl k úplné identifikaci malířky a její tvorby. Hvězdu si za svůj symbol vybrala jako slovní hříčku – slovo Ley-ster znamená hvězdu Polárku.

V dílně Franse Halse pracovala někdy kolem roku 1630. V té době již byla hodně známá, protože už ve věku osmnácti let byla zmíněna v knize o kultuře v Haarlemu. Pravděpodobně byla i blízkou známou Halsovy rodiny, neboť v roce 1631 šla za kmotru Halsově dceři Marii.

Oblíbeným námětem skvělé malířky jsou muži a ženy, pro své obrazy používá jemný humor a tajemný podtext. Leysterová měla stejně jako ostatní malíři v Haarlemu svou vlastní dílnu a také několik studentů. Nejvíce obrazů namalovala v přibližně v letech 1629 až 1635. V roce 1636 se vdala za žánrového malíře Jana Miense Molenaera a od té doby už téměř nemalovala. Se svým manželem se přestěhovala do Amsterdamu, kde porodila a vychovala pět dětí. Kromě práce v domácnosti také vedla rodinné obchody a pomáhala manželovi s malováním i prodejem pláten. V roce 1649 se s rodinou přestěhovala zpátky do Haarlemu, kde strávila zbytek svého života. Umírá 10. února 1660.

■ Věra Janáková  
zdroj internet

# I PENZIJNÍ FONDY

Největšího zhodnocení loni dosáhl transformovaný fond AXA penzijní společnosti, jehož zisk představuje zhodnocení investovaných prostředků o 2,29 % a který registruje třetí největší počet účastníků. Cílem původního penzijního připojištění je zajistit dlouhodobou ochranu vložených prostředků před inflací.

Druhá pozice z hlediska výše zhodnocení prostředků patří Conseq, důchodové a penzijní společnosti, která ke konci loňského roku převzala penzijní společnost Aegon. Na účtech jejích klientů se objeví výnos ve výši 2,17 %. Dvouprocentní hranici o jednu desetinu překonala ještě penzijní společnost České pojišťovny, která je jedničkou na trhu v počtu klientů.

Ve středu pole se umístily penzijní společnosti ČSOB (1,7 %), Allianz (1,6 %), Komerční banky (1,44 %), ING (1,41 %). Ty všechny překonaly inflaci, byť opravdu jen zlehka. Jako jediné se inflaci nepodařilo překonat penzijní společnosti České spořitelny, což se dotkne velkého množství klientů, protože ČS PS je druhou největší.

Do výše zmíněných, takzvaných transformovaných fondů, už není možné vstupovat. V rámci důchodové reformy to bylo možné pouze do listopadu roku 2012. Následně došlo k uzavření těchto fondů a zároveň vznikly fondy nové, takzvané účastnické. V nich je stále možné dosáhnout na státní příspěvek,

od transformovaných se ale liší tím, že nezaručují nezáporné zhodnocení. Mohou tak skončit i v minusu, toto riziko však lze omezit volbou konzervativního fondu. Kdo naopak větší riziko akceptuje, může zvolit fond dynamický (k dispozici jsou ještě fondy státních dluhopisů a vyvážené fondy).

Že tato strategie může nést ovoce, ukazují již výsledky účastnických fondů za loňský rok. Globální akciový fond Conseq dosáhl nebyvalého zhodnocení ve výši 19 %. Ke dvanácti procentům se vyšplhal také růstový fond Raiffeisen. Jinak ale bohužel čísla dalších účastnických fondů, a to i těch dynamických, připomínají spíše fondy transformované, někdy jsou dokonce ještě horší. O účastnické fondy roste rychle zájem. V transformovaných fondech III. pilíře, které jsou již pro nové zájemce uzavřené, pokračuje přirozený pokles účastníků. Lidé si z nich peníze vybírají nebo přestupují



do účastnických fondů, kterým účastníci přibývají – v prvním čtvrtletí roku 2014 se v nich počet účastníků zvýšil o 31,84 %.

Zatímco loni nejlepší transformovaný fond reálně (po odečtení inflace) zhodnotil prostředky o 0,9 %, letos by reálný výnos mohl být teoreticky vyšší. Pravděpodobně za to ale nebudou moci fondy samotné – jejich zisky jsou dlouhodobě podobné – jako spíše očekávaná velmi nízká inflace, která nejspíše nepřekročí hranici 1 %.

Výsledky za první čtvrtletí tohoto roku ale příliš povzbudivé nejsou. Transformované fondy vydělaly méně než v loňském roce a fondy účastnické jsou na tom překvapivě ještě hůře.

## A nyní o stavebním spoření

Od letošního roku platí nový občanský zákoník, který mimo jiné posiluje práva dětí. Jedním z důsledků tohoto faktu je, že se tím značně znesnadnila cesta rodičů k penězům, které ukládají svým dětem na stavební spoření.

Rodiče s penězi ze stavebního spoření svých dětí mohou nakládat jen se souhlasem opatrovnického soudu. Jinak rodičům i stavebním spořitelnám hrozí, že je děti v budoucnu zažalují. V praxi to znamená, že při ukončení stavebního spoření nezletilého musí zákonný zástupce, kromě sepsání výpovědi, požádat také o souhlas opatrovnický soud. Stavební spořitelna poté jedná

na základě vyjádření soudu. Doba, za kterou opatrovnický soud vyjádření vydá, záleží na jednotlivých soudech a je možné, že na vyjádření budete čekat až dva roky.



Výše uvedeným postupem se bez výjimky řídí Stavební spořitelna České spořitelny. Ostatní stavební spořitelny zatím vyžadují vyjádření soudu pouze v některých případech, především v případech, kdy rodiče dítěte nejednají ve shodě nebo když přesahuje nasporená částka 300 tis. Kč nebo je věk dítěte nad 17 let a v ostatních případech je třeba pouze ověřený podpis na výpovědi stavebního spoření u obou zákonných zástupců dítěte. Vážení čtenáři, přeji vám krásné letní dny plné slunce, šťastného ovoce a letní pohody

■ Gabriela Linhartová

Dnes Vám přináším informace o výsledcích hospodaření penzijních fondů za minulý rok, protože řada z vás má uložené své finanční prostředky právě tímto způsobem. Jen připomínám, že „staré“ (=transformované) penzijní fondy garantují svým klientům tzv. nezáporné zhodnocení finančních prostředků (i když by fond prodělal při investování svěřených peněz, na stavu vašeho účtu se to neprojeví), výsluhovou penzi (po 15 letech spoření si mohou vybrat polovinu nasporených fin. prostředků) a v neposlední řadě také fakt, že si mohou po splnění podmíněk (dosažení 60 let věku a zároveň spoření alespoň 5 let) vybrat své peníze jednorázově. Nové (účastnické) fondy tyto možnosti postrádají, mohou však svým klientům poskytnout vyšší zhodnocení a garanci, že jejich účet nezaznamená pokles, však neposkytují.



# OBČANSKÝ ZÁKONÍK/ REKLAMACE ZVÍŘAT



## REKLAMOVAT PEJSKA NEBO KOČIČKU NENÍ VŮBEC JEDNODUCHÉ!

Nový občanský zákoník sice konstatuje, že živé zvíře jako smysly nadaný živý tvor není věcí, nicméně ustanovení o věcech se na živé zvíře mohou použít, a to v rozsahu, ve kterém to neodporuje jeho povaze. S ohledem na to naše organizace zastává názor, že neodporuje-li povaze zvířete jako živého tvora skutečnost, že je předmětem koupě, pak nemůže být v rozporu se zákonem ani odpovědnost prodávajícího za vady prodaného zvířete jako prodané věci. Právě povaha zvířete jako živého tvora může však modifikovat některé nároky, které může kupující běžně po prodávajícím chtít (těžko můžete chtít vyměnit součástku živého tvora například).

Proto je velmi důležité hlavně to, od koho si pejska kupujeme. Pro příklad několik nejčastějších dotazů a odpovědí:

**Dotaz: Je důvodem k reklamaci, pokud zjistíte, že vaše údajně čistokrevná čivava bude mít pět kilo, protože mezi předky proniklo větší plemeno? A pokud ano, jak reklamační probíhá?**

Pokud prodávající tvrdil, že vlastností prodaného zvířete je jeho čistokrevnost, pak představuje nedostatek této vlastnosti rozpor s kupní smlouvou a tento lze reklamovat. Pokud však čistokrevnost psa nebyla součástí smlouvy, tj. prodávající tuto vlastnost netvrdil a kupující si ji nevymínil, pak se o rozpor se smlouvou nejedná a reklamovat nelze. Proto doporučujeme vždy si vymínit uvedení požadova-

ných vlastností kupované věci přímo ve smlouvě.

**Dotaz: A co když jde o zdravotní problém? Zanedbaná nemoc vám prodáží i pejska „bez papírů“, a u výstavních zvířat vám může celou investici znehodnotit i drobná zdravotní komplikace, o které se od prodávajícího nedozvíte. Jak postupovat v těchto případech?**

Ano, i na zdravotní problém lze pohlížet jako na „vadu“ prodaného zvířete, kterou je možno reklamovat, ovšem záleží na konkrétní situaci. Pokud kupujete zvíře jako investici, pak opět velmi doporučujeme uvedení vymíněných vlastností přímo ve smlouvě.

**Dotaz: Když se budeme bavit o reklamacích, problém se zvířaty je ten, že se jen tak nedají „vymě-**

nit za nový kus“. Možná už si pejska vaše rodina zamilovala – ale vy se přesto nechcete smířit s tím, že vás prodávající jak se říká „natáhnul“. Jaký požadavek na kompenzaci byste navrhli?

Nároky z vady věci jsou oprava, výměna, sleva z kupní ceny a odstoupení od smlouvy. Je zřejmé, že u zvířat jako živých tvorů je nejnáze aplikovatelný nárok na slevu z kupní ceny, který zachová majiteli vlastnictví milovaného zvířete, ale zároveň představuje jistou kompenzaci z řádně nenaplněné smlouvy.

V naší poradně se často setkáváme se stížnostmi na jednání některých prodejců zvířat, kteří zamlčí některé postižení zvířat při prodeji. Spotřebitelka, jejíž rodina i děti si svého pejska už zamilovali, ho už nevrátí prodejci a raději zaplatí několik složitých operačních zákroků v řádech tisíců korun. Je nutné také zvážit to, zda i zvíře (např. pejsek), který má své instinkty a přilne ke svému majiteli (páníčkovi nebo paničce) netrpí také citovou újmu, vždyť je to živý tvor!...

Nicméně by kupující uvítala určitě slušný postoj prodejce, který by se omluvil a alespoň nějak kompenzoval výdaje, které jí vznikly. Toho se ovšem nedočkala. Je samozřejmě také důležité, od koho si pejska kupujeme.

■ Gerta Mazalová,  
předsedkyně SOS-Asociace

# I STROJ NA DĚLÁNÍ KLIČEK / EMANCIPACE ŽEN

2014/02



Umíte si představit, že byste ty šaty na obrázku šily v ruce? Pěkně steh po stehu tak, aby byly jeden jako druhý? Vždycky, když vidím podobný portrét dámy v barokní nebo rokokové róbě, představuji si ty rozpíchané prstíky švadlenek a obdivuji úžasnou trpělivost, s jakou vytvářely nádherné výšivky zlatými nitěmi nebo perličkami a našivaly ty záplavy krajek.

Když pak sednu k šicímu stroji, sešlápnu spínač a během několika minut mám všechny švy sešité, tak si říkám: „Bohudíky za tenhle vynález!“ To musel vymyslet někdo, kdo už se nemohl dívat na rozpíchané prsty své ženy a sledovat, jak si po nocích při

svitu svíček kazí zrak místo toho, aby se věnovala Jemu!

Ten „někdo“ byl Angličan Thomas Saint v roce 1790, jeho návrh však nebyl nikdy realizován. Dalším vynálezcem byl Rakušan Josef Madersperger, jehož stroj šijící řetízkovým stehem se také moc neujal. Jen tak mimochodem, dodnes se tento princip šití řetízkovým stehem používá v textilních úpravách k sešívání jednotlivých kusů tkanin při jejich navádění do strojů, protože pak se šev lehce vypáří.

Šití vázaným stehem s dvojitými nitěmi, jehlou s očkem blízko hrotu a člunkem potom vynalezl Američan Walter Hunt v roce 1833. O svůj vynález neměl moc zájem a tak se jeho nápadu chopil další Američan Elias Howe, který v roce 1845 na stejném principu zkonstruoval svůj šicí stroj. A ten se stal později základem pro proslave-



nou „singrovku“. Neboť tím, kdo se nejvíce zasloužil o to, že se švadlenky už nemusely hrbit nad šitím a ohánět jehlou, byl Isaac Singer.

Narodil se 27. října 1811 v městečku Pittstown ve státě New York v rodině německo-židovského imigranta ze Saska, který se původně jmenoval Reisinger. Po rozvodu rodičů Singer nastoupil ve svých deseti letech jako učeň do strojírenské dílny svého staršího bratra a vyučil se řemeslu, které mu později přineslo slávu a bohatství. Se šicím strojem se poprvé setkal v New Yorku u Orsona Phelpse, který je vyráběl.

Singera napadlo hned několik geniálních konstrukčních změn. Člunkový stroj zjednodušil, opatřil patkou, napínáním niti a pedálem. Svůj vynález patentoval, brzy opustil partnery a v roce 1851 založil vlastní firmu. Velmi brzy se stal největším výrobcem ve Spojených státech, a potom i největším na světě. K úspěchu přispěla také první cena ze světové výstavy roku 1855 v Paříži, kde se jeho stroj stal senzací. Zavedl rovněž leasingový prodej strojů a v roce 1889 uvedl na trh stroj s elektrickým pohonem. Singerův šicí stroj je tak označován za první domácí elektrospotřebič v dějinách.

Jeho firma I. M. Singer & Co. se stala jednou z prvních nadnárodních společností v dějinách a funguje dodnes. K šicím strojům společnost Singer, která má v současnosti zastoupení ve 150 zemích světa, postupně přidala průmyslové šicí stro-

je i další domácí spotřebiče. Záhy se šicí stroje začaly vyrábět i v Evropě, např. firma Pfaff, založená Georgem Michaellem Pfaffem v Německu, prodala svůj první stroj v roce 1862 a v roce 1910 svůj miliony.



Pro české švadlenky byl důležitým dnem 26. únor 1863. Toho dne Vojta Náprstek, známý to podporovatel pokroku, předváděl pozvaným dámám šicí stroje, které přivezl ze své cesty do Ameriky. Sešlo se prý více než padesát zájemkyň a zájemců, kterým tuto revoluční techniku předváděl zástupce firmy Singer z Vídně John B. Kirsch. Možná si teď vzpomenete na jednu scénu ve slavném seriálu Sňatky z rozumu. Brzy se začaly šicí stroje vyrábět i u nás a byly považovány za velmi kvalitní a spolehlivé. Jistě si vybavíte značky jako Miner-





# I STROJ NA DĚLÁNÍ KLIČEK / EMANCIPACE ŽEN

### SOUTĚŽ O KNIHY

Ve spolupráci s Nakladatelstvím JOTA, s. r. o. jsme pro vás připravili soutěž o knižní ceny. Stačí jen odpovědět na anketní otázku a být mezi prvními třemi, kteří nám zašlou odpověď na info@zeny50.cz.

**Anketní otázka:** Název knihy, jejíž děj se odehrává ve vile Tugendhat.

První tři autoři/autorky správných odpovědí obdrží knihu **Sexy vrásky a velké lásky**, kterou vydalo Nakladatelství JOTA.

**Své odpovědi posílejte do 30. června 2014.**

**Výherkyně z minulého čísla:**  
Marie Bulavkinová, Marie Kopečková  
a Radmila Kudlová



va nebo Lada. Možná některou z nich ještě máte doma.

Firma Minerva byla založena v roce 1881 ve Vídni, v roce 1913 byla výroba přenesena do Opavy a v roce 1938 se stěhovala z pohraničí do Boskovic. Kromě oděvních šicích strojů dodávala i stroje obuvnické. Šicí technika se zde vyrábí dodnes.

Šicí stroje Lada se začaly vyrábět v Akciové továrně na šicí stroje v Soběslavi v roce 1919 a byla to čistě česká firma. Podařilo se jí dosáhnout i v obrovské konkurenci světové úrovně. V roce 1972 byla škrtem pera výroba zrušena a teprve po roce 1990 opět obnovena.

#### A jak to souvisí s tou emancipací?

Psaní článku z historie šicího stroje mě přivedlo k myšlence, že si za ni vlastně muži můžou sami. Kdyby nebyli vynalézaví, tak ještě teď svítíme loučemi, pereme v lepším případě na valše a šijeme jehlami z rybích kostiček. Ostatně muži se tím občas na nás ženy sami vytahují. Za většinou vynálezů, které nám dnes uleh-

čují práci v domácnosti, stojí oni, i když žen vynálezkyň také není málo a jejich zásluhy o pokrok lidstva nechci tímto nijak snižovat. Šicí stroj je snad jedním z nejrevolučnějších vynálezů, který způsobil obrovské změny v životě žen, neboť jim dal čas.

Během posledních dvou století však vyvolal i změny sociální. Díky tomuto

vynálezu vznikají už koncem 19. století velké oděvní firmy, které vyrábí konfekci cenově přizpůsobenou různým sociálním vrstvám, móda už není vyhrazena pouze bohaté šlechtě a měšťanstvu, jak tomu ještě v 19. století bylo. A my ženy už nemusíme po večerech trávit čas šitím košil nebo štopování a můžeme se věnovat něčemu zábavnějšímu, vzdělávat se, podnikat a být nezávislé. A když k šicímu stroji přidáme ještě automatické pračky, myčky, vysavače a další domácí spotřebiče, je to jasné. Muži nám to vlastně všechno umožnili a usnadnili.

Co je k tomu vedlo, nechávám na vašich úvahách a vaší fantazii.

A pokud vás zajímá, jak vlastně šicí stroj pracuje, klikněte na tento odkaz: [http://cs.wikipedia.org/wiki/%C5%A0ic%C3%AD\\_stroj](http://cs.wikipedia.org/wiki/%C5%A0ic%C3%AD_stroj)

■ Věra Pakostová



2014/02

ANNABIS

SÍLA KONOPÍ



Vyrobeno z BIO KONOPÍ

KONOPNÁ KOSMETIKA, KONOPNÉ PŘÍPRAVKY

Zabýváme se výzkumem, vývojem, výrobou a prodejem konopných výrobků. Nabízíme velmi kvalitní sortiment s širokým využitím. Výrobky ANNABIS jsou výsledkem mnohaletého výzkumu a aktivního zkoumání účinků konopí. V našich výrobcích používáme tradiční za studena lisovaný konopný olej z čerstvých, čistých a vysoce kvalitních semen, a výtažek z konopí pěstovaného bez herbicidů a pesticidů. Naším cílem je přinášet na trh kvalitní a svým složením jedinečné konopné přípravky především zákazníkům, kteří chtějí o své zdraví aktivně pečovat.

- > Konopí pěstované tradičními metodami
- > Bez pesticidů a umělých hnojiv
- > Konopný olej nejvyšší jakosti
- > Potlačeny psychoaktivní účinky
- > Vyvážený poměr přírodních silic



ŽÁDEJTE VE VAŠÍ LÉKÁRNĚ

www.ANNABIS.cz

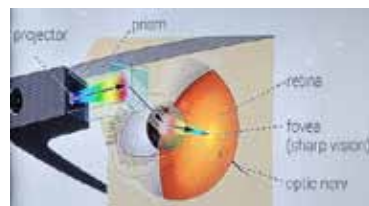
# I GOOGLE GLASS

V areálu někdejších jatek v Holešovicích ve firmě Alza byly předváděny Google Glass, ony zázračné brýle, promítající info rovnou do oka. Byl jsem se tam podívat.

Firma Google (ano, TEN vyhledávač, ta obrovitá firma odpovědná m. j. za Android) předvedla v roce 2012 „nositelný počítač s náhlavním displejem“, tak se to jmenuje oficiálně. Má to tvar brýlí a funkčnost smartfonu. Na prezentaci v Alze jsme viděli i oficiální info od Google. Hodně napoví i slajd zachycující vývoj – od prvního nápadu spočívajícího v připevnění mobilu k nožičce brýlí až po miniaturizované řešení vpravo dole, což je současný stav.

z osmi metrů. Prakticky: je to maličký čtvereček vpravo nahoře. Fotoaparát je 5megový, kamera natáčí 720p video. Má to bluetooth – s jeho pomocí komunikuje se smartfonem v kapse a odtud tahá GPS (samy ho nemají). WiFi je 802.911 b/g. Má to 16 GB paměti, k dispozici je 12 GB. Má to tříosý gyroskop, akcelerometr a kompas.

*Schéma projekce obrázku do oka.*



Je to tedy v podstatě smartfon oživený OS Android 4.4 (KitKat). Displej má rozlišení 640 x 360, ve specifikacích je legrační údaj, že je to jako obrazovka s úhlopříčkou 63,5 cm pozorovaná

Především je třeba hodně zdůraznit, že je to prototyp, neurčený k prodeji. Hodně syrová věc. Hlavní předpoklad jsou dobré oči. Údaj kolik je hodin jsem dokázal přečíst,

ale hlášky drobnými písmeny nikoli. Skla v brýlích jsou ne-dioptická a snad se s dioptickými nepočítá, sice jsem se na to ptal, ale nemyslím, že šlo o odpověď zcela zaručeně správnou.

Věc se ovládá poklepem na plošku na nožičce brýlí, zde listujete, potvrzujete volby atd. Má to i hlasové ovládání a lze to ovládat i gesty hlavou, eventuálně mrknutím. Ta věc už je tak trochu vlezlá pod kůži uživatele.

Výdrž baterky samozřejmě závisí na intenzitě používání, byli jsme ujištěni, že za určitých okolností baterka vydrží celý den. Věc se docela hře-

je. Přes mikro USB to lze propojit s externím akumulátorem.

Ukázali nám video brýlemi natočené, kvalita ovšem je daleko za běžným GoPro. Fotku brýlemi pořízenou mám objednanou. Toto je obraz viděný brýlemi a zobrazený na promítacím plátně.

Nápad je to zajímavý a svědčí o podnikavosti a vynalézavosti lidí z Google. Po dvou letech intenzivního vývoje ta věc ještě nedozrála ke skutečně praktické použitelnosti. Trend, spočívající v průniku technologií do organismu člověka, je ale jasný.

■ Ondřej Neff • www.digineff.cz



**Ateliér fotografické praxe**  
<http://www.afop.cz> • FB:  
<https://www.facebook.com/FotoPraxe>







# ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ / NOHA, KOTNÍKY

S **Dájou Maťovou**, cvičitelkou zdravotní tělovýchovy, si můžete zacvičit i podle jejich rad, které jsou umístěny na webových stránkách o. s. Ženy50 na odkazu: [http://www.zeny50.cz/podnety/zdrav\\_cv.php?cl=00](http://www.zeny50.cz/podnety/zdrav_cv.php?cl=00)



Použitá literatura:  
 E. N. Marieb, J. Mallat: *Anatomie lidského těla*  
 J. Sutcliffová: *Pružné a zdravé tělo*  
 Srdečný, Osvaldová, Srdečná: *Ploché nohy*

Hlezenní kloub se nachází mezi kosti hlezenní, kosti holenní a kosti lýtkovou. Kotník snímá váhu těla z klenby nožní, stabilitu udržuje neustálé zapojení dvojitého svalu a šikmého svalu lýtkového. Kloub je velice stabilní a jeho pevnost ještě zvyšují vazy na přední i zadní části chodidla, jichž je v chodidle přes sto, svaly obklopující celý kloub a řada šlach. Kloub umožňuje pouze dva pohyby:

\* Dorzální flexi (zvedání chodidla), při které se chodidlo zvedá nahoru,

\* Plantární flexi (snižování chodidla), při které směřuje dolů.

Hlavní funkcí kotníku je přenášení na zem váhu lidského těla a síly vyvíjené při chůzi nebo běhu. Tyto síly jsou značné a jejich hlavní nápor nese kost hlezenní.

Vyvrtnutí kotníku je nejběžnějším sportovním zraněním. Jedná se o natažení nebo přetržení vazů v kloubu. Léčí se klidovým režimem, ledováním, stažením a zvednutím a následně posilovacími cviky kotníku.

Problémy s Achillovou šlachou, která spojuje velký lýtkový sval s patní kostí jsou poměrně běžné. Mezi méně závažné patří zánět šlachové pochvy způsobený třením, např. nové boty, dlouhé cvičení nebo chůze či běh následující po dlouhé nečinnosti a bez řádného rozcvičení. Natržení Achillovy šlachy je závažnější a může být způsobeno nadměrnou zátěží nebo úrazem. Oba případy se léčí klidovým režimem, ledováním, znehybněním a

zvednutím a následně protahovacími a posilovacími cviky kotníku. Při úplném přetržení je nutná operace.

Cvičení pro procvičení a posílení všech svalů a vazů souvisejících s kotníkem: Cviky provádějte pomalu, opakujte stejný počet cviků na obě nohy.

**1.** Rovný sed na židli, noha přes nohu. Chodidlem horní nohy udělejte sedm kroužků oběma směry. Potom vyměňte nohy a cvik opakujte druhou nohou. Cvik zvyšuje rozsah pohybu kotníku.



**2.** Rovný sed na židli, chodidla na zemi. Patu pravé nohy opřete o zem a přední částí nohy provádějte pohyb jako při smetání. Totéž levou nohou.

**3.** Rovný sed nejlépe na stole nebo na vysoké židli, aby nohy visely do prostoru:

\* Protáhněte špičku a celé chodidlo, a potom přitáhněte špičku a protlačte patu dopředu.

\* Opisujte kroužky chodidly vně a dovnitř se zdůrazněním pohybu palce.

\* Spojte chodidla a opisujte jimi kroužky několikrát vpravo a potom vlevo.

\* Pohybuje nohama jako při jízdě na kole a přitom střídavě protahujte špičku a pak přitahujte špičku a protahujte patu.

\* Palcem jedné nohy pište kroužky, totéž potom palcem druhé nohy.

**4.** Ve stoji se lehce pohupujte na přední části chodidel, potom chůze ve výponu a na patách, chůze po vnějších a vnitřních hranách chodidla.

Cvičení s míčem (nejlépe mírně nafouklým overbalem):

**5.** Ve stoji kutálejte míč chodidlem pravé nohy po zemi. Totéž chodidlem levé nohy.

**6.** Leh na zádech, míč uchopte mezi chodidla, nohy přednožte ke stropu a otáčejte míč mezi chodidly.

**7.** Leh nohama ke stěně, přednožte pokrčmo, míč uchopte mezi chodidla a kutálejte míč po stěně.

**8.** Sed roznožný, pokrčte kolena tak, že chodidla směřují k sobě. Dejte míč mezi chodidla a střídavě míč stiskněte a povolte.

■ Ing. Drahomíra Maťová

### Lázně Jupiter v Brně

Jedná se o moderní centrum s lázeňskou koncepcí. Poskytuje lázeňské a wellness služby na vysoké úrovni. Je druhým zařízením ve městech České republiky. Lázně Jupiter dosahují výrazně léčebné a estetické výsledky.

#### Využíváme

špičkové moderní přístroje v kombinaci s léčebnými postupy odborný zdravotnický personál



#### Poskytujeme

Tradiční procedury - bylinkový Baobab, Tibeťská pára, NeoQi aroma pára + skotské stříky.



Individuální techniky - různé druhy masáží, speciální rehabilitační, wellness masáže, lávové kameny, bylinné pečetě, zábaly.



Estetické studio - lymfatické masáže ruční, lymfatické masáže protlakové, lymfodrenáže, ultrazvukovou liposukcí, radiofrekvenční ošetření pleti.



Moderní wellness - koupel perličkovou, bylinnou, rašelinovou, koupel ze soli z Mrtvého moře, infra sauna, kondiční fitness.



# I ZAJÍMAVOSTI / ZE SVĚTA

2014/02

## ORIGINÁLNÍ POTISKY

Jejich hlavním heslem je Život v horizontální poloze. Značka „Snurk“ (v překladu jejich název znamená chrápání) totiž prodává originální potisky polštářů, peřin a prostěradel. Ulehnout tak můžete jako kosmonaut, hasič nebo princezna.



Příběh značky začíná v Nizozemí. Peggy svůj nápad, potisknout povlečení fotkou lepenky, nosila rok pouze ve svých myšlenkách. Erik neočekávaně ztratil svoji práci, a tak jej napadlo nápad s Peggy realizovat. Společně přemýšleli o tom, jak vše uvést ve skutečnost. Napadla je myšlenka podporovat různé nadace z části zisku každého zboží. Při prohlížení jejich webu naleznete seznam nadací, kterou svým nákupem podpoříte. Každému regionu, ze kterého objednávejte zboží, je přiřazena konkrétní nadace. Témata potisků jsou velmi originální, jako například kosmonaut, hasič, velký detail letokruhu a tak dále. Hlavním výrazovým prostředkem je fotografie. Motivy jsou v krásném souladu s va-

šimi sny, přikryjte se peřinou s kosmonautem a jste jím vy sami. Nemusíte tedy snít, abyste se na okamžik ocitli ve vesmíru.

Každý výrobek Snurku má osobitý popis, který podtrhuje filosofii celé značky a jejího hesla. Například u potisku požárníka si můžete přečíst tento příběh: „Život zachraňující hrdina. Které dítě nesní o tom být hasičem? Povlečení uvádí sny v reálný život, protože tisk je tak reálný, až je to neskutečné. V případě nočního poplachu jděte spát brzy.“



Firma Snurk je krásný případ kreativity a poctivé práce. Při výrobě spoléhají na prověřené výrobce. Design je vytvořen v Nizozemsku a zboží je vyrobeno v Portugalsku, kde šikovné ruce jejich kamarádů vše probouzí v život. Někdy samotná realizace s návrhem může trvat dokonce i měsíc. Výrobky se pak prodávají po Evropě, v Americe, ale také v Japonsku.

## SOCKS = PONOŽKY

Populární popartový fotograf David LaChapelle vytvořil barvitou reklamní kampaň pro značku Happy Socks.

Vystupují v ní rozpustilí nudističtí tanečníci oděni pouze do barevných ponožek. Kromě série fotografií připravil LaChapelle krátké artové video.

Modelové a modelky vypadají jako již tradičně na snímcích dokonale. Americký fotograf jako by se držel rady, kterou kdysi dostal od Andyho Warhola. Ten byl první, kdo mu nabídl práci, a to pro časopis Interview Magazine. „Dělej si, co chceš. Jen se ujisti, že každý na fotce vypadá dobře,“ řekl mu prý Warhol. Volnou ruku mu nechala i švédská společnost Happy Socks.

LaChapelle proto neváhal a modely i modelky nechal zcela nahé, oděné pouze do křiklavých ponožek. Rozjuchané je pak fotil v barvitých kulisách města Los Angeles. David LaChapelle je znám po celém světě.



Fotil totiž bláznivé snímky s mnoha celebritami, například Michaellem Jacksonem, guru módního světa a šéfredaktorkou americké Vogue Annou Wintourovou, herečkou Pamelou Anderson, Paris Hilton, Eltonem Johnem či topmodelkou Naomi Campbell a mnohými dalšími.

## PÁNSKÁ HERMAFRODITICKÁ KOLEKCE

Módní návrhář Shaun Samson se narodil v Kalifornii a vystudoval Britskou univerzitu, kde již od roku 2011 nastartoval svou slibnou kariéru pod štítkem vlastního jména. Má nejen impozantní čtyři tituly, ale jako jeden ze tří NextGen Men vítězů dostal šanci prezentovat svou kolekci v Londýně.



Se silnou touhou pokračovat v designu úspěšně získal titul na Fashion Design v Los Angeles. Následně na to pokračoval ve studiu v oblasti výroby a vývoje produktů v rámci stipendia FIDM a usilovně pronásledoval svůj sen získat magisterský titul na významné Central St. Martins v Londýně. V minulosti byl módní britskou radou jmenován nejnadanějším pánským návrhářem.

Kolekce je hermafroditická a „elegantní“, čerpající z různých částí světa. Definovat ji můžeme jako zvláštní a podivnou – ale to už nechám na vás.

■ Připravila Věra Janáková

Zdroj: internet



# KULTURNÍ SERVIS

### ŽIVOT MALÝCH ARISTOKRATŮ do 30. 9. 2014

Pozvánka na výlet s dětmi do Bučovic na tematickou výstavu, která mapuje rodinný život šlechty a zejména jejich dětí.



### MĚSTSKÉ DIVADLO BRNO V BISKUPSKÉM DVŮŘE

Hity jako Lásko má, já stůňu, Do věží, Jede král nebo Ten kdo nedumá vytvoří už brzy přiléhavou zvukovou kulisu historickému prostoru Biskupského dvora v centru Brna. Soubor Městského divadla zde koncem června uvede premiéru legendárního muzikálu Noc na Karlštejně. Hostování na své už tradiční letní scéně doplní poté až do poloviny července ještě reprízami muzikálové balady Koločava, činohry s baletem Cyril a Metoděj a výpravného historického dramatu Baron Trenck. Městské divadlo Brno hraje vždy na

závěr sezony v areálu Biskupského dvora už od roku 2010. Letos je to tedy už popáté v řadě.

Nápad uvést jako letošní premiéru právě legendární muzikál Noc na Karlštejně vzešel od herce Igora Ondříčka, pro kterého jde navíc o režijní debut.

Brněnští tvůrci se shodují v tom, že v žádném případě ale nechtějí slavný film kopírovat.

V hlavních rolích muzikálu Noc na Karlštejně se představí Jaroslav Matějka jako král Karel IV. a Hana Holišová coby jeho manželka, královna Eliška Pomořanská. Z dalších herců se objeví Aleš Slanina, Andrea Březinová, Lucie Zedníčková či Zdeněk Junák.

O muzikál Noc na Karlštejně byl mezi brněnskými diváky v předprodeji velký zájem. „Všechna naplánovaná představení jsme vyprodali velmi brzy, proto jsme se nakonec rozhodli přidat ještě další reprízy. Muzikál tedy odehrajeme celkem jedenákrát,“ uvedl Moša.



### BISKUPSKÝ DVŮŘ

22. června (premiéra), 23.–25. června, 6.–13. července:  
NOC NA KARLŠTEJNĚ – romantický muzikál

27. a 28. června:  
CYRIL A METODĚJ – činoherně – baletní Dobrodružství písma

30. června a 1. července:  
KOLOČAVA – muzikálová balada

3. a 4. července:  
BARON TRENCK – výpravná legenda se zpěvy

Uvede: Městské divadlo Brno  
Místo: Biskupský dvůr (areál Moravského zemského muzea, vstup na představení je letos pouze z Kapucínského náměstí)  
Začátky: vždy ve 20.30 hodin (hraje se za každého počasí)

### MERKUR – VÝSTAVA DĚL Z LEGENDÁRNÍ STAVEBNICE

Zámek ve Slavkově u Brna do 31. 07. 2014  
Snad každý, když uslyší slovo MERKUR, si vzpomene na planetu naší sluneční soustavy, ale většina snad i na neznámější českou hračku stejného názvu.

Legendární stavebnice Merkur se už přes 90 let vyrábí na stále stejném místě, v Polici nad Metují v Králově-

hradeckém kraji. Tuto fenomenální hračku, pro malé i velké prostřednictvím jedné části velké sbírky pana Jiřího Mládky, budou mít možnost spatřit také návštěvníci zámku Slavkov – Austerlitz.

Pan Jiří Mládek propadl stavebnici Merkur před více než třiceti lety. Je nepochybně největším sběratelem této hračky u nás.



Zabývá se historií stavebnic, sbírá staré i nové produkty, vytváří z plíšků a šroubků Merkura nové a nové konstrukce.

Ty tvoří základ výstav, které putují po celé České republice.

Tato jedinečná výstava bude k vidění i v prostorách zámku do 31. 7. 2014.

Srděčně jste zváni na tuto bezpochyby krásnou výstavu, na které se nemusíte jen koukat, neboť součástí výstavy je herna, ve které si každý může vyzkoušet své konstruktérské schopnosti.

■ Věra Janáková

Knihy, které mají duši [www.portal.cz](http://www.portal.cz)

**Michaela Peterková**  
**Kurz duševní rovnováhy**  
Zbavte se stresu, napětí a úzkosti

Kniha seznamuje s užitečnými psychologickými postupy k zvládnutí náročných životních situací. Čtenář je aktivním účastníkem – vyplňuje testy, zaznamenává si myšlenky, definuje cíle, hledá vhodné postupy řešení problémů apod. Kurz je rozdělen do 14 dnů, z nichž každý obsahuje čtyři základní části: část věnovanou sebepoznání, informační část, „terapeutickou“ část a úkoly.

brož., 120 s., 265 Kč

Portál, s.r.o., tel.: 283 028 203  
e-mail: [obchod@portal.cz](mailto:obchod@portal.cz)  
E-shop: [obchod.portal.cz](http://obchod.portal.cz)

portál

# I MŮŽE SE HODIT

2014/02

## POMOCNÍM JMÉNEM SODA

Jedlá soda je cenově dostupná a tak nám může posloužit v mnoha oblastech života. A kromě toho je bez jakýchkoliv vedlejších účinků. Určitě ji máte v domácnosti, ale příliš ji nevyužíváte.

Zde je pár tipů, jak ji správně využít.

### Pro vaše zdraví

- Pokud máte suchou pleť, přidejte kávovou lžičku (stačí půl lžičky) jedlé sody do misky s teplou vodou. Oplachujte si s ní obličej.

- 100 g sody přidáme do teplé vody před koupáním, změkčí tvrdou vodu a vaše pleť bude jemnější.

- Zmírnit bolest v nohou po náročném dni můžete přidáním 3 čajových lžiček jedlé sody na 5 litrů vody. Nebo silnější verze: 4 lžíce jedlé sody na litr teplé vody na příliš unavené nohy.

- Použití jedlou sodu můžete namísto deodorantů (pokud zjistíte, že žádný nepomáhá) – stačí se jen jakoby poprášit v podpaží.

- Pokud se vám potí nohy, dejte trochu jedlé sody do vašich bot. Boty pak jednoduše vytřepejte. Do starých ponožek dejte dvě lžíce sody a vložte do použitých bot na noc – pak „nepáchnou“.

- Pokud vás štípnou hmyz (vosy, komáři, včely), naneste na dané místo mírně vlhkou sodu. Pomůže odstranit bolest a pálení. Pomáhá i při popálení kopřivami.

- Vmasírování hrsti sody do vlasů předchází tvorbě lupů.

- Pro neutralizaci kyselého povlaku a prevenci zubního kazu si vypláchněte ústa po jídle lžičkou jedlé sody přidané do sklenice vody. Jako ústní voda je výborná na afty. Do sodového roztoku jednou týdně ponořte na noc zubní kartáčky (vydezinfikují se).

### Vaříme se sodou

- Zelená zelenina (brokolice, špenát atd.) si zachová přírodní barvu, pokud přidáte do vaření jednu lžičku jedlé sody.

- Zeleninu, ovoce i salát umyjete důkladně, když přidáte na litr vody jednu až dvě čajové lžičky jedlé sody.

- Pokud máte příliš kyselé ovoce, tento problém můžete odstranit přidáním špetky sody na 1 kg ovoce.

- Pokud chcete, aby se fazole a další luštěniny uvařily rychleji, přidejte lžičku jedlé sody na 4 litry vody. Navíc pomáhá i proti nadýmání...

- I zelí se rychleji uvaří a navíc se zachovávají vitamíny – stačí, když přidáte 1 lžičku jedlé sody.

- Čaj i káva budou zvláště voňavé, pokud přidáte špetku jedlé sody do šálku.

- Soda jedlá se hodí při kombinaci s kyselými přísadami, jako je ocet či citrónová šťáva, ale i s jogurtem nebo podmáslím. Vyžaduje však přesné dávkování. Pokud se přidá příliš velké množství, dostanou pokrmy nepříjemnou příchut!

- Změkčí maso, naložené v lednici.

- Pokud trošku sody přidáte do rajčatové omáčky, působí proti kyselinám.

- Používá se i jako náhrada droždí.



### Pro snadnější úklid

- Odstranění zápachu z čalounění můžete dosáhnout, pokud posypete povrch sodou a za několik hodin vše vysajete. I koberec můžete posypat sodou, nechat 15 minut působit a vysát.

- Jak se zbavit zápachu v ledničce? Nechejte tam talířek s 50 g sody 0 několik dní později vysypte do dřezu a pročistíte si výlevku. Na ucpanou výlevku stačí 1 šálek jedlé sody, pak šálek horkého octa a litr vroucí vody.

- Odstraní pach z ryb na rukou.

- Odstraňuje i pach z myčky nádobí (mezi 2 cykly posypte dno).

- Do čistícího prostředku na mytí nádobí přidejte 2 lžíce jedlé sody,

lépe nádoby umyjí a dostane pěkný lesk.

- Čistí kuchyňskou desku, lednicičku a mikrovlnku. Stačí na vlhký kuchyňský hadřík nasypat trošku sody. Nasypat trochu sody můžete i na špinavý sporák a snadněji se umyje.

- Z porcelánu odstraňuje skvrny od kávy a čaje, čistí termosku, houbičky a utěrky na nádobí. (Do 1/2 l vody 2 lžíce sody a jen několik kapek jaru).

- Čistí připálené hrnce. 5 lžic sody dejte do vody, povařte a nechejte odstát.

- Do misky dejte v poměru 1:1 jedlou sodu a sůl do koupele a dejte na nádržku WC.

- Jednou za měsíc dejte do nádržky na WC půl balíčku jedlé sody, nechte celou noc působit a ráno spláchněte.

- Odstraní zatuchlý vzduch např. v chatě – do ponožky 3–4 lžíce sody a zavěste do prostoru.

- Leští stříbrné a zlaté šperky (neperly) a také mramor.

- Čistí očázené cihly z krbu i zahradní gril.

- Vybělí prádlo – 1/2 šálku jedlé sody přidané do pracího prášku.

- Mnohé skvrny zmizí, když na ně dáme 4 lžíce sody a 1/4 šálku teplé vody.

- Odmrazuje chodníky.

- Likviduje plevel mezi prasklinami v chodnicích.

- Udržuje zásaditou vodu v bazénu.





# I TRÉNUJETE PAMĚŤ?

Kolik kostek vidíte?



7, 8, 9, 10

Jedním z kurzů, který pořádáme v rámci preseniorské přípravy na stáří, je kurz trénování paměti.

Naše klientky jsou většinou ve věku, kdy pro ně nastává tzv. „přeladovací“ věkové období, tj. 50+. Plně si uvědomují, že zejména edukační aktivity jsou pro ně důležité a vedou k využití potenciálu člověka ve vyšším věku. Do kurzu trénování paměti je ve většině případů přivedla potřeba udržovat se svěží i po stránce psychické (nejen fyzické), rozvíjet zvědavost, logické myšlení, rozšiřovat si obzor a bránit se zabředávání do stereotypů v průběhu stárnutí, tj. stále se jen vracet k tomu co bylo a co již málokoho zajímá. Mají zájem nacházet díky zvědavosti a stálému učení témata, která zajímají i mladé lidi a moci tak zasloučeně rozmlouvat i s vnoučaty a v neposlední řadě předcházet Alzheimerově chorobě a jiným degenerativním onemocněním mozku.

Co nás znepokojuje nejčastěji? Asi to ve většině případů bude schopnost vybavit si naše léty i studiem nahromaděné znalosti, vědomosti a vzpomínky rychle a v pravý čas.

Časté jsou také poruchy spojené s uchováním informací, které se s věkem zintenzivňují. Rychleji se ztrácí neobnovovaná paměťová stopa a proces uložení vyžaduje daleko větší úsilí ve formě opakování. Určitě si vzpomenete, jak rychle se dala zvládnout slovíčka těsně před vyučováním, zatímco teď se vytratí i po mnoha opakováních. Ale i to může být individuální a záleží na mnoha dalších faktorech.

Co tedy dělat? Nenechat naši paměť zahálet a stále ji nabízet tzv. „potravu“. Něco málo najdete na další straně.

Tuto dvoustranu bych ráda věnovala ženám, které kurz absolvovaly a jako závěrečný domácí úkol vypracovaly krátké povídky na jedno písmeno. Osobně si myslím, že se úkolu zhostily velmi dobře.

### Malá povídka na písmenko P.

Paní Petra Peterková pobývá přímo před pivovarem, přitom poměrně pravidelně prochází po pláži plné pěkných pánských plavek. Písciťe pobřeží připomíná pěkný pohled po pohodlných prostorných plachetnicích.

Půjde přitom přímo přes prašné prostorné pole. Před polednem podnikne procházku pro pěkně propečené plněné papriky, pivo pro pána. Pak postupně počne pozorovat podzemní počasí. Po poledni pozve přítelkyně pozorovat park. Posléze padne pod peřinu před pořad pro podnikatele. Podobně pracuje příští podzim.

• Jana

### Kamarádi

Když Kateřina Kovářová koupila kostým, kráčela krámem kolem kaskády kvetoucích keřů ke kavárně, kde komunikovali kamarádi. Klapala kramlíky kamennými kostkami. Koukala kolem, keře klínaly květy, klínky, klínky, klínky. Krása kol koukání komplikovala. Kopla kámen. „Krucí,“ klela.

„Kluci, kluci!“ křičela Kačka ke kavárně. „Koukej, Kačko, kocour Kokeš,“ kašlal Kryštof.

Kokeš kradl kus kotlety kamarádovi kokršpanělovi Kájovi. Kája Kokeše kousl. Kryštof kopl kotlet Kájovi. „Kšá Kokeši, kradeš! Kriminálníku!“ křičel Kryštof. Kokeš koulel kukadlama. Koukej, Kačko. Končí kamarádství. Krásné Kačce kostým kápl. Kápl-

la kapka koňaku ke kotníku Kryštofovi. Kotal: „Kočko Kačko!“ • Radka

### Pedagog Pepa

Plachý pedagog Pepa po pomalém probuzení poskládal proužkované pyžamo pod plátěný puntíkový polštář, plstěné pantofle prudce podkopl pod postel.

Pepovy pevné paže poskytly prázdninovou pomoc, posunovaly patrové postele prostorným pokojem po plovcí podlaze, pečlivé pátrající prsty pedagoga Pepy protrhly prostěradlo, původní přizová poutka povolila. Pepa proto převázel plný papírový pytel potrhaného postaršího prádla pevným provázkem. Pokojská použitými prostěradly plnila pračku. Pohledná přítulná Pepova přítelkyně Petra pytel přidržela, příležitostně Pepu políbila, prolínající postavy propiskou pobaveně popisovala. Pohoďář Pepa poté přesedl před pelest postele. Při pondělkou posliněnými prsty posnídal párek, posypaný pálivým pepřem, paprikou. Pečlivě propíchal pečivo párátkem. Poté potřeboval popelník, primitivní poslíček přinesl plno plechových, porcelánových popelníků. Pohromadě posilňovali plíce, prodýchávali pohrudnici při prudkém průvanu. Poté probírali poslední pohromy, pikantní problémy, peněžní podrazy, přeměřili puls, prohlédali původní privátní prostory, přesně počítali pohlednice Prahy, pročítali písanky prvňáčků.

Přes pískoviště přiběhl Pajda, pomateně podával packu. Pepa podrbl poslušného pejska, prackou potřepal, plec polechtal. Pepa přichystal pejskovi pod práh pamlspek – pardubický perník.

Pepa povídá: půjdeme procházkou, příroda právě pozvala přátele pod platan, palouček posetý podbělem, pampejškami, plicníkem. Poctivá postava Pepy přivítala poležet podél potoka, prohlédnout pavoučka přes pavučinu, pohoda, paráda. Polovičatá pohodička plynula, právě přiběhl přídrzlý pětiletý Pepíček, překotně požadoval pozornost, pohádku, pozlobil Pepu. Po drážděném Pepa použil průhledné pravičko, poplácal Pepička po prcině. Pepíček pochopil, plakal, příležitostně prudil. Pepa použil přiměřený prostředek ponaučování.

Před polednem přišel pošťák, přinesl peněžní poštovní poukázku – povinnost platit. Pepa potřeboval pořad plnou prkenici, pořádně placenou práci. Permanentně pročítal Právo, pouliční plakátky. Podniková prodejna Pivovaru přijímala prodavače Prazdroje. Přiopilý Pepa popíjejíce pohromadě pivo, pálenku, punč promarnil poctivou příležitost pracovat. Prúserář Pepa pospal, procitnul později, práci pozbyl. Pepa – případ pro psychiatra. Pobožná prababička poslala Pepovi promptně poštu pětistovku, pradědeček poslal pomalovaný pohár plněných pralinek. Posilněn pralinkou prostřel Pepa pod prkeným přístřeškem, pečlivě přichystal polední pokrm – přesolenou polévku, pálivý pilav, plněné papriky. Pepův pupek protestoval, potřeboval půldenní půst. Pepíček papal pudinkový pohár, přizdobený pomerančem, pistáciemi, pomerem. Pudink půobil Pepičkovi problém, požil první pilulku, požil poslední pilulku, Pepíček poblíkal prostírání. Poblídlý Pepa přišel po prodělané příhodě později. Pohledná přítelky-

# TRÉNUJETE PAMĚŤ?

ně prala prostrání při potoku, původně pletla podkolenky podle předlohy, případně podle popisku. Příjemná posvicenská pohoda pomalu proběhla. Pak pohybově připravená přítelkyně Petra požádala Pepu: „Prosím půjdemo plesat, provětráme podpatky, přivítáme prožitky, pohledáme pozoruhodné plesy právníků, pedagogů“. Podobná prosba působila Pepovi potíže, pravil: „Prázdná pokladnice, pošmourné počasí“. Požitkářský Pepa poukázal: podbízivá postel.... Pohybově pomalý Pepa přiznal porážku. Průbojná Petra poznala plesové prvenství, Pepa pátek prohýřil.

Požáru pomohla pálenka. Po půlnoci přijeli požárníci, podkroví padlo popelem. Policie prošetřovala podivný průběh pochybného propletence, pátrala po pachatelích požáru. Pohřeb pohřešovaných právníků proběhl při pátku.

•Majka

## Karnevalové kolováni

Kvarteto kreativních krasavic – Kudlová, Kopečková, Klusalová, Kramářová, kontaktovalo kavárnu Koruna, kde koštovalo kávu, komentovalo kůrku koláčů, koulelo kukadlami. Komiňajíc koleny klusaly kolem kolonády ke kuchyni, kde krásný kuchař Karel kuchtil koblíhy. Klid'as Karel krokem kalupovým kvapil ke květinářství koupit košatý koš květin. Kreativní kokety koukaly.

Když koupily kabelku, kosmetiku, krém, kartonovou krabici kostýmů, kvapily ke kostelu, kde koloval karneval. Kategorie kostýmů kompletně komentoval kavalír Karel. Kontrastoval kombinovaný kostým – kůže-kanafas – kostým krásy. Konec karneva-

lu koncentroval kostýmy ke kuželkárně. Koukaly kdo koulí koule ke kuželkám. Když komedie končí, ksichtící se kokety koluji kolem Karla.

• Mirka

## Pánkovi

Pan Pánek pospíchá pěšky přes pole. Přijede paní Pánková. Přiveze pšenici pro Petra Palyzu. Paní Pánková potřebuje pomoci přenést pšenici příteli pana Pánka. Přijede po půl páté. „Pospěš Pánku, půl páté přichází.“ Pan Pánek pospíchá. Poté padá. Prává pata pořádně pobolívá. Pravděpodobně pan Pánek prosvihne příjezd paní Pánkové...

Paní Pánková přijela podle plánu. Pátrá po panu Pánkovi. Perón prázdný. Přemítá: „Poberu pšenici pro Petra Palyzu?“ Postrádá pomoc pana Pánka. Postává, pobíhá, přemýšlí. Potkává pana Písaříka. Pan Písařík paní Pánkové pomůže pobrat pšenici. Přiveze pšenici Petru Palyzovi. Pak paní Pánková pátrá po panu Pánkovi. Pana Pánka potkal Pavel Prouzů – procházel po pěšině přes pole. Pomohl panu Pánkovi. Poté přivezl pana Pánka paní Pánkové.

Poučení pro pana Pánka: „Příště pospíchej pomalu.“

• Naďa

Znamé a dobře fungující je akrostikum na pořadí římských číslic - I, V, X, L, C, D, M: „Ivan Vede Xénii Lesní Cestou Do Mlýna.“

Podobné hrátky s jazykem opravdu pomohou k rychlému zapamatování nezapamatovatelného, ale přispějí stejnou měrou i k snadnému vybavení.

■ Věra Janáková



## Rodová a druhová jména.

Přiřadte k sobě rodová a druhová jména hub:

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 1. muхомůrka  | A. olovová    |
| 2. žampion    | B. kadeřavý   |
| 3. bedla      | C. ústříčná   |
| 4. špička     | D. červená    |
| 5. hřib –2x   | E. syrovinka  |
| 6. křemenáč   | F. satan      |
| 7. závojenka  | G. sametonohá |
| 8. kotrč      | H. ovčí       |
| 9. penízovka  | I. smrdutá    |
| 10. holubinka | J. vysoká     |
| 11. ryzec     | K. koloděj    |
| 12. hadovka   | L. česká      |
| 13. kačenka   | M. travní     |
| 14. vatovec   | N. osikový    |
| 15. hlíva     | O. vrhavka    |
|               | P. obrovský   |

## Jaká barva?

Doplňte jaká barva vznikne smícháním uvedených barev.

Pak se pokuste vymyslet co nejvíce věcí, které mohou mít danou barvu.

- Modrá + žlutá =.....  
 Červená+zelená=.....  
 Žlutá + červená=.....  
 Bílá + červená =.....  
 Modrá + červená =.....  
 Modrá + zelená =.....  
 Hnědá + bílá =.....  
 Černá + bílá =.....  
 Zelená+hnědá=.....

Τ2C  
 8B' 8E' T00' TTE' TSI' T3Γ' T4B'  
 TD' SH' 3I' VW' 2E' 2K' 2N' 2V'  
 μμρ  
**Κοφολας α ριμφολας Ιωευσ**

Σειευσ + μμερα = κμκκι!  
 Cειμδ + ριιθ = ζεραδ  
 Ημερα + ριιθ = ρεζορα  
 Μοδρα + σειευσ = ιμικλεορα  
 Μοδρα + Cειευσ = ηαιορα  
 Βιιθ + Cειευσ = ιρζορα  
 Σιιηθ + Cειευσ = οιαμζορα  
 Cειευσ + σειευσ = μμερα  
 Μοδρα + Σιιηθ = σειευσ

**1ακα παλας**



Čtvrtletník Bulletin Ženy50 zdarma vydává o. s. Ženy50 číslo 2/2014, červen

**Odpovědná redaktorka:**

Věra Janáková

**Adresa vydavatele a redakce:**

Anenská 10, Brno 602 00,  
tel.: 547 246 485

e-mail: redakce@zeny50.cz

**Grafická úprava a zlom:**

Jan Janák

**Uzávěrka** vždy 31. srpna,

30. listopadu, 28. února  
a 31. května.

Bulletin Ženy50 (ani žádná jeho část) nesmí být reprodukován a zveřejňován bez písemného souhlasu vydavatele a uvedení zdroje.

Komerční využití je vyloučeno. Copyright © 2014

Ženy50, o. s.

Časopis je rozeslán automaticky členkám a sympatizantkám o. s. Ženy50 a zaregistrovaným odběratelům.

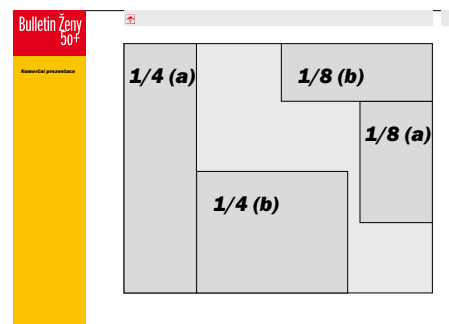
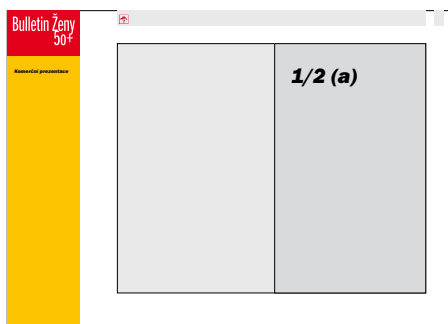
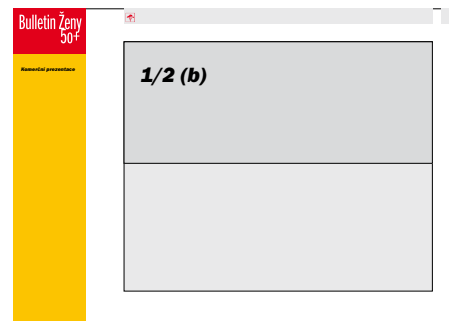
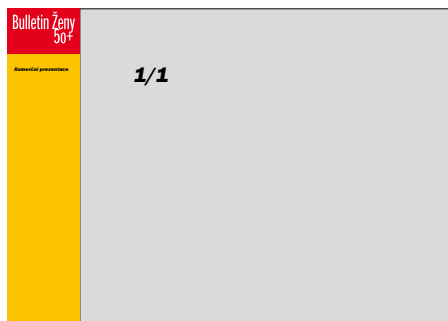
Články otištěné v Bulletinu nemusí vyjadřovat oficiální stanovisko redakce a vydavatele. Redakce si vyhrazuje právo upravovat příspěvky.

Noví odběratelé si mohou jeho odebírání objednat na e-mailu: info@zeny50.cz.

Vážení inzerenti.

Představujeme vám časopis, který je připravován speciálně pro ženy 50+. Tato věková kategorie žen, jak je známo, rozhoduje v 80 % případů o nákupech a jistě bude pro vás zajímavé nabídnout těmto ženám své výrobky či služby. Vaše inzeráty mohou být přiřazeny k rubrikám: zdraví a životní styl | krása a móda | bydlení | cestování | žena v současné společnosti | doporučujeme | může se hodit | žena a zdraví. V reklamních plochách na celou stránku či 1/2 strany můžete zvolit formu redakčního článku.

Redakce časopisu Bulletin Ženy50+



### REKLAMNÍ PLOCHY – CENÍK

**1/8 (a) = 48 x 73mm** (š x v)

cena inzerátu 800,- Kč

**1/8 (b) = 100 x 34,5 mm** (š x v)

cena inzerátu 800,- Kč

**1/4 (a) = 48 x 150 mm** (š x v)

cena inzerátu 1 300,- Kč

**1/4 (b) = 100 x 73 mm** (š x v)

cena inzerátu 1 300,- Kč

**1/2 (a) = 100 x 150 mm** (š x v)

cena inzerátu 2 500,- Kč

**1/2 (b) = 204 x 73 mm** (š x v)

cena inzerátu 2 500,- Kč

**1/1 = 249 x 210 mm** (š x v)

cena inzerátu 4 900,- Kč

Slevy za opakování inzerce:

2 opakování – sleva 5 %

3 opakování – sleva 10 %

4 opakování – sleva 15 %

Vyšší počet opakování lze dohodnout individuálně.

**PODKLADY K INZERCÍ:** Inzerce se přijímá v elektronické podobě ve formátech: Adobe PDF, Illustrator EPS/AI, TIFF v rozlišení nejméně 150dpi. Po dohodě pro vás inzerát zhotovíme z dodaných podkladů (text, obrazové podklady, loga). Cena bude navýšena individuálně podle náročnosti zpracování.

**DALŠÍ INFORMACE:** Mgr. Věra Janáková, tel.: 547 246 485, 732 348 993

e-mail: redakce@zeny50.cz

Korespondenční adresa: o. s. Ženy50, Anenská 10, 602 00 Brno

**Sleva** pro komerční inzerci členek o. s. Ženy50 je 20 % z ceny inzerátu.