

RADOŠT VE STÁŘÍ

zdarma | 8. číslo – jaro 2013

JARNÍ ČÍSLO VÁS ZVE ZA KULTUROU – NAPŘÍKLAD DO DIVADLA V DLOUHÉ ČI NA FIDLOVAČCE

Rozhovor s Eduardem Hruběšem

Děkuji Vám, že jste si našel volnou chvíli a svými slovy potěšíte čtenáře a seniory časopisu Radost ve stáří. Je myslím sympatické, že vás lze často vidat na různých akcích pro seniory a že jste takto aktivní, proč to děláte?

Protože je dobré pohybovat se mezi svými vrstevníky, což je ale bohužel skupina lidí, která se stále zmenšuje, jak sám jednou poznáte. A také mě vždy tyto akce samozřejmě baví a těší. Vloni mě pozvali uvádět Dny seniorů v Praze na Výstavišti - velice podnětná zkušenost.

Co vy a TV, budou mít diváci opět možnost vás někde vidět?

Při příležitosti šedesátých narozenin České televize prý budou vytaženy některé archivní pořady, například Poštovní schránka, kterou jsme uváděli spolu se Saskií Burešovou. A také se mi ozvali kamarádi z Ostravy, že by rádi natočili ještě jeden památeční díl „Tak neváhej a toč speciál“, na což se sám moc těším.

Jak nahlížíte na současný vzájemný stav „společnost – senioři“. Konkrétně například střet mladé a staré generace. Za sebe mohu říci, že já z toho mám dobrý pocit i dobré zkušenosti, kdy mladí lidé skutečně chtějí pomáhat dříve narozeným. Co vy?

Vzpomínám si, kterak poté, co jsem dorostl do věku tramvajového, tj. že už jezdím zadarmo, jak jsem byl pěkně rudý a dojatý, když mě první krásná mladá studentka pustila sednout. Brzy jsem si ale zvyknul, že tramvajemi číslo 18 a 1 zřejmě jezdí samí slušní mladí lidé. Pak jsem zjistil, že dokonce i v těch ostatních, takže to myslím tak špatné není, naopak si dokonce myslím, že jsou lepší, než

jsme byli my. A rozhodně bych nad nimi nelámal hůl. Navíc - když si ještě představím, co všechno na ty mladé čeká, zítra skončí školu a nemůžou si být jisti, že dostanou taky odpovídající práci. Ještě bych si ale dovolil podotknout k tomu termínu „dříve narození“. Já jsem si nechal ověřit, že jsem donošený a narodil jsem se skutečně až v tom kýženém devátém měsíci.

Eduard Hruběš se narodil v roce 1936 v Brně. Jde o všestranného člověka, který byl a je „herec“, režisér, hudebník, konferenciér a moderátor, k tomu patří jeho práce v rozhlasu, kde je průvodcem světa kutilů. V TV začal v roce 1960, studoval na katedře dokumentu na FAMU, 1967 se Saskií Burešovou uváděli pro vojáky základní služby a jejich rodiče pořad Poštovní schránka. Později byl například kapelník, trumpetista a bendžista v dechovce s nezapomenutelným jménem Velkopopovická Kozlovka. Největší radost a úspěch mu přinesl oblíbený pořad „Neváhej a toč!“, se kterým také vyhrál cenu TÝTÝ. Společně s Jiřím Melíškem napsal knihu veselých memoárů / beznadějně vyprodána / s názvem Neváhej a žij!



Na co se s blížícím jarem těšíte?

V posledních deseti letech jsem si zamiloval nostalgické jízdy starými vlaky taženými samozřejmě parními lokomotivami a vstoupil tak mezi „šotouše“ jak si říkáme - natáčím o těch výletech reportáže - když ještě existoval seriál Život na kolejích, pár mi jich také televize odvysílala. Právě na tyto výlety těmi úžasnými vlaky a s celou tou partou okolo se zase moc těším.

Jinak mám na rádiu Region v sobotu dopoledne pořad Hobby magazín Eduarda Hrubeše, což je rozhlasový průvodce pro kutily všech kategorií, chovatele, sběratele a zahrádkáře. Je vůbec zajímavé, že se podobný hobby program dá dělat bez obrazu, ale ukázalo se, že to opravdu jde.

Když jste takový kutil (pozn. Na počátku rozhovoru pan Hrubeš obdržel čaj, ale s pytlíkem čaje, který byl velice poctivě zabalen. Pan Hrubeš neváhal a se slovy „na mě si nepřijdou“ z kapsy u vesty pohotově vytáhl švýcarský nožik a v mžiku si s nedobytným sáčkem poradil), co kdybyste se ocitl na pustém ostrově, jaké 3 věci byste si vzal?

Nejspíš rybářské vybavení, dále asi lupu, protože čím jiným bych si udělal oheň. A nakonec asi vysílačku. Abych mohl volat o pomoc a brzy se zas vrátit.

Jaký byl váš životní sen? Splnil se vám?

V podstatě ano, když to tak беру pozpátku, byl jsem vlastně přímo evidentní dítě štěstěny: chtěl jsem být televizní režisér – stalo se, zároveň také kameraman, na škole jsem kamarádům stříhal jejich filmy, snil jsem o tom být moderátor, zazpívat si s Big-Bandem, nejlépe s Orchestrem Gustava Bromy anebo s Hybšem, vrcholným obdobím pro mně bylo, když se slavný Kinoautomat přestěhoval z Montrealu do pražského Světozoru a já jsem alternoval s Mirkem Horníčkem, neuvěřitelně se stalo skutkem, když jsem si pořídil družicový příjem a záviděl kolegům na stanici RTL pořad ze samých domácích videí. „Hernajs, tohle bych jednou chtěl dělat taky!“ Což se vlastně v roce 1995 povedlo s pořadem „Neváhej a toč“. S malou přestávkou se za 12 let odvysílalo přes 450 dílů. Navíc v roce 95 se Neváhej ihned umístil na třetím místě v anketě TýTý, o rok později byl druhý a v roce 1997 vyhrál. Takže od té doby mají kolegové v Ostravě, na recepci fotku s vytoženým „zrcátkem“.

Co si v TV nenecháte ujít?

No, přiznám se, že sem tam se podívám na seriál Ordinance v růžové zahradě – je to takový zvyk z doby, kdy tam v jedné roli hrál taky náš zet' Ivan Jiřík. A pořad, který si nenechám ujít, je Šípova Všechnopárty. Už jsem těch talk-show viděl po světě hodně, ale tahle je všechny strčí do kapsy.

Jaký film jste naposledy viděl?

Teď nedávno úžasný snímek od Woodyho Allena – Půlnoc v Paříži. Všem vřele doporučuji!

Jaký je váš nejoblíbenější herec?

Asi stále nezapomenutelný Gérard Philipe.

Co v současnosti čtete za knížku.

Elia Kazan: Tichá dohoda

V jaké zemi se vám líbilo nejvíce?

Přiznám se - nejhezčí vzpomínky mám na Švýcarsko. Po válce jsem byl tak děsivě hubené dítě, že mě Červený kříž vyexpedoval na prázdniny do Curychu. Ta pěstounská rodina, které jsem byl přidělen, byla tak úžasná, že mě pak ještě čtyřikrát - vždycky v létě zase pozvali – mělo to jeden jediný háček – Švýcaři mají v létě školu a hlavní prázdniny v zimě – čímž šetří miliony za otop. Výhoda – jako jeden z mála Čechů, domluví se dodnes i jazykem zvaným /foneticky / švicrduč. Trochu se podobá holandsčině.

Máte nějakou oblíbenou společenskou hru?

Přiznám se, že asi ne, na to nikdy nebyl moc čas a když byl, tak jsem radši někde běhal za děvčaty. Ale mám v počítači pár leteckých simulátorů – řeknu Vám, než sestřelíte své první Zero, a pak přistanete na letadlovou loď, aniž byste ji potopil – to dá teda fušku.

Děkuji Vám za rozhovor a přeji Vám i Vaším blízkým mnoho úspěchů, štěstí a zdraví. Třeba se někdy opět potkáme na nějaké z našich společenských akcí.



DO KINA LUCERNA SE SLEVOU

Pražské kino Lucerna sídlí ve stejnojmenné pasáži u Václavského náměstí pravidelně již několik let promítá dvakrát týdně speciální představení se slevou pro seniory. Dramaturgové kina pečlivě vybírají z filmových novinek, které pak můžete navštívit zpravidla každé pondělí a pátek. Tyto projekce se těší značné popularitě nejen kvůli 50% slevě na vstupném.

Dubnová představení s možností slevy pro seniory:

PO	1.4.	14:00	Renoir
PÁ	5.4.	13:30	Na dřevě
PO	8.4.	13:30	Vedlejší účinky
ČT	11.4.	13:30	Babovřesky
PÁ	12.4.	13:30	Babovřesky
PO	15.4.	14:00	Poslední rapsodie
PÁ	19.4.	14:00	Příběh mého syna
PO	22.4.	15:00	Ať žije Lucerna film! Kristián
ÚT	23.4.	14:00	Dávám tomu rok
PÁ	26.4.	14:00	Můj pes Killer
PO	29.4.	13:30	Bezpečný přístav

Babovřesky

pátek 12.4. od 13:30

čtvrtek 11.4. od 14:00

r.: Z. Troška, ČR, 2013, 33 min.

Letní komedie Zdeňka

Trošky je úsměvnou ko-

medií ze života současné jihočeské vesnice Babovřesky, která s nadhledem a komediální nadsázkou, tak trochu v duchu Slunce, seno..., sleduje kupící se nedorozumění a souhry náhod, které pořádně zamotají hlavu jejím obyvatelům. V příběhu nechybí láska, žárlivost, závist, intriky a zejména vtipné okamžiky, v nichž se někteří i najdou. Slovy režiséra: „Je to prostě film tak ‚trošku‘ ze života“.



PROCVIČTE SI PAMĚŤ KREATIVITU A SLOVNÍ ZÁSObU

Obdivujete v televizních pořadech umělce, kteří vytvářejí příběhy na konkrétní téma nebo písmeno? Můžete si to vyzkoušet i vy. Sami sebe nejspíš mile překvapíte. Pro inspiraci Vám přinášíme několik ukázek z tvorby dam, které absolvují lekce trénování paměti s trenérkou Senior Help s.r.o. Ivetou Luxovou a tentokrát se pustily do příběhů na dvě střídající se písmena.

Příběh složený střídavě ze slov začínajících na písmena M a N - Marnost nad marnost

Nic mě nenapadá, myšlenku neudržím, mozek nepoužitelný -mám nejspíš malý nebo menší než malý, neodpovídající mezinárodním normám. Možná narušený meningitidou následovanou migrénami. Nevylučuji možnost nutričního manka - nedostatek minerálů? Nesmysly -musím nechat magoření, naskakují minuty. Nutně musím něco málo napsat. Má někdo méně? Nevím, mizivá naděje. Málem nedýchám, mám náznaky mikrospánku. Nepřemůže mě? Nedovolím! Musím namíchat malé nesmysly moc nepřemýšlejí. Mozku nebohý!!!

Autorka paní Pohlová



Příběh složený střídavě ze slov začínajících na písmena P a Z- Paměť znepokojující

Párkrát zletilou populaci znepokojuje postupné zhoršování paměti. Zatímco penzisté zaplňují pivnice, zapíjejí plzeňským zelenou pepermintku, zvidavé penzistky zajímá promyšlené zpomalování procesu zapomínání. Proškolená zaměstnankyně předkládá zájemkyním připravené zadání prostřednictvím zpracování příkladů. Zaberou? Pokaždé znovu propadá „zoufalství“, při zjištění pospolitého zpracování příkladů. „Zase povídáte“, zalká pateticky, zcela pošetile zavádějící pořádek. Zahanbené posluchačky zapírají provinění, zatímco postupně zavírají pusinky. Zpozorněme: proradná zahálka polokoulí zapříčiňuje prorezivění závitů, potažmo zhloupnutí. Proboha, zadržme! Přívětivé zaměstnankyni poděkujeme, zamáváme, přislíbíme: zase přijdeme zlobit. Páčko.

Autorka paní Kozderková

Příběh složený střídavě ze slov začínajících na písmena P a S - Pošmourno skončilo

Pošmourno skončilo, přišlo snesitelnější počasí. Stále přetrvává sníh pod stromy podél silnic. Pomalu slunce přidává sílu. Ptáci se pilně snaží pět, slyším popěvek sýkory, přidávají se pěnkavy. Soustředěně popotahují sněženky, petrklíče, sasanky. Ptám se po sté, proč se pořád snažím posunout svět pohnutím silami přírody. Soudruzi poroucheli směle počasí – snaha poněkud směšná.

Autorka paní Štveráková



Pro osoby s různým typem organické duševní choroby, Alzheimerovou chorobou a ostatními typy demencí

jsme otevřeli

DENNÍ STACIONÁŘ

Korunní 111/1901, 130 00 Praha 3



Otevírací doba: po-pá 7–18 hod

tel: 702 081 260

Co nabízíme?

- pomoc rodinám v tíživé situaci trvalé péče o duševně nemocného člena rodiny
- péči školeného zdravotnického personálu
- podporu soběstačnosti klientů a smysluplné naplnění jejich volného času
- domácí prostředí zohledňující individuální potřeby klientů
- celodenní stravu s možností objednání speciálních diet

www.sanatorium-topas.cz

www.sanatorium-lotos.cz

RECEPT NA POHODOVÝ ŽIVOT PODLE NAŠÍ ČTENÁŘKY PANÍ EVY KOZDERKOVÉ



Tak tohleto téma mne zaujalo hned na první pohled. Jenže, sotva jsem se nad ním stačila zamyslet, už se mi do nadpisu snažilo vloučit ještě jedno písmenko. Tedy souhláska. Druhá v abecedě. A najednou ta neposedná souhláska hupsla do přídavného jména „pohodový“ a hned si začala poroučet: „Pohodový, pohodový, to zní sice docela pěkně, ale chtělo by to kapánek rozpohybovat.“ Dobrá, nemám nic proti pohybu, a tak jsem připustila, že můj pohodový Život je vlastně zároveň i pochodový. (Pozn: substantivum Život píšu z úcty k němu vždy s velkým počátečním písmenem, protože nic úžasnějšího neznám.)

Před bezmála už tuctem let jsem dozrála, vlastně o rok a čtyři měsíce přezrála, do důchodového věku, a od té doby nevím samou radostí, kam dřív skočit. Bože, kde jsem dřív brala čas na to, chodit do zaměstnání?! Pravda, zkušený přátelé-důchodci mne varovali: „Odcházíš do důchodu na jaře, léto si taky užiješ, ale pak přijde podzim a zima, s nimi přebytek času, nuda. Doma už budeš mít všechno uklizeno, urovnáno ...“ . Zdvořile jsem vyslechla názor zasloužilých seniorů a pak jsem jen čekala, co se stane v zimě. Hm, akorát se ochladilo, což mi pranic nevadilo. Už během jara a léta jsem dospěla k zajímavému zjištění, že i týden seniora má pouze sedm dní a každý den má jen 24 hodiny. Ó, jak by se mi hodil den osmý, který by přicházel po neděli! Mohl by se třeba jmenovat Děle. Co naplat, musím se spokojit se sedmidenním seniorským týdnem a už bez dalších průtahů hodlám předložit svůj recept na pohodově pochodový Život.

Rp.: To se člověk-senior takhle za ranního kurování probudí, proloupne oči a je-li femininum, připraví dvě mňam snídaně, z nichž jednu pohodí svému manželovi-Světci, v mém případě diabetikovi. Poté dopřeje partneru čas na jeho koníčky a odpadá za těmi svými. V pondělí dohopká do knihovny Akademie věd na NET, setrvá dle knihovního řádu dvě vymezené hodiny, odejde v poledne nakrmit svého Světce a odpoledne se mu bezvýhradně věnuje. V úterý se vydá na NET do Kavárničky pro seniory. I toto a téměř každé další odpoledne věnuje svému Světci. Ve středu se v dalším zařízení oddává tréninku paměti a zajde tam rovněž na NET. Ve čtvrtek dopoledne už téměř tucet let dobrovolně trpí pod jhem Ing. Dany Steinové při ostrém tréninku paměti. Odpoledne si ještě stříhne na jiném místě další mozkový jogging

a poté se splavně přesune tamtéž mezi scrabblisty, kteří ho buďto porazí, nebo mu občas dopřejí radost z výhry. V pátek se odebere do některé z poboček automatizované sítě knihoven, kde opět neřestně holduje NETu, a poté se, veden pudem sebezáchovy, dost nerad odebere vyplnit nejbližší hyper- či supermarket a přineseným tovařem na krátký čas vyzdobí chladničku. V sobotu nebo v neděli je celý rád, když ho navštíví báječně vychovaný potomek (v našem případě dcera, která denně telefonuje za účelem ubezpečení se, že rodiče netropí alotria). Ve skulince času se ulítaný senior několikrát týdně odebere do bazénu na Slavii a odplave si svůj kilometr, poněvadž si pořídil permanentku a tu je třeba náležitě využít. Pak následuje řada alternativních programů, zahrzovaných podle počasí, ročního období a momentální nálady, jako je luštění sudoku, kakuro nebo číselných křížovek. Potomek-dcera se navíc svědomitě stará o přísun vstupenek na různé kulturní akce, aby se rodiče nestali obětí toho muže německé národnosti. Jak on se to vlastně jmenuje? Přemýšlím, přemýšlím... už to mám! Pan Alzheimer. Právě jemu natruc jsem absolvovala tříleté studium na 3. lékařské fakultě UK, zaplatila jsem si v pořadí už x-té pokračování kursu trénování paměti u Ing. Dany Steinové, zúčastnila jsem se První PC olympiády pro seniory, kde mi na hrud' pověsili jen bronzovou medaili (mohlo a mělo to být lepší, ale tehdy byl můj Světec dlouhodobě v nemocnici a měla jsem o něj velkou starost). Další občasnou zábavou je účast na natáčení epizodních rolí ve filmu, reklamě, TV pořadech, videoklipech apod. Teď je na místě, přiznat se aspoň k některé z mých četných neřestí. Třeba to čtení při jídle, kdy člověk najednou živí tělo i duši, ale když knížku nepobryndá, tak je to snad i omluvitelné. A což teprve digitální fotografování! Fofáček nosím u sebe denně, tak jako občanský průkaz (ten děle, a celkem k ničemu, nejsem našťestí celostátně hledanou osobou). Pořízené snímky upravuji v PC, také si je tam ukládám a ještě je zálohuji vypálením na DVD a stažením na flash disk. Jo, a taky je tu příroda. Jejda, co v ní roste léčivého bejlí, které sbírám, suším, aplikuji, rozdávám. Možná i proto jsme s manželem nezdravě zdraví, jak se s radostí jednou ročně dovídáme od naší praktické lékařky při preventivní prohlídce.

Za to, že mi bylo umožněno vystavit tento recept, poděkuji nyní Životu slovy vypůjčenými od básníka: Živote, postůj! Živote, díky, žes nestál ...

Tento můj laický recept je osvobozen od jakýchkoli poplatků, a proto si ho dovoluji doporučit všem seniorům, bez ohledu na jejich příslušnost k jakékoli zdravotní pojišťovně.

Autorka Eva Kozderková

SENIORŮ A POČÍTAČ

Na téma počítače a seniorů jsme hovořili s Hanou Čepovou ze společnosti Senior Help s.r.o., která má dlouhodobou zkušenost s výukou práce na počítači seniorů ve skupinách i individuálně.



V jakých situacích byste doporučila seniorovi individuální domácí lekce?

Nejčastější situací, se kterou se při individuálních konzultacích práce na počítači setkáváme je, že senior absolvuje skupinový kurz práce na počítači, ale jeho domácí počítač je natolik jiný, že většinu získaných poznatků nedokáže uplatnit. K vyřešení situace většinou stačí pár hodin u vlastního počítače (skutečně hodina až dvě) se zkušeným lektorem. Individuální lekce jsou rovněž vhodné pro všechny seniory, kteří se práce na PC obávají nebo tam, kde se, jako ve spoustě dalších rodin, neosvědčil model výuky práce na počítači od členů rodiny.



Jakou roli hraje to, jaký počítač má senior k dispozici?

Z naší zkušenosti vyplývá, že seniori v domácnosti poměrně často používají počítače či notebooky „zděděné“ po svých dětech, které pro ně nejsou vždy nejvhodnější. Přesto, nebo právě proto si hodně seniorů chce pořídit vlastní nový počítač či notebook a v poslední době stále častěji i tablet. Chtějí být v kontaktu se svými blízkými, nejčastěji vnoučaty studujícími v zahraničí a i se svými vrstevníky (e-mail, Skype), chtějí sledovat zprávy či novinky (překvapivě častěji než například). Narážejí ale na problém při výběru, kdy nejsou schopni posoudit technické parametry. Obdobně se v problematice obvykle příliš neorientují například ani děti seniorů, které by rády svým rodičům zakoupily počítač, ale často nemají představu, jaký typ by byl pro jejich blízké vhodný z hlediska uživatelských nároků, snadné obsluhy, specifických požadavků vycházejících ze zhor-

šeného zraku, zhoršené jemné motoriky atd.

Máte tedy pro seniory nějakou radu, jak si vybrat správně počítač?

Díky našim zkušenostem z individuální výuky práce na PC u seniorů, jsme dospěli k názoru, že správný výběr vhodného počítače pro konkrétní osobu má velký význam pro co nejlepší následné zvládnutí počítačových dovedností a využívání počítačů, což přispívá k posílení kvality seniorova života a k prohloubení a vytváření společenských kontaktů. Z tohoto důvodu Senior Help nově nabízí individuální konzultační služby při výběru PC a dalších produktů a to jak pro seniory samotné, tak pro jejich děti a další osoby. Tyto služby nejsou žádným způsobem navázány na konkrétní značky a neslouží k jejich propagaci.

Chtěla byste k tématu seniori a počítače říci něco závěrem?

Chtěla bych seniorům poradit, aby se nenechali odradit počátečními nezdary, věřte, že práci na počítači se dá naučit v každém věku. Uvidíte, jakou radost Vám udělá, když dokážete přes počítač napsat například svému vnukovi a on vám vysekne obdivnou poklonu.

Více info najdete na: www.senior-help.cz, nebo volejte na tel.: 603 852 715

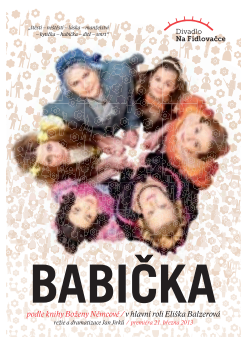


www.senior-help.cz

*Motto: Nejsilnějším lékem na stáří je láska.
John Stuart Mill, anglický filosof*

**SPOLEČENSKÉ SLUŽBY
A AKTIVITY PRO SENIORY
SLUŽBY JSOU URČENY
JEDNOTLIVCŮM I ORGANIZACÍM**

Senior Help s.r.o.
Ruská 8, Praha 10
tel.: 603 852 715
e-mail: info@senior-help.cz
www.senior-help.cz



B. Němcová: Babička

„Šťestí - neštěstí - láska - manželství - kytička - hubička - dítě - smrt.“

Jakoby tato dětská říkanka pojmenovávala všechna základní témata inscenace Babička. Společně s Babičkou prožívá svoji osudovou lásku několik dalších dívek a žen a my se stáváme svědky jejich vzrušujících

osudů. Božena Němcová kdysi řekla: „Láska je nemoc, která se nedá vyléčit.“ Stejně tak je tomu i v Babičce. Ať už se jedná o lásku v jakékoliv podobě, je právě ona hybným principem veškerého dění.

V titulní roli uvidíte **E. Balzerovou**, režie a dramaturgie: **J. Jirků**.



Eliška Balzerová a děti, v pozadí Iva Pazderková, která hraje Kněžnu.

DIVADLO NA FIDLOVAČCE KVĚTEN 2013

Divadlo
Na Fidlovačce
www.fidlovačka.cz

1.5. středa	Dům čtyř letor <i>žadáno</i>	18.00
2.5. čtvrtek	Proutník pod pantoflem	19.30
3.5. pátek	My Fair Lady	19.30
4.5. sobota	Babička	15.00
9.5. čtvrtek	Nerušit, prosím	19.30
10.5. pátek	Jen žádný sex prosím, jsme přece	
	Britové! aneb Všichni v tom jedou	19.30
11.5. sobota	Babička	15.00
13.5. pondělí	Řeči, řeči	19.30
14.5. úterý	Dům čtyř letor	19.30
15.5. středa	Hotel mezi dvěma světy	19.30
16.5. čtvrtek	My Fair Lady	19.30
17.5. pátek	Šumař na střeše	19.30
18.5. sobota	Jeptišky	19.30
21.5. úterý	Techtle mechtle aneb Když to jde, je to super... když ne, je to ještě lepší	19.30
22.5. středa	Nevěsta <i>veřejná generálka</i> Shapira	10.30 19.30
23.5. čtvrtek	<i>Nevěsta I. premiéra</i>	19.30
24.5. pátek	<i>Nevěsta II. premiéra</i>	19.30
25.5. sobota	Nevěsta	15.00
27.5. pondělí	Babička Proutník pod pantoflem <i>zájezd Tábor</i>	10.30
28.5. úterý	Techtle mechtle aneb Když to jde, je to super... když ne, je to ještě lepší	19.30
29.5. středa	Babička - <i>žadáno KMD</i>	14.00
	Babička	19.30
30.5. čtvrtek	Řeči, řeči	19.30
31.5. pátek	Jeptišky	19.30

JARNĚ-LETNÍ NABÍDKA DIVADLA V DLOUHÉ

Využijte dlouhých jarních a letních večerů a přijďte do divadla

Pražské Divadlo v Dlouhé je repertoárové divadlo se stálým hereckým souborem, které pro Vás hraje již 17. sezonu. V jeho žánrově i stylově širokém repertoáru si své představení najde každý. Jsou v něm zastoupeny **dramatické příběhy** (*Eyolfek, Polední úděl, Macbeth*), **komedie** nejružnějšího typu (*Tři mušketýři, Hráči, Láska a peníze, Naši furianti, Souborné dílo Williama Shakespeara ve 120 minutách, Oněgin byl Rusák, Lhář, Soudné sestry*), **rodinná představení** (*Myška z břiška, Jak jsem se ztratil*) i **kabarety** (*Kabaret Kainar - Kainar*). Hraje ve velkém sále pro téměř 500 diváků i v komorním foyer, pro dospělé, pro děti a mládež i pro celé rodiny. Na jevišti Divadla v Dlouhé můžete vidět například Miroslava Táborského, Vlastimila Zavřela, Ilonu Svobodovou, Magdalenu Zimovou, Jana Vondráčka, Helenu Dvořákovou, Kláru Sedláčkovou-Oltovou, Miroslava Hanuše, Martina Matejku, Jana Medunu, Arnošta Goldflama a mnohé další. Divadlo v Dlouhé získalo řadu ocenění odborné kritiky a neméně diváckých cen. Ročně navštíví divadlo více než osmdesát tisíc diváků, návštěvnost se dlouhodobě pohybuje nad hranicí devadesáti pěti procent.

Divadlo v Dlouhé má pro Vás nyní mimořádnou nabídku – pokud si koupíte jednu seniorskou vstupenku v ceně 160 Kč, dostanete druhou zdarma. Nabídka platí na představení Divadla v Dlouhé ve velkém sále až do konce září 2013.



DIVADLO
V DLOUHÉ

kupón pro seniorskou slevu
2 vstupenky
za cenu 1

NEPODCEŇUJTE POTÍŽE SE ZÁCPOU

Zácpa je intimní zdravotní problém, o kterém se lidé stydí otevřeně mluvit a to mnohdy i se zdravotníky. Mnoho lidí považuje zácpu za nepříjemnou, ale banální záležitost. Je však důležité nepodcenit její projevy a začít ji co nejdříve léčit. Jejich přehlížení může způsobit, že „běžná“ zácpa přejde do chronické podoby.

Zácpa patří mezi nejčastěji se vyskytující zdravotní obtíže současnosti – trpí jí asi 25 % dospělých. Třikrát více postihuje ženy než muže a ve věku nad 65 let trápí až 40 % lidí. Většina z nich ale zácpu považuje za banální problém, s nímž se stydí jít k lékaři. Někdy se skutečně může jednat o reakci organismu na dietní chybu či stres. Zácpa ovšem může signalizovat i vážnější onemocnění.

Zácpu ovlivňují nemoci i strava

Při zácpě si lidé často stěžují na bolesti břicha, dráždivost a bolest v oblasti konečníku. Někdy se ve stolici objeví i čerstvá krev. Často se projevuje také zvýšenou plynatostí, nechutenstvím a bolestmi hlavy. Podle příčiny dělíme zácpu na funkční a organickou. Funkční zácpa není vyvolána nějakým dalším onemocněním a je u dospělých nejčastější. Častou příčinou jsou nevhodné stravovací návyky (nedostatek tekutin a vlákniny ve stravě, nadužívání alkoholu, kávy a čaje), eventuálně spojené i s psychogenními vlivy (změna prostředí apod.) a nevhodným denním režimem. V některých případech může být zácpa příznakem jiného onemocnění – potom jde o organickou zácpu. Zácpu mohou způsobit i užívané léky, například antidepresiva, antihypertenziva či volně prodejné přípravky s obsahem železa nebo vápníku.

Stres hraje významnou roli

Další příčinou může být potlačování nucení na toaletu v důsledku studu, spěchu, nemožnosti dojít si na toaletu dle vlastní potřeby či nevyhovujícího hygienického zařízení. Projevy zácpy mohou být spojeny i s psychickými nemocemi a stresem. Tělo reaguje zpomalením činnosti střev nebo zadržováním stolice.

První pomoc

Při prvních příznacích zácpy je možné zvolit volně prodejné léky, především změkčovačla, která zabrání rozvoji obtíží do chronické podoby. Je vhodné užívat takové přípravky, které na sebe váží vodu a zvyšují objem střevních tekutin. Takovým způsobem fungují tzv. osmotická projímadla. Nejsou návyková, nedráždí střevní sliznici a nezpomalují ani nezrychlují pohyb střev a nevstřebávají se do organismu. Jsou vhodná pro širokou skupinu pacientů.

Pokud příznaky zácpy spontánně neodezní během tří měsíců, je vhodné obrátit se na praktického lékaře.

10 tipů, jak se vypořádat se zácpou

1. Pravidelně se hýbejte, nejlepší pro podporu pohybu střev je běh a chůze.
2. Konzumujte více vlákniny, například obiloviny, ovoce nebo zeleninu.
3. Zařaďte do svého jídelníčku mléčné výrobky, například kefíry, jogurty, tvaroh.
4. Dbejte na pitný režim. Vhodné jsou zejména neslazené nápoje, bylinkové a ovocné čaje.
5. Zkuste každý den ráno vypít nalačno sklenici teplé vody s citronem.
6. Pokud je to možné, vyhněte se celodennímu sezení.
7. Stanovte si pravidelný režim v jídlu. Snažte se jíst vždy ve stejnou hodinu.
8. Každé ráno si najděte dostatek času zajít si na toaletu.
9. Stres trávení neprospívá, proto nezapomínejte na pravidelný odpočinek.
10. Omezte konzumaci alkoholu, například červeného vína.

forlax[®] 10g
macrogolum 4000

- registrovaný lék k léčbě zácpy
- nástup účinku během 24–48 hodin
- vhodný pro dospělé, včetně těhotných a kojících žen a děti od 8 let věku



**VOLNĚ
PRODEJNÝ**

www.forlax10g.cz

Forlax 10g obsahuje léčivou látku macrogolum 4000 a je určen k vnitřnímu užití. Pozorně čtěte příbalovou informaci.



Seniorské dny



NaMarjánce

Městská část Praha 6 ve spolupráci s Home Senior s.r.o. připravila pro všechny dříve narozené občany Prahy 6 kulturní pořady ve společenském sále Na Marjánce.

Program šesti akcí se bude skládat z koncertů, promítání, divadla, tance, her, ale i naučných pořadů.

Na všechny návštěvníky z řad seniorů se každé dva týdny srdečně těšíme. Vstupné je pro občany Prahy 6 zdarma.



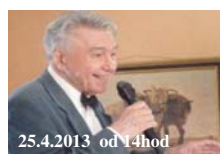
Adresa:
Na Marjánce,
Bělohorská 35/262,
169 00 Praha 6, Břevnov
(tram 22 a 25 – zastávka
Marjánka)



Program pro období duben až červen 2013

Změna programu vyhrazena.
Vstupné: ZDARMA

datum	dopoledne	odpoledne
čtvrtek 11.4.2013	X	14:00 zpěvačka Petra Černocká + malé občerstvení
čtvrtek 25.4.2013	X	14:00 Zpěvák Josef Zíma + malé občerstvení
čtvrtek 9.5.2013	11:00 – 13:00 Zdravá výživa jinak Jak správně vařit a jak zdravě nakupovat? Zajímavé a odborné informace včetně ochutnávky	14:00 Promítání snímku „Praha – Nepál v prachu cest“ – I díl s odborným výkladem Jana Karla + malé občerstvení
čtvrtek 23.5.2013	11:00 – 13:00 Moderní deskové hry Postřeh, logika, šikovnost a hravost pod vedením mistra Evropy	14:00 Taneční odpoledne u muziky Staré slágy k poslechu, zpěvu i tanci + malé občerstvení
pátek 7.6.2013	X	19:00 – pátek! Satirická komedie Revizor – divadelní společnost bratří Mrštíků POZOR: vstupenky k vyzvednutí pouze Na Marjánce dne 23.5. v čase 13-14hod
čtvrtek 20.6.2013	11:00 – 13:00 Sportovní 6ti-boj o ceny 6 disciplín pro šikovné ruce. Nejlepší a nejvšestranější „sportovci“ budou odměněni	14:00 vážná hudba – vítání slunovratu + malé občerstvení



25.4.2013 od 14hod



11.4.2013 od 14hod



home senior

JAKÁKOLIV POMOC SENIORŮM

úklid doprovod stěhování nákupy malování dlouhodobá péče odvoz další...

Ptejte se na bezplatné lince



800 888 014

⇒ bez obav ⇒ ihned ⇒ kvalitně ⇒ cokoliv ⇒ levně

PRO ČTENÁŘE ČASOPISU RADOST VE STÁŘÍ **SLEVA 22 %**

(tedy 145 Kč/hod) NA VŠECHNY ZÁKLADNÍ SLUŽBY V MĚSÍCI DUBNU

(heslo pro slevu je: „HS duben 22“)