

# SeniorPas

NEPRODEJNÉ

## Královéhradeckého kraje

AKTUALIZACE / ZÁŘÍ 2019



## KATALOG

POSKYTOVATELŮ SLEV A VÝHOD  
PRO OSOBY NAD 55 LET  
**Užijte si svoje slevy!**

### Bud'te online!

PROČ SE VYPLATÍ ZŮSTAT  
I V POZDĚJŠÍM  
VĚKU ONLINE?

### Orlické hory a Podorlicko

JSOU PŘITAŽLIVÉ  
SVOU TICHOU  
KRÁSOU A POHODOU

### Preventivní prohlídky

NA CO MÁTE U LÉKAŘE  
NÁROK ZDARMA



KRÁLOVÉHRADECKÝ  
KRAJ

Projekt SENIOR PASY  
je financován  
Královéhradeckým krajem



# VÁŽENÍ A MILÍ UŽIVATELÉ SENIOR PASŮ,

péči o seni-  
ory považují za  
nejdůležitější prio-  
ritu sociální politiky našeho kraje. Argu-  
menty jsou jasné. Vy senioři jste těmi, kdo  
svou prací vytvořili dnešní mladé generaci  
dobré podmínky pro život, a za to Vám pa-  
trí uznání, pozornost a v případě potřeby  
i náležitá péče.

Chtěl bych zdůraznit ještě jednu skutečnost,  
kterou si až tak plně neuvědomujeme. Mno-  
zí z Vás se zapojují do různých činností, ve  
kterých jste nenahraditelní. V rámci Vašich  
rodin je to péče o vnoučata i blízké příbuz-  
né, v širší společnosti pak účast v různých  
dobrovolných aktivitách, které prospívají  
zdárnému chodu naší společnosti. Neoceni-

telná je Vaše životní zkušenost. Bez tohoto  
Vašeho vkladu by mnohé věci šly mnohem  
hůř anebo vůbec.

Senior pasy se snažíme přispět ke zlepšová-  
ní podmínek pro kvalitní život. Zajistí Vám  
lepší cenovou dostupnost různých služeb  
a zároveň přinášejí i inspiraci pro mnohé  
aktivity.

Přeji Vám tedy životní pohodu, mnoho ra-  
dosti a spokojenosti a doufám, že k tomu  
přispějí i Senior pasy.

## ING. VLADIMÍR DERNER

náměstek hejtmana  
Královéhradeckého kraje odpovědný  
za oblast sociálních věcí



**RUN ČESKÝ RÁJ** 14. 9. - BRANŽEŽ

**PRAHA** 18. - 20. 10. - PARK ČIHADLA

**RUN BRNO** 10. 11. - SPORTLIFE / BVV

**TAXIS** 29. 11. - 1. 12. - DOSTIHY PARDUBICE

sleva 20% - 20SENIORPAS2019

[www.gladiatorrace.cz](http://www.gladiatorrace.cz)



Věk je jenom číslo! Limity neexistují.

## OBSAH



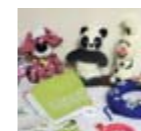
Buďte online!

4



I se sníženou  
soběstačností mohou  
senioři zůstat doma

6



Senior klub Hořice

8



Aktivity Krajské rady  
seniorů a spolupráce  
s Kluby seniorů KHK

9



Studijní a vědecká  
knihovna na seniory  
nezapomíná

10



Katalog  
poskytovatelů  
slev a výhod

11



Dřevěný kostel  
Sv. Mikuláše v Hradci  
Králové

21



Klub pro seniory  
Dřevěnka

22



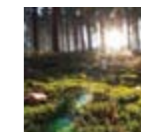
Dobré divadlo

23



SENIOR PAS  
pro Vás!

24



Orlické hory  
a Podorlicko

26



Náchodská  
senioráda 2019

27



LamCafé - rodinná  
pražírna

27



Preventivní prohlídky  
Na co máte u lékaře  
nárok zdarma

28



Kozí chlívek

30

# BUĎTE ONLINE!



Internetové nákupy, kurzy, televize, objednávání jídla, služeb, sledování a vyhledávání informací, placení účtů, komunikace s přáteli. To jsou jen některé z mnoha výhod, které vám přístup na internet přináší. V dnešní době už ani nemusíte mít k dispozici počítač, abyste je mohli využívat. Stačí mít chytrý telefon nebo tablet. A proč se vyplatí zůstat i v pozdějším věku online?

Internet má hned tři úžasné vlastnosti, které spolu úzce souvisí. **Zmenšuje pocit osamění.** Díky e-mailům, ale také nejrozšířenějším komunikačním programům, jako jsou Messenger, WhatsApp, Viber nebo Skype, můžete být v kontaktu s rodinou a přáteli, i když bydlíte na druhé straně republiky nebo až na konci světa. **Zvyšuje soběstačnost.** Ztráta soběstačnosti je strašákem pro mnoho seniorů. Internet a jeho nepřekonatelné možnosti a nástroje dokáží snížit závislost na příbuzných a známých na minimum. **Rozšiřuje obzory.** Ať už jde o vzdělávání, koníčky, hledání informací či rozšiřování vlastních zájmů, internet vám s tím dokáže pomoci. Jak? To si ukážeme na konkrétních příkladech.

## HLEDEJTE INFORMACE

Nevíte, kdy vám jede nejbližší spoj do sousedního města ke kamarádce? Chystáte se na výlet a hledáte pěkné ubytování na víkend? Potřebujete vědět otvírací dobu nejbližší lékárny, program kina nebo úřední hodiny na městském úřadu? V tomto je internet nepřekonatelný. Stačí jen zadat dotaz do vyhledávače a hned na vás vyskočí spousta odkazů. Pak už si jen vyberete to, co potřebujete.

**TIP:** Zkuste vyhledávač Google. Do lišty určené pro odkaz stačí jen napsat svůj dotaz – např. recept na jablečný koláč / ordinační doba MUDr. Slámy v Jičíně / proč má zebra proužky.

## PLAŤTE SLOŽENKY

Chodit na poštu platit složenkou je pěkná otrava. A navíc, proč to dělat, když nemusíte? Spousta věcí se dnes dá vyřešit pěkně online z domu. Základem je mít bankovní účet. Dnes má většina bank nejen internetové přístupy k účtům, ale i aplikace pro chytré telefony. Stačí si jen stáhnout příslušný program nebo navštívit webovou stránku internetového bankovníctví, zadat přihlašovací údaje a pak už můžete pohodlně platit všechny vaše účty i případné nákupy. Ale pozor, většinou je nezbytné zažádat si u své banky o přístup k internetovému bankovníctví a nechat si vygenerovat přihlašovací údaje. Jakmile se to ale jednou naučíte, už nebudete chtít platit jinak.

## OBJEDNÁVEJTE SI POTRAVINY A HOTOVÉ JÍDLO

Kdo by se tahal s těžkými nákupními taškami? I to si můžete díky internetu usnadnit. Ve větších městech se rozvážejí potraviny, drogerie i nejrůznější druhy hotového jídla, jako je pizza, burgery, menička, ale třeba i čína nebo sushi. Rozvoz má dnes své zastoupení i v menších městech a vesnicích.

**TIP:** Podívejte se, jestli u vás nerozváží potraviny např. Tesco nebo Rohlík. Když uděláte jednou za čas větší nákup, ušetříte za rozvoz. Navíc vám tašky s nákupem opravdu doručí až do domu.

## NAKUPUJTE

Jídlo není to jediné, co si můžete koupit přes internet. Objednávat si můžete běžně dostupné léky, drogerii, hygienické potřeby, ale i oblečení, obuv, elektroniku, knihy, vybavení domácnosti, zahradnické potřeby, nábytek, zkrátka cokoli, co si dokážete představit. Jen je třeba sledovat cenu, důvěryhodnost a kvalitu služeb prodávajícího.

**TIP:** Zkuste cenové porovnávače. Vyhledávaný typ zboží stačí zadat např. na Heureka.cz a hned vidíte, za kolik vás bude stát jeho přeprava.

## HRAJTE SI

Víte, že můžete hrát různé hry online? Nebo jen využít internet k tomu, že si stáhnete takové hry, které vás zajímají a baví. Rádi luštíte křížovky nebo sudoku? Existuje bezpočet aplikací zaměřených právě na to. Hrát můžete dokonce i loď, šibenici, ale třeba i něco složitějšího. Porozhlédněte se a zkuste najít to, co vás zajímá.

**TIP:** Nechte si poradit od přátel nebo rodiny. Nebojte se zeptat vnuků. Ať vám ukáží, co hrají. Je to potěší a vy se dozvíte něco nového. Nakonec možná budete mít i společné zájmy a témata k hovoru. A budete si ještě bližší.

## STUDUJTE

Uvažujete o univerzitě třetího věku nebo byste se rádi něco učili vzdáleně? Internetových kurzů zaměřených na různé oblasti je bezpočet. A nejedná se jen o rozvoj počítačových schopností. Pokud vám nedělá problém angličtina, můžete vzdáleně studovat třeba i Harvard. Nicméně i většina českých vysokých škol má nějakou formu vzdáleného studia přes internet pro seniory. Stačí jen trochu pátrat.

**TIP:** Pro začátek zkuste např. YouTube, kde najdete bezpočet různých videí zdarma. Od návodu na česání a líčení, přes pečení a háčkování až po pokročilou úpravu fotek ve Photoshopu.



S rostoucím věkem často dochází k omezení soběstačnosti seniorů při zajištění péče o domácnost i o svou vlastní osobu. Ne všechny úkony, které snadno zvládá senior v 60 letech, dokáže zvládnout i po 80. roce věku. Přinést nákup, pověsit prádlo nebo vyříditi věci na úradech, to vše se může stát neřešitelnou situací. S ubývajícimi silami mohou přijít potíže s pohybem, oblékáním nebo hygienou. V pokročilém věku se pak obtížnou může stát i orientace v místě či čase. Často vypomohou příbuzní, ne každý ale může svým blízkým pomáhat. Kam se obrátit v tomto případě, napoví náš článek.

## I se sníženou soběstačností mohou senioři zůstat doma



### DOMA JE NEJLÉPE

Průzkumy dokazují, že většina seniorů chce dožít v kruhu svých nejbližších a v prostředí, v němž prožili celý svůj život. Pokud však dochází ke zhoršování zdravotního stavu, začíná být péče o domácnost pro seniory velmi náročnou. V těchto případech se mohou obrátit na pečovatelskou službu, v případě potřeby rozsáhlejší pomoci také na osobní asistenci.

Pečovatelky dochází do domácností závislých seniorů pravidelně dle dohody s klientem a mohou poskytnout pomoc s tím, co už senior kvůli zhoršenému zdraví nezvládá

sám. Často začíná pomoc u nákupů v případech, kdy senioři již nejsou schopni jít na nákup sami. Jindy pečovatelské pomáhají s dovozem a servírováním jídla.

V mnohých případech však dojíždí do domácnosti i několikrát denně. „K některým klientům jezdíme i pětkrát až sedmkrát za den. Ráno pomůžeme s oblékáním, ranní hygienou a dohledem nad příjmem léků. Pomůžeme připravit snídaní, umyjeme nádobí a pomůžeme ustlat postel. V poledne přivezeme oběd, a je-li potřeba, zařídíme nákup nebo vyzvednutí léků. Večer pak nachystáme večeři a pomůžeme s převlečením klienta k ulehnu-

tí,“ popisuje činnost Pečovatelké služby ve Dvoře Králové nad Labem ředitelka Marcela Hauke a dodává,

**Díky ambulantním službám nemusí sociální izolaci trpět ani samostatně žijící senioři s omezenou schopností pohybu.**

že senioři často využívají i možnost doprovodu na úřady nebo k vyšetření u lékaře.

Tam, kde pečovatelská služba již nestačí, mohou nastoupit pracovníci osobní asistence. Jedná se nejčastěji o situace vyžadující delší přítomnost

během dne v zaměstnání,“ říká ředitelka Městského střediska sociálních služeb Oáza v Novém Městě nad Metují, provozující centrum denních služeb. „Klientům nabízíme aktivity, které udržují jejich mentální a fyzické schopnosti, a zajišťujeme jim nezbytný dohled.“ Ambulantní služby tak

především v pobytových zařízeních, která převzou péči o potřebnou osobu na sjednanou dobu. „Lidé využívají naše služby z různých důvodů. Často z důvodu potřebného odpočinku nebo pobytu na dovolené. Jindy po dobu rekonstrukce bytu nebo z důvodu pobytu pečujícího v nemocnici nebo

### KDE ZJISTÍM INFORMACE O POTŘEBNÝCH SLUŽBÁCH

Aktuální informace o sociálních službách naleznete na internetových stránkách <https://socialnisluzbykhk.cz>. V tomto katalogu získáte potřebné informace o poskytovaných službách a kontakty na poskytovatele ve svém okolí. Katalog umožňuje vyhledávání také podle vzdálenosti od vašeho bydliště.

Podrobnější informace o dostupných sociálních službách, jejich roli a poskytovaných činnostech získáte na webu <http://socialnisluzby.kr-kralovehradecky.cz> v sekci pro zájemce o služby.

S výběrem vhodné služby poradí sociální pracovníci na obcích s rozšířenou působností. Zájemci se také mohou obracet přímo na poskytovatele sociálních služeb.

Průzkumy dokazují, že většina seniorů chce dožít v kruhu svých nejbližších a v prostředí, v němž prožili celý svůj život.

asistenta, kdy pomoc nemusí být poskytována jen v domácnosti nebo prostředí, kde senior žije.

### AMBULANTNÍ PÉČE

Senioři, kteří žijí doma sami a mají velmi omezené schopnosti pohybu, bývají často zcela izolováni od společnosti. Právě pro tyto osoby slouží centra denních služeb nebo denní stacionáře, které poskytují ambulantní služby, často doplněné i o svoz seniorů do těchto zařízení. Zde probíhá aktivizační program, klientům je také poskytována nezbytná pomoc při oblékání, pohybu, hygieně nebo stravování.

Ambulantní služby jsou využívány i seniory, kteří mají zhoršenou schopnost orientace. „Do zařízení dochází lidé, kteří trpí demencí, žijí doma sami nebo s rodinou, která je

umožňují žít lidem s demencí v domácím prostředí bez nadměrného zatěžování rodiny.

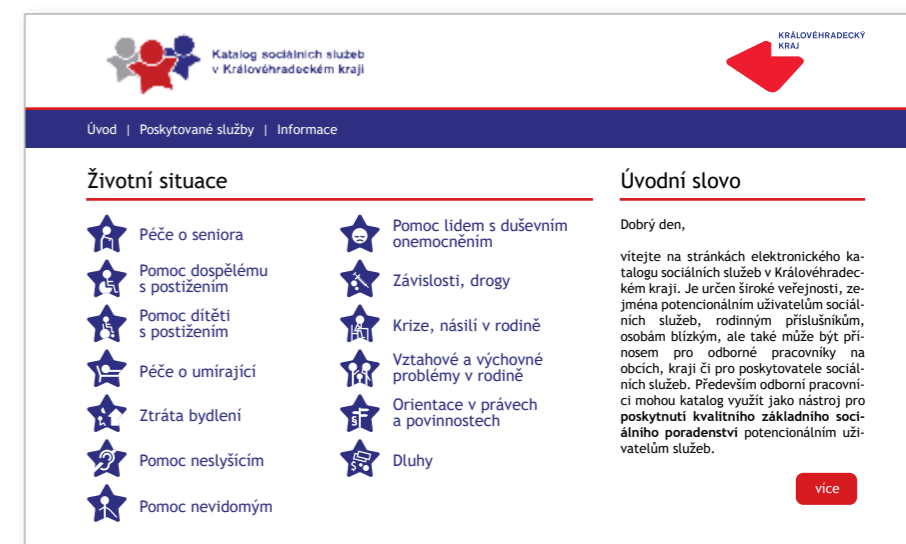
### ODPOČINEK PRO PEČUJÍCÍ

Nejvhodnějším způsobem zajištění pomoci seniorům s vysokou závislostí je kombinace péče blízké osoby ve spolupráci s terénní nebo ambulantní službou. Vyžaduje-li však senior již nepřetržitou pomoc a rodina mu ji poskytuje v domácím prostředí, bývá péče rodinných příslušníků velice náročná.

I pečující však mají nárok na pár dní volna v roce. V době, kdy si potřebují odpočinout, mohou využít odlehčovací služby. Ty jsou poskytovány

v lázních,“ říká k důvodům odlehčovacího pobytu ředitelka Domova V Podzámčí Jana Cabadajová. „V závislosti na důvodech se tak pohybuje i délka pobytu. Lidé jsou u nás na víkend, týden či čtrnáct dní, často však využívají služby i několik měsíců.“

Odlehčovací pobyt jsou v posledních letech stále oblíbenější, a kapacity tak bývají často vytíženy. Z tohoto důvodu paní Cabadajová doporučuje jejich využití plánovat s předstihem a dodává: „Nejvytíženější bývají odlehčovací služby v létě a v zimním období. To často nemáme jediné volné lůžko. Mnozí pečující využívají naše služby pravidelně, ti si pak služby objednávají s velkým předstihem.“



<https://socialnisluzbykhk.cz>

# SENIOR KLUB HOŘICE

Seniorklub Hořice nabízí svým členům řadu možností, jak trávit volný čas. Přináší jim nejen zábavu, ale i poznání a přispívá k tomu, aby úspěšně zvládali obtížné životní situace. V současné době má klub čtyřicet členů, kteří se setkávají každé úterý a čtvrtek k přátelskému posezení. V jeho rámci mají možnost si nad voňavou kávou popovídat o událostech ve svých životech, svěřit se s radostmi i starostmi, případně požádat ostatní o radu, protože často řeší podobné problémy. V klubu vznikla mnohá přátelství, mnozí jeho členové se díky němu přestali cítit osamělí.

Oblíbené jsou cestovatelské přednášky a besídky, pořádané několikrát do roka s hudebním vystoupením dětí ze základní umělecké školy. Především členky byly nadšené z letošní přednášky o přírodní kosmetice a moderních hygienických pomůckách. Část členek se ráda věnuje ručním pracím, vyrábí krásné hračky, drobné dárky, batůžky a dámské kabelky.

Členové se také velmi rádi společně účastní kulturních a společenských akcí pořádaných v Hořicích pro širokou veřejnost, zejména koncertů hudebního spolku Dalibor.

Důležité pro život je udržovat si dobrou tělesnou kondici, proto se věnují i různým pohybovým aktivitám. Chodí společně na procházky, účastní se soutěží na sportovních hrách seniorů – pokaždé přivezou

několik medailí, a to jak ze zimních, tak i z letních her.

Velmi si oblíbili společné výlety, ať už pořádané městem Hořice speciálně pro seniory (např. do polských Krkonoš, do Kutné Hory, na zámek Žleby), nebo je organizují sami (např. do Turnova či na Kuks). Dva-krát ročně společně jedou i na výlet za nákupy do Polska.

V seniorklubu rovněž probíhají přednášky odborníků, jejichž cílem je předcházet krizovým situacím. Jedná se zejména o prevenci požárů, krádeží a o obranu před nepoctivými obchodníky (šmejdy).

Seniorklub tím, že nabízí široké spektrum aktivit, umožňuje svým členům smysluplné trávení volného času a přispívá k tomu, že vedou spokojený a plnohodnotný život.



**1** KRS zajišťuje již třetím rokem týdenní rehabilitační pobyt v piešťanských lázních. V příjemném prostředí hotelu Harmonie stráví senioři sedm dní, během kterých absolvují deset rehabilitačně lé-

Úspěšná byla i účast družstva KHK v maďarském Győru (senioři z Doudleb a Borohrádku) a na mezinárodních hrách v Českých Budějovicích. Pro rok 2020 přebírá pořadatelkou štafetu ČR kraj Ústí nad Labem. Soutěžní disciplíny jsou přiměřené seniorskému věku, ačkoliv sprint na 60 nebo 45 m žen není zrovna snadnou disciplínou. Novinkou, která měla letos velký ohlas v Borohrádku, byl slalom na koloběžce.

mouse, kde se v zámecké zahradě uskutečnily zahradní slavnosti – společenské odpoledne s přehlídkou tanečních skupin klubů seniorů Olomouckého okresu. Naše účast umožnila seniorům z dvanácti klubů KHK poznat činnost jiných klubů. Z našeho kraje vystoupily se svým tanečním programem soubory Sestry Chalupovy a Floriteam Doudleby. Zájezd byl velmi inspirativní a získali jsme další podněty k činnosti seniorů.

## AKTIVITY KRAJSKÉ RADY SENIORŮ (KRS KHK) A SPOLUPRÁCE S KLUBY SENIORŮ KHK

čebných procedur. Na každý večer je připraven zábavný pořad, jehož součástí je hudba k poslechu i k tanci, přednášky a promítání. Na programu jsou dle zájmu účastníků výlety do okolí, ke kterým využíváme náš zájezdový autobus (historické město Trnava, Trenčín, hrad Beckov, monument Bradlo postavený na památku M. R. Štefánika, čachtické podzemí a čachtický hrad). Velmi příjemné jsou procházky podél Váhu nebo piešťanskými parky. V sedmi turnusech se celkem zúčastnilo více než 350 seniorů. Pro rok 2020 máme rezervovány tři termíny (květen, začátek září a začátek října), o které je již nyní velký zájem.

**2** Velkou výzvou pro seniory jsou sportovní hry. V rámci KHK byly organizovány sportovní hry zimní v Nové Pace, letní v Borohrádku. Organizátorům patří velký dík, neboť jde o akci náročnou, a bez podpory obcí a všech jejich složek by nebylo možné ji v takovém rozsahu uskutečnit. Zájemci o plavání soutěží v HK.

Sportovní hry se také konají v řadě obcí, uvést můžeme např. Náchod, Havlovice, sídlištní hry u Harmonie v HK a další.

**3** Pro milovníky historie i současnosti jsou zajímavé vícedenní zájezdy do různých regionů ČR. V r. 2019 to byl pětidenní zájezd na Ostravsko. Ubytování v nových vysokoškolských kolejích v Porubě umožnilo malý vhled do současného vysokoškolského zázemí, putování po Ostravě pak změnilo pohled na Ostravu, donedávna nazývanou černou. Nyní je to město plné zeleně, které nabízí poznávání dřívějšího průmyslového dění např. v muzeu hutnictví Vítkovice nebo hornickém Landeku. Vlastní centrum Ostravy lze obhlédnout z radniční věže. Navštívili jsme také lázně Klimkovi- ce, kde se léčí mimo jiné choroby pohybového ústrojí. V Novém Jičíně nás mile překvapilo jak samotné město, tak velmi zajímavé uspořádání muzea generála Laudona a výroby klobouků. Pro rok 2020 připravujeme podobnou akci na Českobudějovicko.

**4** Zajímavé je vždy poznání „jak to dělají jinde“. Krajská rada zorganizovala zájezd do Velkého Týnce u Olo-

**5** Oblíbená je soutěž Babička roku. Přihlaste se nebo doporučte účast svým šikovným babičkám.

**6** Největší setkání seniorů KHK se koná vždy v druhé polovině září v Hradci Králové jako Den seniorů – svátek seniorů. Rozhodně stojí za účast, jste srdečně zváni.

**Ing. Růžena Ryglová**

*předsedkyně Krajské rady seniorů KHK*



# STUDIJNÍ A VĚDECKÁ KNIHOVNA NA SENIORY NEZAPOMÍNÁ

Studijní a vědecká knihovna v Hradci Králové se věnuje seniorům již dlouho. Organizuje aktivity pro tuto věkovou kategorii, a ať už se jedná o akce specializované nebo pro širokou veřejnost, senioři navštěvující SVK HK jsou velmi aktivní a živě se o dění v knihovně zajímají. Velké procento této cílové skupiny navštěvuje nejrůznější přednášky, výstavy a další akce, které knihovna pořádá.

SVK HK pamatuje na své seniory formou různých slev a nabídkou kurzů, zaměřených na dříve narozené, anebo Klubem seniorů, který funguje od roku 2012. Ten od září opět nabízí mnoho aktivit, které SVK HK organizuje ve spolupráci s Muzeem východních Čech v Hradci Králové. A zdaleka se nejedná jen o přednášky – do programu jsou tentokrát zařazeny i kreativní workshopy či komentované procházky Hradcem Králové. Setkání se uskutečňují dvakrát měsíčně vždy ve čtvrtek od 10 hodin. Podrobný program a další informace lze najít na webu SVK HK – [www.svkhk.cz](http://www.svkhk.cz).

Na podzim knihovna naplánovala již osvědčené kurzy na ovládání chytrého telefonu - i letos připravuje kurz Smartphone pro začátečníky i pokročilé. Ti zvědavější mohou pokračovat kurzem Aplikace 1 a Aplikace 2. Ze seniorské iniciativy vznikl i kurz Facebook, který bude rovněž otevřen na podzim. Není třeba mít obavy, školení probíhá v malých skupinkách, a zkušená lektorka se tak může věnovat každému zvlášť.

Studijní a vědecká knihovna v Hradci Králové také tradičně pořádá, a to nejen pro seniory, kurz Trénování paměti. Již od poloviny září si zájemci mohou ve 4. NP vyzvednout přihlášky. Kurz se bude konat vždy ve čtvrtek od 10.00 do 11.30 hodin. Pro ty, kdo chtějí i po dokončení kurzu šedé buňky stále zaměstnávat, je připraven Klub trénování paměti. Pokud rádi cestujete za poznáním nových a zajímavých míst a chcete si z cest co nejvíce zapamatovat, je pro vás Klub trénování paměti to pravé. S ním procestujete celou ČR! Vydejte se spolu s SVK na cesty v těchto termínech: 12. 9., 3. 10., 7. 11. a 12. 12. vždy od 15.30 do 17.00 hod. v učebně č. 1 v 5. NP. Vstupné je 50 Kč, se zákaznickou kartou 40 Kč.

Výhledově připravuje knihovna opakování úspěšných kurzů genealogie a První kroky s počítačem.

***Ať už si zájemci vyberou cokoli,  
knihovna je ráda přivítá.***



archiv SVK HK



procházka po historických budovách



výstava Na vlnách pod plachtami



výstava Svoboda přišla v máji

# KATALOG POSKYTOVATELŮ SLEV A VÝHOD

AKTUALIZACE  
září 2019

PRO OSOBY  
NAD 55 LET

V KRÁLOVÉHRADECKÉM KRAJI

*Uplatnění slevy na Senior Pas hlase vždy před placením.*

*Slevy se nesčítají, není-li u záznamu poskytovatele uvedeno jinak.*

*Pokud kupujete zboží např. v sezónním výprodeji, nebude již možné uplatnit na zboží další slevu na Senior Pas.*

*Poskytovatel má právo ověřit si totožnost držitele Senior Pasu podle průkazu totožnosti.*



## CESTOVÁNÍ

### Apartmány U Adama

Náměstí T. G. Masaryka 69,  
517 61 Rokytnice v Orlických horách  
tel.: 603 512 525, 736 250 658  
www.apartmanyadama.cz  
**10 % na ubytování na 3 a více nocí  
pro 2 a více osob**

### Baličky, programy a ubytování - hotely Grand, Anna Marie a Janeček

Lázeňská 165, 507 81 Lázně Bělohrad  
tel.: 493 767 800  
www.belohrad.cz  
**5 % na programy a balíčky ze stálé nabídky  
hotelu na www.belohrad.cz**

### Čedok a.s.

Gočárova 1288/43, 500 02 Hradec Králové  
tel.: 495 534 620, 495 534 621  
www.cedok.cz  
**V období předprodeje na letecké pobytové  
zájezdy pro letní a zimní sezónu = sleva za  
včasný nákup 500 Kč pro držitele SP - lze  
kumulovat, kombinovat s jinými slevami.  
Neplatí pro pevné dětské ceny a fakultativní  
služby.  
Na nabídku zájezdů v poslední minutě  
s dodatkovou slevou ve výši 150 Kč/osobu  
k autobusovým a 300 Kč/osobu k leteckým  
zájezdům. Neplatí pro pevné dětské ceny  
a fakultativní služby.  
12 % v období skončení předprodeje ze  
základní ceny leteckých zájezdů pro držitele  
SP. Tuto slevu nelze kumulovat s jinými  
slevami. Neplatí pro pevné dětské ceny  
a fakultativní služby.**

### Datour, s.r.o.

Jungmannova 346, 508 01 Hořice  
tel.: 493 623 738  
www.datour.cz  
**5 % ze základní ceny dotovaných leteckých  
zájezdů do Španělska pro seniory 55+ a na  
řecký ostrov Korfu.  
8 % ze základní ceny autobusových zájezdů  
a pobytů s vlastní dopravou do Rakouska,  
Itálie, Maďarska a na vícedenní adventní  
zájezdy. Slevy nelze sčítat ani kombinovat  
s jinými slevovými programy a neposkytují  
se osobám na přistýlkách.**

### Exim Tours a.s. - Hradec Králové

S. K. Neumanna 489/11,  
500 02 Hradec Králové  
tel.: 499 979 970  
www.eximtours.cz  
**Dotace na zájezd/dovolenou pro seniory**

**100 % - zdarma na Senior pas občerstvení  
dle výběru (pití, jídlo, občerstvení, atd.)  
na palubě letadla při letu do destinace.**

### Exim Tours a.s. - Trutnov

Bulharská 59, 541 01 Trutnov  
tel.: 499 979 975  
www.eximtours.cz  
**Dotace na zájezd/dovolenou pro seniory.  
100 % - zdarma na Senior pas občerstvení  
dle výběru (pití, jídlo, občerstvení, atd.)  
na palubě letadla při letu do destinace.**

### Fotbalpark Nebeská Rybná

Nebeská Rybná 2,  
517 61 Rokytnice v Orlických horách  
tel.: 777 203 445  
www.fotbalparknebeskarybna.cz  
**25 % na vstup, slevy se nesčítají**

### Globtour Group a.s.

S. K. Neumanna 11/489,  
500 03 Hradec Králové  
tel.: 494 770 000  
www.kgglobtour.cz  
**15 % na následující pobyty**

### Grand Luxury Hotel

Krakonošovo nám. 120, 541 01 Trutnov  
tel.: 499 941 072, 733 206 868  
www.glhotel.cz  
**10 % na ubytování v útulném pokoji typu  
standard a luxury**

**Hotel Jičín\*\*\***  
Havlíčková 21, 506 01 Jičín  
tel.: 493 544 250  
www.hoteljicin.cz  
**15 % na ubytování**

### Hotel Prom

Piettoho nám. 27,  
542 24 Svoboda nad Úpou  
tel.: 499 871 180, 499 453 810-811  
www.hotelprom.eu  
**15 % na ubytování**

### Hotel Rieger\*\*\*

Komenského nám. 34, 506 01 Střevoč  
tel.: 493 544 520  
www.hoteljicin.cz  
**15 % na ubytování**

### Hotel Safari

Štefánikova 1029,  
544 01 Dvůr Králové nad Labem  
tel.: 499 628 255  
www.safariparkresort.cz  
**5 % na ubytování (pevná lůžka) v Hotelu  
Safari Lodge\*\*\*Superior v hlavní sezóně  
(červenec–srpen)**

**20 % na ubytování (pevná lůžka) v Hotelu  
Safari Lodge\*\*\*Superior mimo hlavní  
sezónu**

### Hotel U Kabinky Janské Lázně

Černohorská 323, 542 25 Janské Lázně  
tel.: 731 655 433  
www.hoteljanskelazne.cz  
**10 % na ubytování**

### Chalupa Na Čtyřce

Nebeská Rybná 4,  
517 61 Rokytnice v Orlických horách  
tel.: 777 203 445  
www.orlickoas.cz  
**25 % na ubytování na 3 a více nocí, slevy se  
nesčítají**

### Kemp Broumar

U Broumaru 555, 517 73 Opočno  
tel.: 494 668 309 (recepcie),  
725 796 345 (správce)  
www.broumar.cz  
**10 % na ubytování v kempu - poplatek  
za ubytování osob**

### Kemp Radeč

Radeč, 542 32 Úpice  
tel.: 739 732 646  
www.stcjh.cz  
**10 % na ubytování**

### Městský penzion

Dr. A. Hejny 133, 542 32 Úpice  
tel.: 732 628 293  
www.stcjh.cz  
**10 % na ubytování**

### MT - Tour, cestovní kancelář

Karla IV., 500 02 Hradec Králové  
tel.: 495 531 188, 495 539 313  
www.mttour.cz  
**10 % na jednodenní výlety pořádané  
MT-Tour po celou sezónu**

### Penzion 14 Hostinné

Doktora Votočka 14, 543 71 Hostinné  
tel.: 603 463 663  
www.penzion14.cz  
**10 % na ubytování**

### PENZION AMÁTKA

Kavčí plácek 120, 500 02 Hradec Králové  
tel.: 603 331 991, 495 514 935  
www.amatka.sweb.cz  
**10 % na ubytování delší než 2 noci**

### Penzion Flóra\*\*\*

Černohorská 17, 542 25 Janské Lázně  
tel.: 774 233 342, 775 186 484  
www.florajanskelazne.cz

**15 % na ubytování v Penzionu Flóra\*\*\* -  
Janské lázně na min. 2 noci**

### Penzion Jaroslav

Petřikovice 6, 541 01 Trutnov  
tel.: 602 261 371  
www.penzion-jaroslav.cz  
**10 % na ubytování při rezervaci přímo  
v penzionu**

### Penzion Kozí chlívěk

Deštné v Orlických horách 220,  
517 91 Deštné v Orlických horách  
tel.: 734 622 699  
www.kozichlivek.cz  
**10 % na konzumaci v penzionu**

### Penzion Rampušák

Náměstí T. G. Masaryka 5,  
517 61 Rokytnice v Orlických horách  
tel.: 494 595 296, 605 824 866  
www.rampusak.cz  
**10 % na ubytování na min. 2 noci.  
Slevy se nesčítají.**

### Penzion Ruská \*\*\*

Ruská 200, 506 01 Jičín  
tel.: 493 544 520  
www.hoteljicin.cz  
**15 % na ubytování**

### Restaurace - Penzion Rampušák

Náměstí T. G. Masaryka 5,  
517 61 Rokytnice v Orlických horách  
tel.: 494 595 296, 605 824 866  
www.rampusak.cz  
**10 % na nabídku restaurace  
při min. útratě 350 Kč**

### Revír a kemp Brodský (Brodčák)

Červený Kostelec, 549 41 Červený Kostelec  
tel.: 777 633 193, 739 445 762  
www.campbrodsky.cz  
**10 % na ubytování v kempu**



### Rozhledna Vrbský

Vrbský, 517 41 Kostelec nad Orlicí  
tel.: 721 640 484  
www.vrbsky.cz  
**50 % na vstupné (dospělý za cenu dětského  
vstupného)**

### Safari Park Resort - Safari kemp\*\*\*\*

544 01 Dvůr Králové nad Labem  
tel.: 499 421 839  
www.safariparkresort.cz  
**5 % na ubytování v hlavní sezóně  
(červenec–srpen) v Safari Kempu  
20 % na ubytování (pevná lůžka)  
v Safari Kempu**

### Samota Adelheid

Bartošovice v Orlických horách 72,  
517 61 Bartošovice v Orlických horách  
tel.: 737 285 324-5  
www.vrchniorlice.cz  
**10 % na ubytování na min. 2 noci a více,  
rezervace nutná přímo na penzionu.  
Slevy se nesčítají.**

### Skiareál Farák

Rokytnice v Orlických horách,  
517 61 Rokytnice v Orlických horách  
tel.: 603 512 525  
www.outdoor-sport.cz  
**10 % na bodové jízdné  
15 % na celodenní skipas  
pro 2 a více osob**

### Turistické informační centrum v Hradci Králové

#### Pobočky:

- Velké náměstí 165,  
500 02 Hradec Králové  
tel.: 495 580 492
- Riegrovo nám. 914, hala hl. nádraží,  
500 02 Hradec Králové  
tel.: 972 341 670

www.ic-hk.cz

**15 % na komentované prohlídky po Hradci  
Králové**

### Ubytování - Apartmán - Říčky

Říčky v Orlických horách,  
517 61 Říčky v Orlických horách  
tel.: 774 963 655  
www.ubytovani-apartman-ricky.webnode.cz  
**5 % na ubytování na 1 týden**

### Ubytování na statku - Kovářův dvůr

Brná 28, 517 43 Potštejn  
tel.: 271 962 420, 494 546 481,  
603 805 707  
www.kovaruv-dvur.cz  
**10 % na ubytování**

### Ubytovna Sparta

Reynerova 769, 542 32 Úpice  
tel.: 774 283 836  
www.stcjh.cz  
**10 % na ubytování**

## GASTRONOMIE

### Cafe Restaurant 14 Hostinné

Doktora Votočka 14, 543 71 Hostinné  
tel.: 603 463 663  
www.penzion14.cz  
**10 % na stálý jídelní lístek**

### Café Restaurant U Maršíků

Palackého 421, 542 32 Úpice  
tel.: 499 781 456  
www.umarsiku.cz  
**10 % na jídelní lístek včetně nealko  
nápojů a piva (min. útrata na osobu  
150 Kč)**

### LamCafé - Patrik Lamka, rodinná pražírna kávy

Tomkova 188/1, 500 03 Hradec Králové  
tel.: 737 023 030  
www.lamcafe.cz  
**15 % na veškerý sortiment**

### Pivovar Dětenice

Dětenice 1, 507 24 Dětenice  
tel.: 493 596 132, 602 728 422  
www.detenice.cz  
**35 % až 37 % na vstupné**

### Restaurace a kiosky Dolce

Oblanov 37, 541 01 Trutnov  
tel.: 499 828 555, 774 233 342  
www.camp-dolce.cz  
**10 % při útratě nad 150 Kč  
v restauraci Dolce  
100 % na malé pivo při útratě  
nad 100 Kč u kiosku**

### RESTAURACE EVERGREEN

Velké nám. 32, 500 03 Hradec Králové  
tel.: 495 065 507  
www.noveadalbertinum.cz  
**10 % na nabídku restaurace mimo polední  
menu  
100% sleva na moučník k jídlu ze stálého  
jídelního lístku - celoročně**

### Restaurace Hotelu Prom

Piettoho nám. 27, 542 24 Svoboda nad Úpou  
tel.: 499 871 180, 499 453 810-811  
www.hotelprom.eu  
**20 % na jídelní lístek**

### RESTAURACE KRÁLOVSKÝ DVŮR

Nám. Jiřího z Poděbrad 237, 508 01 Hořice  
tel.: 493 624 527  
www.kralovskydvor.cz  
**10 % na nabídku restaurace, mimo polední  
menu a tabákové výrobky, při min. útratě  
200 Kč**

## Restaurace Secese

Riegrovo náměstí 1494, 500 02 Hradec Králové  
tel.: 495 814 266, 495 814 111  
www.hotelcernigovhradeckralove.com  
**5 % na polední menu**  
**10 % na stálý jídelní lístek**

## Restaurace Švejk - Centrum Walzel

Dlouhá 138, 549 81 Meziměstí  
tel.: 702 208 549  
www.walzel.cz  
**6% celoroční sleva v otevírací době - viz webové stránky**

## Restaurace U Dělové koule

Havlíčková 21, 506 01 Jičín  
tel.: 493 544 252  
www.hoteljicin.cz  
**10 % na nabídku restaurace, mimo polední menu**

## Stress Bar

Riegrova 619, 508 01 Hořice  
tel.: 737 393 933  
www.expivovar.cz  
**20 % při útratě nad 200 Kč**

## HOBBY

### Jízďárna a vyjížd'ky na koních - Farma Pod Lipou

Severní 474, 517 61 Rokytnice v Orlických horách  
tel.: 603 536 408  
www.farmapodlipou.cz  
**10 % na jízdy na jízďárně a vyjížd'ky po okolí**

### Kreativní kurzy PRO SVŮJ ÚSMĚV

Pospíšilova 365, 500 03 Hradec Králové  
tel.: 720 133 343, 722 161 891  
www.prosvujusmev.cz  
**10 % na kurz enkaustiky a pletení z pedigu**  
**20 % na kurz kreslení pravou mozkovou hemisférou**

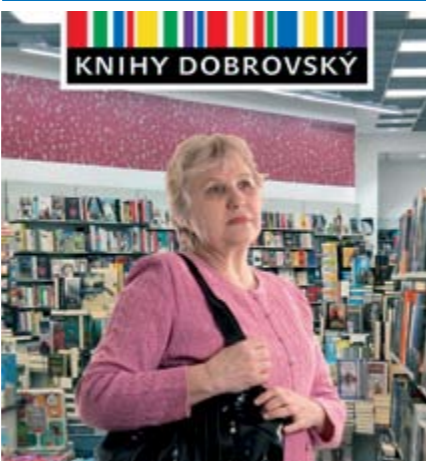
### RC Sedmikráska

Nám. F. L. Věka 24, 518 01 Dobruška  
tel.: 605 548 288  
www.jbdobruska.cz  
**10 % na akce pořádané RC Sedmikráska**

### Vyjížd'ky na koních - Kovářův dvůr

Brná 28, 517 43 Potštejn  
tel.: 271 962 420, 494 546 481, 603 805 707  
www.kovaruv-dvur.cz  
**10 % na vyjížd'ky na koních a projížd'ky v kočáře**

## LITERATURA



### KNIHY DOBROVSKÝ - Hradec Králové - OC Atrium

Dukelská třída 1713/7, 500 02 Hradec Králové  
tel.: 542 220 320  
www.knihydobrovsky.cz  
**10 % na veškerý sortiment, kromě dárkových poukazů a učebnic, zlevněného zboží a nákupu v e-shopu. Slevy se nesčítají.**

### Studijní a vědecká knihovna v Hradci Králové

Hradecká 1250/2, 500 03 Hradec Králové  
tel.: 494 946 200  
www.svhk.cz  
**10 % na roční registrační poplatek**

## MÓDA

### Nadměrné oděvy, nadměrné velikosti - Nadměrky.cz

Protifašistických bojovníků 182, 550 01 Broumov  
tel.: 491 524 732  
www.nadměrky.cz  
**5 % na veškerý sortiment**

### PEPE JEANS & HILFIGER DENIM

Strnadova 164, 547 01 Náchod  
tel.: 606 606 700  
**10 % na veškerý sortiment**

### REPLAY & DIESEL STORE

Strnadova 164, 547 01 Náchod  
tel.: 606 606 700  
**10 % na veškerý sortiment**

### Studio Vizáž

Malé náměstí 206, 541 01 Trutnov  
tel.: 733 312 722  
www.vizaztu.cz  
**10 % na služby, mimo akční balíčky**

## MOTORISMUS

### Čištění vozů Jistebnický

U Náhonu 1285, 503 32 Hradec Králové  
tel.: 775 155 518  
www.cistenivozujistebnicky.cz  
**10 % na veškeré poskytované služby**

## MUZEA, GALERIE, PAMÁTKY

### Barokní zámek Dětenice

Dětenice 1, 507 24 Dětenice  
tel.: 493 596 132, 602 728 422  
www.detenice.cz  
**35 % až 37 % na vstupné**

### Bílá věž

Franušova 168/1, 500 03 Hradec Králové  
tel.: 495 511 455  
www.bilavez.cz  
**20 % na vstup na základní typ prohlídky na Bílou věž**

### Čarodějnická, strašidelná a pohádková prohlídka Dětenice

Dětenice 1, 507 24 Dětenice  
tel.: 493 596 132, 602 728 422  
www.detenice.cz  
**35 % až 37 % na vstupné**

### DIVADLO DRAK

Hradební 632, 500 03 Hradec Králové  
tel.: 495 514 721, 495 515 543  
www.draktheatre.cz  
**10 % na vlastní představení Divadla Drak pro děti a mládež (nikoliv na představení hostujících souborů nebo večerní představení určená pro dospělé)**

### Domek Boženy Němcové

B. Němcové 127, 549 41 Červený Kostelec  
tel.: 491 465 919  
www.cervenokostecko.cz/dbn  
**33.3 % na vstupné do domku Boženy Němcové. Vstupné pro držitele SP je 20 Kč (běžně vstupné 30 Kč)**

### Expozice muzea

Kolowratská 1, 516 01 Rychnov nad Kněžnou  
tel.: 494 535 894  
www.moh.cz  
**50 % na základní vstupné**

### Fotohistorie města Rychnova

Jiráskova 2, 516 01 Rychnov nad Kněžnou  
tel.: 494 534 450  
www.moh.cz  
**100 % na vstupné**

## Galerie města Trutnova

Slovanské nám. 38, 541 01 Trutnov  
tel.: 499 815 916  
www.galerietu.cz  
**33 % na základní vstupné**

## Hrad Kost

Podkost 1, 507 43 Sobotka  
tel.: 721 756 041  
www.kost-hrad.cz  
**10 Kč ze vstupného**

## Jiráskovo muzeum Hronov

Nám. Čs. armády 500, Divadlo A. Jiráska, 549 31 Hronov  
tel.: 491 483 538, 724 149 606  
www.muzeumnachod.cz  
**za vstupné 20 Kč**

## Kostel Sv. Mikuláše

Jiráskovy sady, 500 03 Hradec Králové  
tel.: 702 256 633  
www.kostelsvatehomikulase.cz  
**20 % na vstup na komentovanou prohlídku kostela**

## LABYRINT DIVADLA DRAK

Hradební 632, 500 03 Hradec Králové  
tel.: 495 514 721, 495 515 543  
www.draktheatre.cz  
**10 % na vstup do Labyrintu loutek**

## Muzeum krajky Vamberk

Husovo náměstí 88, 517 54 Vamberk  
tel.: 494 541 518  
www.moh.cz  
**50 % na vstupné**

## Muzeum města Police nad Metují

Komenského nám., Klášter 1, 549 54 Police nad Metují  
tel.: 604 875 685  
www.muzeumnachod.cz  
**50 % na vstupné**

## Muzeum Náchodska - stálá expozice

Masarykovo nám. 18, 547 01 Náchod  
tel.: 491 433 722  
www.muzeumnachod.cz  
**50 % na vstupné**

## Muzeum Náchodska - výstavní síň

Tyršova 247, 547 01 Náchod  
tel.: 607 708 627  
www.muzeumnachod.cz  
**50 % na vstupné**

## Muzeum Podkrkonoší v Trutnově

Školní 150, 541 01 Trutnov  
tel.: 494 811 897, 499 815 393  
www.muzeumtrutnov.cz  
**50 % na základní vstupné**

## Muzeum přírodovědy - Zámek Doudleby

Zámek 1, 517 42 Doudleby nad Orlicí  
tel.: 494 383 420, 777 888 083  
www.zamek-doudleby.cz  
**40 % ze základního vstupného (z 60 Kč na 40 Kč)**

## Muzeum Sokolov - pobočka Jeroným

Čistá 1, 543 44 Černý Důl  
tel.: 736 202 710, 739 814 559  
www.omks.cz  
**50 % na základní vstupné**

## Muzeum starožitných kočárků, panenek a patentních listin

Za Sodovkárnou 2108, 547 01 Náchod  
tel.: 606 486 372, 602 436 986  
www.starozitnekocarky.cz  
**30 % na základní vstupné**

## Muzeum východních Čech v Hradci Králové

Eliščino nábřeží 465, 500 02 Hradec Králové  
tel.: 495 512 391, 495 512 392  
www.muzeumhk.cz  
**60 % na zlevněné vstupné**

## Orlická galerie

Kolowratská 1, 516 01 Rychnov nad Kněžnou  
tel.: 494 534 015  
www.moh.cz  
**50 % na vstupné**

## Památník bitvy 1866 na Chlumu

Chlum 66, 503 12 Všestary  
tel.: 495 447 058  
www.chlum1866.cz  
**60 % na zlevněné vstupné do památníku**

## Plachetkům památník

Jiráskova 2, 516 01 Rychnov nad Kněžnou  
tel.: 494 534 450  
www.moh.cz  
**100 % na vstupné**

## Regionální muzeum a galerie v Jičíně - Muzeum hry

Valdštejnovo nám. 1, 506 01 Jičín  
tel.: 493 532 204  
www.muzeumhry.cz  
**50 % na základní vstupné**

## Rodný domek Aloise Jiráska

Jiráskova 90, 549 31 Hronov  
tel.: 491 483 538, 724 149 606  
www.muzeumnachod.cz  
**za vstupné 20 Kč**

## Stará polická barokní škola

Hvězdecká 15, 549 54 Police nad Metují  
tel.: 604 875 685  
www.muzeumnachod.cz  
**50 % na vstupné**

## Sýpka - Muzeum Orlických hor

Horská 174, 517 61 Rokytnice v Orlických horách  
tel.: 491 616 941, 602 526 621  
www.sypka-moh.cz  
**50 % na základní vstupné**

## Tkalcovské muzeum

U Božích muk 22, 541 01 Trutnov  
tel.: 736 275 025  
www.dumpodjasanem.cz  
**10 % na vstupné do muzea**

## Vamberecká krajka - muzeum, ukázka paličkování

Žamberecká 380, 517 54 Vamberk  
tel.: 728 596 582  
www.vkrajka.cz  
**20 % z ceny vstupného**

## Zámek Doudleby nad Orlicí - Panské sídlo Bubnů z Litic

Zámek 1, 517 42 Doudleby nad Orlicí  
tel.: 494 383 420, 777 888 083  
www.zamek-doudleby.cz  
**25 % ze základního vstupného (ze 120 Kč na 90 Kč)**

## Zámek Karlova Koruna

Pražská 1/IV, 503 51 Chlumeck nad Cidlinou  
tel.: 495 484 519, 721 176 272  
www.karlovakoruna-zamek.cz  
**10 Kč ze vstupného**

## Hrad a zámek Staré Hradý s dračí královskou komnatou

Staré Hradý 1, 507 23 Staré Hradý  
tel.: 602 302 220  
www.starehrady.cz  
**10 % na vstupné v sezoně od 1. 4. - 30. 9.**  
**20 % na vstupné mimo sezonu 1. 10 - 31. 3.**

## Hradní pohádková půda

Staré Hradý 1, 507 23 Staré Hradý  
tel.: 602 302 220  
www.starehrady.cz  
**10 % na vstupné v sezoně od 1. 4. - 30. 9.**  
**20 % na vstupné mimo sezonu 1. 10 - 31. 3.**



### Zámecké pohádkové sklepení

Staré Hradky 1, 507 23 Staré Hradky  
tel.: 602 302 220  
www.starehrady.cz

10 % na vstupné v sezóně od 1. 4. - 30. 9.  
20 % na vstupné mimo sezónu 1. 10 - 31. 3.

### Zdravověť a dračí království

Staré Hradky 1, 507 23 Staré Hradky  
tel.: 602 302 220  
www.starehrady.cz

10 % na vstupné v sezóně od 1. 4. - 30. 9.  
20 % na vstupné mimo sezónu 1. 10 - 31. 3.

## OSTATNÍ

### Agem - X Studio Hradec Králové

#### Pobočky:

- Pospíšilova 1234, 500 03 Hradec Králové  
tel.: 495 401 601
- Letců 1002/10, 500 02, Hradec Králové  
tel.: 495 532 434
- Svatohavelská 266, 516 01 Rychnov  
nad Kněžnou  
tel.: 602 408 123, 494 534 678

10 % na veškerý sortiment

### Farma WENET

Kladská 346, 550 01 Broumov  
tel.: 777 762 305, 777 699 588  
www.wenet.cz

10 % vstup do areálu farmy WENET

10 % ubytování na farmě WENET



### Hvězdárna v Úpici

U Lípek 160, 542 32 Úpice  
tel.: 499 882 289  
www.obsupice.cz

50 % na vstupné pro držitele SP -  
půjde za cenu zlevněného vstupného  
(důchodcovského)

### Kineziologie One Brain

Malé náměstí 34, 541 01 Trutnov  
tel.: 736 412 779  
www.katka-kineziologie.cz

10 % na nabízené služby

### Květinka Sandra

Nádražní 164, 517 73 Opočno  
tel.: 724 570 210

www.uniflor.cz

5 % na nabídku nad 500 Kč  
10 % na nabídku nad 1 000 Kč

### Mateřské centrum Hopsáček

Zelená 157, 547 01 Náchod  
tel.: 608 970 406, 604 610 581  
www.hopsacek.cz

10 % na jednorázové akce pořádané MC  
Hopsáček



### Oknostyl - Hradec Králové - zákaznické centrum č.13

Habrmanova 240, 500 02 Hradec Králové  
tel.: 775 872 706

www.oknostyl.cz

15 % Dodatečná sleva na 6 komorová  
plastová okna Oknostyl PREMIUM round  
line a klasik. Sleva se počítá se základní  
slevou 55 %. Na nová úsporná okna tak  
získáte slevu až ve výši 70 %!

15 % Dodatečná sleva na 7 komorová  
plastová okna Oknostyl REREHAU SYNEGO.  
Sleva se počítá se základní slevou 55 %.  
Na nová úsporná okna získáte slevu  
až ve výši až 70 %!

### Sáčky do vysavačů, Svěráková s.r.o.

Batškovo nám. 1226, 500 02 Hradec Králové  
tel.: 734 753 648  
www.vropap.cz

15 % na všechny produkty v našich  
podnikových prodejnách v ČR a v e-shopu

### Vamberecká krajka - prodejní galerie

Žamberecká 380, 517 54 Vamberk  
tel.: 728 596 582, 494 544 102  
www.vkrajka.cz

10 % z ceny nákupu

### www.byou4you.cz

Průmyslová 1128, 500 02 Hradec Králové  
tel.: 774 963 655  
www.byou4you.cz

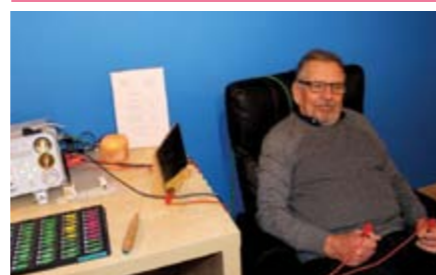
5 % na nákup zboží

### www.eshop.vkrajka.cz

Žamberecká 380, 517 54 Vamberk  
tel.: 728 596 582, 494 544 102  
www.vkrajka.cz

10 % při nákupu do 1 500 Kč  
20 % při nákupu nad 1 500 Kč  
doprava zdarma při nákupu  
nad 1 500 Kč

## PÉČE O TĚLO A WELLNESS



### 5BICOM terapie - Hradec Králové

500 02 Hradec Králové  
tel.: 739 002 436  
www.bicom-pce.cz

10 % na nabízené služby

### Hormonální jógová terapie pro ženy

Jana Masaryka 605, Medium,  
500 12 Hradec Králové  
tel.: 724 250 689  
www.svehormonalnijogy.cz

10 % na kurzy a semináře

### Kosmetika - Alena Kotlářová

Havlíčková 191, 506 01 Jičín  
tel.: 493 522 456, 739 424 098

10 % na celkové kosmetické ošetření

### Masáže v Hradci Králové

Ulrichovo nám. 762/5, 500 02 Hradec Králové  
tel.: 774 963 655  
www.masaz-v-hradci.webnode.cz

10 % na vybranou masáž  
35 % na celkovou relaxační masáž  
v termínu 10. 4. a 14. 4. nebo v jakýkoliv  
pátek

### Solná jeskyně - Centrum Walzel

Dlouhá 138, 549 81 Meziměstí  
tel.: 702 208 618  
www.walzel.cz

6% celoroční sleva v otevírací době -  
viz webové stránky - sleva se nevztahuje  
na nákup permanentek



### Solná jeskyně Broumov

Na Příkopech 57, 550 01 Broumov  
tel.: 731 151 690, 491 523 464  
www.solnajeskynebroumov.cz

15 % na jednorázový vstup



### Solná jeskyně Jičín

Soudná 16, 506 01 Jičín  
tel.: 602 173 963  
www.solnajeskynejicin.cz

10 % na jednorázový vstup  
20 % v období léto na jednorázový vstup  
35 % v termínu 1.-3. 10. na jednorázový  
vstup

### Studio Visage LP

Na Struze 30, 541 01 Trutnov  
tel.: 777 088 419  
www.studiovisage.cz

20 % na procedury

### TAWAN - Špindlerův Mlýn Hotel Windsor

Špindlerův Mlýn 13, 543 51 Špindlerův Mlýn  
tel.: 499 405 911  
www.tawan.cz

15 % na veškeré služby masážních  
center Tawan včetně kreditů na masáže  
a dárkových poukazů

## POTRAVINY

### Farma Pod Lipou - Prodej mléka a mléčných výrobků

Severní 474, 517 61 Rokytice  
v Orlických horách  
tel.: 603 372 560, 603 536 408  
www.farmapodlipou.cz

10 % při útratě nad 300 Kč

## SPORT

### Abeceda lyžování a snowboardingu

Skiareál Farák, 517 61 Rokytice  
v Orlických horách

tel.: 606 645 743  
www.abecedalyzovani.cz

10 % na kurzovné  
15 % na kurzovné při skupinové výuce

### Bazén - Hotel Grand

Lázeňská 165, 507 81 Lázně Bělohrad  
tel.: 493 767 800  
www.belohrad.cz

10 % na vstup do bazénu v Hotelu Grand  
- 1 hod. Nutná telefonická poptávka  
na volnou kapacitu bazénu.

### Bowling - Centrum Walzel

Dlouhá 138, 549 81 Meziměstí  
tel.: 702 208 610  
www.walzel.cz

6% celoroční sleva v otevírací době -  
viz webové stránky

### ETC Sport - lyž. škola, půjčovna, skiservis

Černohorská 325, Ski areál Duncán,  
542 24 Svoboda nad Úpou  
tel.: 777 071 065  
www.etc-sport.cz

10 % na služby lyžařské školy, půjčovny  
a skiservisu

### ETC Sport - půjčovna lyží a snb, skiservis, lyžařská škola, dětský koutek

Rýchorské sídliště 146, TIC Rýchorka,  
542 24 Svoboda nad Úpou  
tel.: 499 692 953, 777 070 987  
www.etc-sport.cz

10 % na služby lyžařské školy, půjčovny  
a skiservisu

### ETC Sport - půjčovna lyží a snb, skiservis, lyžařská škola, sportovní obchod

Nám. Svornosti 527, 542 24 Svoboda nad Úpou  
www.etc-sport.cz

tel.: 777 070 987, 499 871 167

10 % na služby lyžařské školy, půjčovny  
a skiservisu

### Hejduk sport, s.r.o.

Škroupova 469, 500 02 Hradec Králové  
tel.: 733 739 881  
www.hejduksport.cz

15 % na veškerý nabízený sortiment

### K + K Ski School

#### Pobočky:

- Lyžařská školka - Sportovní 324,  
za Hotelem Lesní dům,  
542 25 Janské Lázně  
tel.: 731 655 430
- půjčovna - Krkonošská 315

(U Stezky korunami stromů),  
542 25 Janské Lázně  
tel.: 731 655 430

- půjčovna - Černá Hora 171,  
Hotel Černá bouda, 542 25 Janské Lázně  
tel.: 731 655 430
- půjčovna - Pec pod Sněžkou 220,  
542 21 Pec pod Sněžkou  
tel.: 731 655 428

www.ski-school.cz

10 % v lyžařské škole  
10 % v půjčovně lyží, snowboardů a saní

### K + K Ski School, půjčovna a lanový park

Černohorská 343, CP Lanovky na Černou horu,  
542 25 Janské Lázně  
tel.: 731 655 430  
www.ski-school.cz

10 % na výlet, na výlety na čtyřkolkách,  
tandem paraglide  
15 % na jednotlivé vstupy do lanového  
parku, půjčení koloběžek a kol, lukostřelba,  
trampolína

### Koupaliště Broumar

U Broumaru 555, 517 73 Opočno  
tel.: 494 668 309 (recepce),  
725 796 345 (správce)  
www.broumar.cz

10 % na vstup na koupaliště, netýká se  
permanentek

### Lanový park Deštné a Adventure Deštné

Deštné v Orlických horách 467,  
517 91 Deštné v Orlických horách  
tel.: 720 959 121, 603 213 266  
www.lanovyparkdestne.cz

15 % na veškeré nabízené atrakce  
15 % na vstup do lanového parku

### Laser střílnice - Centrum Walzel

Dlouhá 138, 549 81 Meziměstí  
tel.: 702 208 519  
www.walzel.cz

6% celoroční sleva v otevírací době -  
viz webové stránky

### Lezecká stěna - Centrum Walzel

Dlouhá 138, 549 81 Meziměstí  
tel.: 702 209 974  
www.walzel.cz

6% celoroční sleva v otevírací době -  
viz webové stránky, sleva se nevztahuje  
na nákup permanentek

### Lyžařský areál Košťálka

Modrokamenná 255, 542 25 Janské Lázně

tel.: 602 872 452  
www.kostalka.cz  
20 % na tříhodinové jízdné

### Outdoor sport - půjčovna, servis, prodejna

Horská 500, 517 61 Rokytnice  
v Orlických horách  
tel.: 606 645 743  
www.outdoor-sport.cz  
10 % na servis  
10 % na nákup nad 1 500 Kč při platbě  
v hotovosti  
20 % na vícedenní půjčovnu

### Půjčovna Topsports centrum

Stříbrný rybník 130, 500 09 Hradec Králové  
tel.: 607 877 724  
www.topsports.cz  
10 % na půjčovnu ostatního sortimentu  
20 % na půjčovnu koloběžek

### Rekreační areál Dolce

Oblanov 37, 541 01 Trutnov  
tel.: 499 828 555, 733 233 342  
www.camp-dolce.cz  
15 % na ubytování v karavanu/stanu  
15 % na ubytování při pobytu na min. 2 noci  
- platí pro zděné rekreační domky a finské chaty  
50 % na sportovní areál v kempu Dolce -  
tenisový kurt, volejbalový kurt, minigolf,  
beachvolejbal, půjčovna šlapadel, kol  
a drobných sportovních potřeb

### Ski areál Sedloňov

Sedloňov 155, 517 91 Deštné  
v Orlických horách  
tel.: 777 494 706  
www.skisedlonov.cz  
10 % na jednodenní jízdné pro dospělého 55+

### SKOL MAX Ski School - Centrum Špindlerův Mlýn

**Pobočky:**

- Centrum Špindlerův Mlýn  
Svatopetrská 297, 543 51 Špindlerův Mlýn
- Lyžařský areál Horní Mísečky,  
543 51 Špindlerův Mlýn
- Lyžařský areál Hotel Clarion,  
543 51 Špindlerův Mlýn
- Lyžařský areál Hotel Harmony,  
543 51 Špindlerův Mlýn
- Lyžařský areál Hotel Horal,  
543 51 Špindlerův Mlýn
- Lyžařský areál Hromovka,  
543 51 Špindlerův Mlýn
- Lyžařský areál Medvědin,  
543 51 Špindlerův Mlýn
- Lyžařský areál Stoh,  
543 51 Špindlerův Mlýn

- Lyžařský areál Svatý Petr,  
543 51 Špindlerův Mlýn

www.skolmax.cz  
tel.: 499 433 291, 499 433 157  
10 % na služby lyžařské a snowboardové  
školy, půjčovny a servisu

### SNOWBEAR - půjčovna a servis SKI & SNB

Sedloňov 169, 517 91 Sedloňov  
tel.: 603 850 712  
www.snowbear.cz  
10 % na půjčovnu lyží, snowboardů  
a běžek. Sleva se vztahuje na komplety -  
lyže, hole, boty, SNB - prkno, vázání,  
boty, běžky - lyže, hole, boty.  
Dospělé i dětské, denní, víkendové  
a týdenní.

### SUN SKI & BOARD SCHOOL Černý Důl

Černý Důl 102 (samoobsluha COOP),  
543 44 Černý Důl  
tel.: 499 435 047, 775 613 703,  
775 613 701  
www.sunski.cz  
10 % na lyžařskou a snowboardovou školu  
10 % na půjčovnu

### SUN SKI & BOARD SCHOOL Pec pod Sněžkou

Pec pod Sněžkou 241, Penzion Mikeš,  
542 21 Pec pod Sněžkou  
tel.: 608 167 876, 774 106 696,  
608 536 322  
www.sunski.cz  
10 % na lyžařskou a snowboardovou školu  
10 % na půjčovnu

### SUN SKI & BOARD SCHOOL Špindlerův Mlýn

Bedřichov 19, Apartmány Slunce,  
543 51 Špindlerův Mlýn  
tel.: 775 613 701, 775 613 706,  
777 613 700  
www.sunski.cz  
10 % na lyžařskou a snowboardovou školu  
10 % na půjčovnu

## VZDĚLÁVÁNÍ

### Lingua centrum - jazyková škola Hradec Králové

Riegrovo nám. 1494/4, Hotel Černigov,  
500 02 Hradec Králové  
tel.: 608 831 134  
www.lingua-centrum.cz  
10 % na jazykové kurzy pro veřejnost  
STANDARD a SPECIAL, mimo intenzivní  
kurzy



### LINGVA - JAZYKOVÁ ŠKOLA HRADEC KRÁLOVÉ

Malé náměstí 14/15, 500 03 Hradec Králové  
tel.: 775 600 780  
www.lingva.cz  
5 % na jazykový tábor - poskytnutí slevy je  
možné jen při sepsání přihlášky, zpětnému  
poskytnutí slevy nebude vyhoveno. Slevy se  
nesčítají - slevu nelze poskytnout s dalšími  
akcemi a slevami školy.  
7 % na běžný skupinový kurz - poskytnutí  
slevy je možné jen při sepsání přihlášky,  
zpětnému poskytnutí slevy nebude vyhově-  
no. Slevy se nesčítají - slevu nelze poskyt-  
nout s dalšími akcemi a slevami školy.



### LINGVA - JAZYKOVÁ ŠKOLA RYCHNOV

Masarykova 563, 516 01 Rychnov nad Kněžnou  
tel.: 775 600 780  
www.lingva.cz  
10 % na skupinové jazykové kurzy

### Orange Academy s.r.o. - Učebna Hradec Králové

Eliščino nábřeží 842, 500 02 Hradec Králové  
tel.: 519 412 813  
www.orangeacademy.cz  
5 % na veškeré kurzy

### Vzdělávací středisko Vila Čerých

Křenkova 477, 552 03 Česká Skalice  
tel.: 491 451 116  
www.vilacerych.cz  
20 % na ubytování a v případě otevřeného  
kavárny při kulturních akcích káva + 1 káva  
zdarma, platí v období prosinec, leden, únor

## ZDRAVÍ



**Aquacentrum  
Státních  
léčebných  
lázní Janské  
Lázně**

Obchodní 304, 542 25 Janské Lázně  
tel.: 499 860 111  
www.janskelazne.com  
10 % na jednorázové jednotlivé vstupné  
do aquacentra. Slevy se nesčítají a nelze  
je kumulovat s dalšími slevovými akcemi  
Státních lázní, s.p.

### Avenier, a.s. - Železniční poliklinika

Veverkova 1631/5, 500 02 Hradec Králové  
tel.: bezplatná linka 800 123 321  
www.ockovacentrum.cz  
5 % na veškerý sortiment očkovacích vakcín.  
Nevztahuje se na aplikaci očkovací látky, akc-  
ní nebo zlevněné zboží a doplňkové služby.

### HORIZONT - NARE, s.r.o. - Hradec Králové

500 02 Hradec Králové  
tel.: 800 101 073 - bezplatná, 604 687 730  
www.horizont-nare.com  
5 % na schodiškové sedačky ACORN  
7 % na madla do koupelny a na WC  
10 % na schodolezy CLIMBER

### Lékárna Broumov

Masarykova 30, 550 01 Broumov  
tel.: 491 523 606, 607 036 321  
www.ipcgroup.cz  
až 60 % na doplatky za léky  
5 % na veškerý volně prodejný sortiment

### Lékárna Kamilka

Františka Halase 1050, 500 09 Hradec Králové  
tel.: 495 269 853, 607 036 324  
www.ipcgroup.cz  
až 60 % na doplatky za léky  
5 % na veškerý volně prodejný sortiment

### Lékárna Niko

E. Beneše 577, 500 12 Hradec Králové  
tel.: 495 262 454, 495 271 656  
www.ipcgroup.cz  
až 60 % na doplatky za léky  
5 % na veškerý volně prodejný sortiment

### Lékárna Poliklinika Vrchlabí

Jihoslovanská 465, 543 01 Vrchlabí  
tel.: 499 429 429, 607 036 322  
www.ipcgroup.cz  
až 60 % na doplatky za léky  
5 % na veškerý volně prodejný sortiment

### Lékárna Svatojánská

Pešínova 153, 500 08 Hradec Králové  
tel.: až 60 % na doplatky za léky  
5 % na veškerý volně prodejný sortiment

### Lékárna Třebechovická

Pitrova 1319, 503 46 Třebechovice pod Orebem  
tel.: 495 592 005  
www.ipcgroup.cz  
až 60 % na doplatky za léky  
5 % na veškerý volně prodejný sortiment

### Lékárna U Grandu

ČSA 287, 500 03 Hradec Králové  
tel.: 495 580 085, 607 036 323

www.ipcgroup.cz  
až 60 % na doplatky za léky  
5 % na veškerý volně prodejný sortiment

### Lékárna U Sv. Havla

Svatohavelská 105,  
516 01 Rychnov nad Kněžnou  
tel.: až 60 % na doplatky za léky  
5 % na veškerý volně prodejný sortiment

### Lékárna U Zlatého Iva

Velké náměstí 29, 500 02 Hradec Králové  
tel.: 495 511 896  
www.ipcgroup.cz  
až 60 % na doplatky za léky  
5 % na veškerý volně prodejný sortiment

### Lékárna Věkoše

K Sokolovně 309, 503 41 Hradec Králové  
www.ipcgroup.cz  
tel.: 495 215 063  
až 60 % na doplatky za léky  
5 % na veškerý volně prodejný sortiment

### Medica-Langer s.r.o. - praktický lékař pro dospělé, ordinace infekčních a tropických nemocí, centrum očkování

- Protifašistických bojovníků 182,  
550 01 Broumov  
tel.: 491 524 732
- Nádražní 204, 549 54 Police nad Metují  
tel.: 491 814 875
- Aloise Jiráka 107,  
549 57 Teplice nad Metují  
tel.: 491 581 190

www.medica-langer.cz  
10 % na povinné, nepovinné nebo doporuče-  
né očkovací látky do všech zemí světa

### Oční optik Kubcová Gabriela

**Pobočky:**

- 17. listopadu 974, 517 21 Týniště nad Orlicí  
tel.: 494 371 289, 494 377 312
- Palackého nám. 27,  
517 41 Kostelec nad Orlicí  
tel.: 494 323 460

10 % na veškerý sortiment



### OČNÍ OPTIKA ALENA BOHÁČOVÁ

Komenského 43, 516 01 Rychnov nad Kněžnou

tel.: 494 534 011  
www.optika-bohacova.zotto.cz  
10 % na brýlové obruby

### Oční optika Jitka Vágnerová

**Pobočky:**

- Jihoslovanská 35, 541 01 Trutnov  
tel.: 499 815 766
- Blanická 163, 541 01 Trutnov  
tel.: 606 602 027

10 % na brýlové obruby

### Oční optika OPTIKA-INEKO s.r.o.

**Pobočky:**

- Palackého 91,  
544 01 Dvůr Králové nad Labem  
tel.: 499 734 061, 724 387 908
- Generála Svobody 15, 550 01 Broumov  
tel.: 491 487 826
- Sokolská 541,  
549 41 Červený Kostelec  
tel.: 491 426 189, 725 817 016
- Pulická 99, 518 01 Dobruška  
tel.: 606 437 057
- Náměstí 5. května 288,  
500 03 Hradec Králové  
tel.: 495 510 125, 702 169 843
- Pospišilova 1161,  
500 03 Hradec Králové  
tel.: 725 527 110
- T. G. Masaryka 511, 549 31 Hronov  
tel.: 702 148 817
- Klicperovo nám. 70/1,  
503 51 Chlumeck nad Cidlinou  
tel.: 495 485 229
- Jungmannova 90, 506 01 Jičín  
tel.: 606 737 512, 493 538 917
- Zoubkova 63,  
517 41 Kostelec nad Orlicí  
tel.: 723 300 006, 494 371 496
- Pod Branou 331,  
517 41 Kostelec nad Orlicí
- Komenského 16, 504 01 Nový Bydžov  
tel.: 606 901 383, 495 260 660
- Dobrušská 356, 517 73 Opočno  
tel.: 494 322 594, 720 951 153
- Tř. 17. listopadu 291,  
549 54 Police nad Metují  
tel.: 491 541 201
- Svatohavelská 974,  
516 01 Rychnov nad Kněžnou  
tel.: 494 532 977

www.inekooptik.cz  
10 % na nabídku, slevy se nesčítají

### Oční optika Radmila Řepková

Němcové 738, 547 01 Náchod  
tel.: 739 577 435  
5 % na brýlové obruby

**Oční optika Zuzana Ježková**

Palackého nám. 138, 508 01 Hořice  
tel.: 493 623 657

www.optika-jezkova.wz.cz

10 % na brýlové obruby (slevy se nesčítají)

**Optik Kateřina Veselá**

Malé náměstí 34, 541 01 Trutnov  
tel.: 736 412 779

10 % na zakázku

**Optika Hrubá**

Pobočky:

- Josefa Hory 34,  
544 01 Dvůr Králové nad Labem  
tel.: 775 273 505. 777 232 821
- Náměstí ČSA 45, 551 01 Jaroměř  
tel.: 773 505 865. 777 232 821
- B. Němcové 12, 552 03 Česká Skalice  
tel.: 775 675 051. 777 232 821

www.optikahruba.cz

10 % na brýlové obruby

100 % na měření zraku při zakoupení  
dioptrických brýlí

**Optika Metuje**

T. G. Masaryka 391,  
549 01 Nové Město nad Metují  
www.optikametuje.cz  
tel.: 491 814 302. 732 702 669  
10 % na celou zakázku

**Optika Panenka -  
Dioptra Optik, s.r.o.**

Střelecká 839/27, 500 02 Hradec Králové  
www.optikapanenka.cz  
tel.: 495 536 700, 734 440 303,  
734 851 862 (kontaktní čočky)

10 % na kompletní zakázku  
ke kompletní zakázce brýlové pouzdro  
a mikrovlákně na čištění

**Pan Optika**

Jiráskova 31, 506 01 Jičín  
tel.: 605 889 458  
www.pan-optika.cz  
15 % na nákup brýlové  
obrudy  
25 % v období léto

**Pilulka Lékárna - č. stř. 10**

Pobočky:

- **č. stř. 10** – Štefánikova 454/28a,  
500 11 Hradec Králové  
tel.: 495 271 730
- **č. stř. 23** – Karla Hynka Máchy 637/2,  
500 02 Hradec Králové  
tel.: 778 483 910
- **č. stř. 36** – Husova 322, 508 01 Hořice  
tel.: 493 624 380
- **č. stř. 8** – Palackého 201, 541 01 Trutnov  
tel.: 731 497 299
- **č. stř. 9** – Česká 190, 541 01 Trutnov  
tel.: 731 149 300

www.pilulka-lekarny.cz

5 % na volně prodejné zboží, nevztahuje se  
na léky na předpis



# POMOZTE NÁM DO PROJEKTU ZAPOJIT NOVÉ POSKYTOVATELE SLEV A VÝHOD.

Oslovte své oblíbené prodejce nebo poskytovatele služeb a přesvědčte je,  
aby se zapojili do projektu Senior Pasů.

[www.SeniorPasy.cz](http://www.SeniorPasy.cz)

**JE TO TAKÉ NA VÁS!**

# DŘEVĚNÝ KOSTEL SV. MIKULÁŠE V HRADCI KRÁLOVÉ

PRO DRŽITELE  
SENIOR PASU  
**SLEVA 20 KČ**  
NA VSTUP NA  
KOMENTOVANOU  
PROHLÍDKU  
KOSTELA.

Dřevěný kostelík sv. Mikuláše tu však není od nepaměti. Jeho původní domovinou byla mezi léty 1605–1740 východoslovenská obec Habura, odkud jej pro nepotřebnost

„Starobylý tento kostelík převezen byl z východního Slovenska na paměť všech, kdož za světové války 1914–1918 obětovali život za lepší příští Československa – věnoval

víkendo- vých pro- hlídkách, kte- ré se konají od května do konce září.



V Hradci Králové nalezneme památky nejen z období architektů Jana Kotěry a Josefa Gočára, ale i mnohem starší. Jedna taková se ukrývá mezi stromy v překrásných Jiráskových sadech nedaleko soutoku řek Labe a Orlice.

prodali do sousední vsi Malá Polana. O necelých 200 let později se kostelík stěhoval podruhé. Boji první světové války poškozenou a vlivem nezájmu obce chátrající stavbu zakoupilo, za velkého příspěví starosty Josefa Pilnáčka, město Hradec Králové.

starosta Josef V. B. Pilnáček M C M X X X V, “ stojí na pamětní desce u vstupní branky.

Celá akce (rozebrání, přesun a opět- né sestavení) trvala na dnešní poměry neuvěřitelně pouhé tři měsíce, a tak byl kostelík 28. října roku 1935 slavnostně odhalen v Jiráskových sadech jako památník obětem první světové války.

V letech 2016– 2019 prošel kostelík zásadní obnovou – dočkal se nového opláštění, zrestaurování bohatého mobiliáře a nástěnných maleb, ale také zvýšeného protipožárního zabezpečení.



Pro skupiny alespoň 10 návštěvníků je možné kostelík otevřít k prohlídce kdykoliv během roku. Aktuální provozní informace získáte na [www.kostelstvatehomikulase.cz](http://www.kostelstvatehomikulase.cz) nebo na čísle 702 25 66 33.



Více z putovního příběhu a až poetického interiéru – nejprve pravoslavného, později řeckokatolického kostelíku – se dozvíte při pravidelných komentovaných

**ZAJÍMAVOST NA KONEC**

Kdyby byl kostelík zůstal na svém původním místě, byl by patrně zapsán na seznam kulturního dědictví UNESCO jako součást skupiny slovenských roubených kostelů.

# KLUB PRO SENIORY DŘEVĚNKA



## SENIORŮ MOHOU V KLUBU TRÁVIT SVŮJ VOLNÝ ČAS, MOHOU SE TU VZÁJEMNĚ POZNÁVAT...

Od ledna letošního roku mohou senioři především z Malšovic a okolí každý čtvrtek odpoledne navštěvovat klub Dřevěnka, který vznikl pod záštitou Rodinného centra POHODA neziskové organizace PROSTOR PRO. Posláním této organizace je pomáhat lidem s jejich problémy. Věnuje se proto dětem ve školách, teenagerům, rodinám a nově i seniorům. Kromě volnočasových aktivit nabízí i odborné poradenství a vzdělávání.

Pro velký zájem bude klub pro seniory pravděpodobně od října otevřen dvakrát týdně, a to v úterý a ve čtvrtek od 15 do 18 hodin. Nachází se v ulici Čajkovského 1861, naproti Kinu Mladých. Svě jméno dostal po dřevěné budově, v níž sídlí a kterou lze z historického hlediska považovat za raritu Hradce Králové.

Senioři mohou v klubu trávit svůj volný čas, mohou se tu vzájemně poznávat, posedět si a popovídat při kávě či čaji, zahrát si hry nebo číst knihy. Pravidelně jsou pro ně připra-

vovány workshopy, přednášky nebo filmová odpoledne.

Do klubu je možné chodit jednorázově na vybraný program nebo si zaplatit členský poplatek 200 Kč na rok, který zahrnuje základní činnosti a služby klubu.

V uplynulém období proběhla řada různorodých aktivit. Pravidelná setkání s občerstvením a hrami byla rozšířena o rukodělné dílny, odbor-

Koordinátorka klubu Dřevěnka Adéla Břeštovská podotýká: „Pro seniory je důležité trávit čas aktivně a být ve společnosti. Uděláme vše pro to, aby se



u nás cítili dobře a do klubu se těšili.“ To se podle zájmu místních seniorů zjevně daří. Díky úspěšné účasti v projektu ČSOB bude letos v nabídce

## PRO VELKÝ ZÁJEM BUDE KLUB PRAVDĚPODOBŇĚ OD ŘÍJNA OTEVŘEN DVAKRÁT TÝDNĚ.

né besedy, cestovatelské přednášky, koncert Hradeckého šramlu nebo natáčení videa, které poslouží jako spot v projektu ČSOB pomáhá regionům.

mnohem více vzdělávacích aktivit, o které je velký zájem.

Klub plánuje, kromě již zavedených činností, i historické přednášky, předčítání, zahradní party a zahradničení, vzdělávání a osvětu v oblasti počítačů, sociálních sítí, nepravdivých zpráv a praktik tzv. šmejdů. Ideou je i občanské propojení aktivit Rodinného centra POHODA a Klubu pro seniory Dřevěnka plynoucí z přesvědčení, že mezigenerační setkání mohou být přínosem nejen pro obě skupiny, ale pro celou společnost.

Klub děkuje všem, kdo přispívají k jeho činnosti, za přízeň a zájem podílet se na smysluplném trávení volného času seniorů v Hradci Králové.



ul. Čajkovského 1861, 500 09 Hradec Králové • [www.prostorpro.cz/programy-a-aktivity/rodinne-centrum-pohoda/klub-pro-seniory](http://www.prostorpro.cz/programy-a-aktivity/rodinne-centrum-pohoda/klub-pro-seniory)

Již celých 15 let můžete v Hradci Králové i okolí navštěvovat pořady neziskové organizace Dobré divadlo. Za tuto dlouholetou přízeň našich diváků jsme velmi vděční a věříme, že jsme si ji vysloužili neutuchajícím úsilím o to, aby naši diváci, ať už velcí či malí, odcházeli vždy spokojeni a pobavení. Za příjemný zážitek ručíme i tím, že v případě nespokojenosti vrátíme vstupné. To se nám však za celou dobu naší činnosti ještě nestalo.

a bude se Vám u nás líbit, rádi Vás budeme dále informovat o všech dalších plánovaných pořadech, nejčastěji prostřednictvím emailu. Naše činnost se neomezuje pouze na Hradec Králové. Naše koncerty si můžete užít v krásném prostředí bývalé barokní sýpky, dnes Pivovaru Berá-



# DOBŘÉ DIVADLO



nek, nebo přijet na některou z našich komedií do Jiráskova divadla v Novém Bydžově. Budeme velmi rádi, pokud Vy i Vaše rodina zavítáte na pořady Dobrého divadla a dáte nám příležitost Vás osobně poznat a pobavit.

Naším cílem je, aby se naši diváci cítili příjemně a osvěžili nejen svého ducha, ale i své tělo.

Pro děti připravujeme pohádky, které jsou často spojené s dílnou rozvíjející fantazii a rukodělné dovednosti nejmenších.

Program pro dospělé pořádáme minimálně jednou měsíčně a naším cílem je, aby se naši diváci cítili příjemně a osvěžili nejen svého ducha, ale i své tělo. Proto Vás před každým představením přivítáme podáním ruky, zavedeme Vás na místo a nabídneme bohaté občerstvení. V našem programu najdete zejména komediální představení, která k nám přijíždějí zahrát divadelní soubory z celé České republiky.

V letošním roce jsme nabídku našich programů rozšířili také o koncerty z různých neoposlouchaných žánrů, jako je jazz, šanson nebo folk.

Vaše pocity nás zajímají a jsou pro nás důležité. Proto se po skončení představení pokaždé ptáme, zdali jste byli s inscenací i s pořadatelem spokojeni. Pokud nás navštívíte poprvé

Cena divadelní vstupenky pro držitele Senior pasů je symbolických 50 Kč. Držitelé Rodinných pasů mají vstupné zcela zdarma.

Více informací o našem divadle se můžete dočíst na [www.dobredivadlo.cz](http://www.dobredivadlo.cz), kde také naleznete program připravovaných představení a termíny jednotlivých pořadů, které budou ještě upřesňovány.



# SENIOR PAS PRO VÁS!

Je Vám 55 let a více a žijete v Královéhradeckém kraji? Pak si ZDARMA vyřídíte Senior Pas! Senior Pas je projekt Královéhradeckého kraje podporující obyvatele od 55 let. Systém je založen na poskytování slev a dalších výhod seniorům. Jeho hlavním přínosem je finanční úspora v domácím rozpočtu, a to nejen při běžných spotřebních nákupech, ale zejména při návštěvě volnočasových aktivit.

## KROK 1 | Registrujte se ZDARMA

- on-line na [www.SeniorPasy.cz](http://www.SeniorPasy.cz) v sekci „Registrace“
- telefonicky 840 111 122
- e-mailem na adrese [hradec@seniorpasy.cz](mailto:hradec@seniorpasy.cz)
- osobně na kontaktních místech:
  - BK Tour, Komenského 249/15, Hradec Králové
  - Krajská rada seniorů Královéhradeckého kraje, Dům odborových služeb, Gočárova třída 1620/30, kancelář č. 405, Hradec Králové

Pokud máte e-mail, uveďte při registraci svoji e-mailovou adresu, na kterou Vám budou chodit aktuality z projektu, informace o nových poskytovatelích nebo pozvánky na akce.

## KROK 2 | Vystavení karty

Na základě Vaší registrace Vám bude vystavena karta Senior Pas. Kartu obdržíte poštou do schránky společně s dopisem, kde najdete všechny důležité kontakty.

Kartu na zadní straně podepište.

## KROK 3 | Čerpání slev

Karta Senior Pas Vás opravňuje čerpat slevy a výhody projektu nejen v Královéhradeckém kraji, ale u všech poskytovatelů po celé České republice. Úplný seznam zapojených poskytovatelů naleznete na webových stránkách [www.SeniorPasy.cz](http://www.SeniorPasy.cz) v sekci „Slevy“. Poskytovatelé nabízejí slevy od 5 do 20 %, volnočasově zaměřené subjekty poskytují i 50% slevu.



Zlatá a stříbrná poskytovatelé nabízí nadstandardní slevy od 20 % výše, které jsou zpravidla časově omezené.

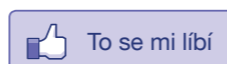
V Královéhradeckém kraji je v současné době stovka míst, kde lze slevu se Senior Pasem uplatnit. S rozšířením poskytovatelské sítě se však počítá i do budoucna. Celkem je do projektu Senior Pas zapojeno téměř 2 700 poskytovatelů.

Zapojený poskytovatel je označen samolepkou.

## KROK 4 | Komunikace

Prostřednictvím webových stránek, Facebooku a e-mailových zpráv získáte aktuální informace z projektu, pozvánky na akce nebo informace o nových poskytovatelích. Pokud jste při registraci uvedli e-mailovou adresu, budou Vám tyto aktuality chodit

do Vaší e-mailové schránky. Používáte-li Facebook, staňte se fanouškem stránky Senior Pasy prostřednictvím tlačítka „To se mi líbí“.



V případě dotazu, změně Vašich údajů nebo při ztrátě karty se na nás neváhejte obrátit. Rádi Vám pomůžeme.  
tel.: 840 111 122 • [hradec@seniorpasy.cz](mailto:hradec@seniorpasy.cz)

## PRAVIDLA UŽÍVÁNÍ KARTY SENIOR PAS

- Vaši kartu na zadní straně **podepište**.
- Slevu lze uplatnit pouze u zapojených poskytovatelů, kteří jsou u vchodu nebo na pokladně označeni samolepkou. Seznam poskytovatelů včetně elektronických obchodů je uveden na [www.SeniorPasy.cz](http://www.SeniorPasy.cz) v sekci „Slevy“.
- Kartu předkládejte vždy **před placením**. Pokud poskytovatel Vaši účtenku uzavře, není možné slevu zpětně zohlednit.
- Poskytovatel má právo na **kontrolu** Vaší totožnosti.
- Dojde-li u Vás ke **změně údajů**, které jste uvedli při registraci (bydliště apod.), nahlaste tyto změny telefonicky nebo e-mailem.

Přejeme Vám, abyste si slevy a výhody, které Vám tento projekt přináší, ve zdraví a pohodě užili!



Projekt SENIOR PASY je realizován za podpory Královéhradeckého kraje.



Prosíme, vyplňte čitelně HŮLKOVÝM PÍSMEM.

## ŽÁDOST O REGISTRACI SENIOR PASU

Tato registrace Vám umožní zapojení se do projektu Senior pasy Královéhradeckého kraje

JMÉNO

PŘÍJMENÍ

ULICE, Č.P.

MĚSTO

PSČ

TELEFON

E-MAIL

DATUM NAROZENÍ

VZDĚLÁNÍ (zaškrtněte)  ZŠ  SŠ  SŠ

ZÁJMY (zaškrtněte)

- Zdraví, lázeňství a péče o tělo (vč. kadeřnictví, pedikúra, manikúra, wellness, solné jeskyně, procedury, masáže apod.)
- Gastronomie (restaurace, kavárny, čajovny...)
- Cestování
- Muzea, galerie, památky
- Sport
- Literatura
- Hudba
- Móda
- Vzdělávání
- Motorismus
- Hobby (kutilství, zahradničení, vaření, ruční práce apod.)

ZPŮSOB DORUČENÍ KARTY (zaškrtněte Vámi preferovanou variantu)

- Zaslání poštou - na adresu seniora uvedenou při registraci

Osobní vyzvednutí na adresách:

- B & K TOUR, Komenského 249/15, Hradec Králové
- Krajská rada seniorů Královéhradeckého kraje, Dům odborových služeb, Gočárova třída 1620/30, kancelář 405, Hradec Králové

PROHLÁŠENÍ O PRAVDIVOSTI ÚDAJŮ

Prohlašuji tímto, že mnou poskytnuté informace jsou pravdivé a současně se zavazuji informovat o změnách výše uvedeného.

V

DNE

PODPIS

Svým podpisem udělují souhlas se zpracováním osobních údajů obsažených v této žádosti správcem údajů Sun Drive Communications s.r.o., IČ: 269 41 007, jakož i k jejich předávání dalším správcům, se kterými je správce údajů ve smluvním vztahu, kterými zejména jsou poskytovatelé slev pro držitele SENIOR PASŮ, jakož i další partneři projektu SENIOR PASY, a to za účelem informování o změnách v seznamu poskytovatelů slev a nabídkách poskytovatelů slev v rámci projektu SENIOR PASY. Dále udělují souhlas s dalším marketingovým zpracováním osobních údajů, zejména pro reklamní účely a zaslání reklamních sdělení. Tento souhlas je dobrovolný a udělují jej od doby do doby odvolání souhlasu se zpracováním osobních údajů. Jsem si vědom svých práv podle ustanovení § 12 a 21 zákona č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a i toho, že jsem oprávněn souhlas kdykoli odvolat na adrese Sun Drive Communications. Tento souhlas udělují za výše uvedeným účelem i pro šíření obchodních sdělení elektronickými prostředky ve smyslu zákona č. 480/2004 Sb., o některých službách informační společnosti.

# Orlické hory a Podorlicko

jsou přitažlivé svou tichou krásou a pohodou. Vydejte se po našem kraji, ochutnejte dobré jídlo a regionální produkty, poznejte kulturní dědictví našeho regionu. Zpomalzte, zastavte se, vnímejte krásnou horskou přírodu a její nezaměnitelnou atmosféru. Prožijte tu čas se svými blízkými. Čekají na vás místa, kde je slyšet ticho, ale i zvuky přírody, které zklidní vaši mysl i duši. Můžete k nám přicestovat vlakem či na kole, spoustu míst tu objevíte i pěšky. Orlické hory a Podorlicko jsou ideální cíl vaší cesty ke zklidnění a odpočinku. Prožijte den i noc pod širým nebem. Udělejte si čas na sebe a své blízké, relaxujte a užívejte si to. U nás to tak je!

## ZASTAVTE SE

Hory i podhůří jsou osvědčeným lékem na každodenní stres a ideálním místem nejen pro dovolenou, ale také pro prodloužené pobyty. Milujete-li vyhlídky do kraje, vyjeďte si na kole na hřeben Orlických hor. Nejkrásnější výhledy jsou dozajista ráno při východu slunce nebo večer při jeho západu. Otevřou se vám nekonečné výhledy, a můžete tak obdivovat krásné barvy Orlických hor i jejich podhůří.

## VNÍMEJTE

Každé místo, které navštívíte, ve vás zanechá stopu a vzpomínky. Cestování vás obohatí o poznání překrásného kraje, jeho historie a obyvatel. V Podorlicku můžete dokonce potkat několik potomků se šlechtickým původem. Vydejte se s námi historií až po současnost a poznejte i zámky na Orlici!

Nejen samotná příroda, slunce, stromy či řeka, nás dobývá. Může to být také jedno jediné místo, které se nám nasmazatelně vryje do paměti. Někomu stačí jen procházka s blízkým člověkem či čtyřnohým kamarádem. V každém koutu Orlických hor a Podorlicka najdete nespočet míst, kde se můžete zastavit, odpočívat, meditovat a čerpat energii. Jsou přívětivé v každém ročním období. Stačí opravdu málo! Zastavte se, vnímejte tu nádheru, odpočívajte, tady je na to čas!

## PROŽÍVEJTE

Hory i podhůří nabízí nespočet míst, kde prožijete zklidnění, odpočinek a dobijete si baterky. Oceníte jistě i místa na samotě u lesa, pařez či posed. Je příjemné být chvíli mimo domov a neřešit každodenní povinnosti a starosti. Nachází se zde i několik poutních míst plných magické energie vyzařující atmosféry. Ale také místa tajemná a dosud neobjevená. Prožijte tu společný čas se svými nejbližšími!



WWW.MOJEORLICKEHORY.CZ

# Náchodskou seniorádu 2019 okořenila kapela EFEST



Město Náchod ani letos nezapomíná na své občany z řad seniorů a 14. 6. 2019 uspořádalo již druhý ročník Náchodské seniorády, kterého se zúčastnilo takřka sedm desítek aktivních seniorů. Přišli poměřit své síly, zasportovat si, ale hlavně se pobavit se svými vrstevníky. Seniorské klání se odehrávalo ve čtyřech kategoriích a sedmi sportovních disciplínách.

Dalším bohatým doprovodným programem v podání Senior pasů byly zábavné hry, v nichž si mohli senioři procvičit svou jemnou motoriku a potrápit mozkové závity při skládání sirkových hlavolamů. Studentky evangelické akademie nabídly měření krevního tlaku a dle slov Mgr. Hanušové, která na správnost měření svých svěřenkyň dohlížela, naměřené hodnoty byly mnohem lepší než na nedávno konaném Dni zdraví v Náchodě. O další doprovodný program se postaral například projekt *Senior bez nehod*, což je edukační akce, která je zaměřena na bezpečnost seniorů v dopravě z pohledu řidiče, chodce, cyklisty a účastníka městské

hromadné dopravy. Tento v Evropě ojedinělý projekt byl zahájen v září roku 2018. Od té doby navštívil více než 160 měst v celé České republice a doposud ho zhlédlo více než deset tisíc diváků. A chystá se navštívit další místa.

Pomyslnou třešničkou na dortu pak bylo vystoupení náchodské kapely EFEST, která doprovázela průběh celé seniorády a motivovala účastníky ke kvalitním výkonům a často i k nápaditým tanečním kreacím. Primátor Náchod, Pekárny a cukrárny Náchod a firma Wimex se pak postaraly o to, že nikdo neměl žízeň ani hlad, a firma Proma Reha a město Náchod i o hodnotné ceny pro ty nejlepší.

V roce 2020 nás tato akce čeká opět, ovšem v úplně jiných dimenzích. Uskuteční se v rámci projektu *Přeshraniční mezigenerační integrace*, který je spolufinancován z prostředků Evropské



unie – Evropského fondu pro regionální rozvoj a státního rozpočtu ČR. Počítáme s účastí až 300 seniorských a juniorských závodníků nejen z Čech, ale i z Polska.

Třetí ročník Náchodské seniorády proběhne na atletickém stadionu Hamra v Náchodě 30. 5. 2020 a všichni jste srdečně zváni.

za město Náchod  
**Sabina Matoušková**

koordinátor Náchodské seniorády



## LamCafé - rodinná pražírna

Z našich rukou do  
Vašich srdcí

Pokud patříte k milovníkům kávy a rádi byste nahlédli pod pokličku procesu výběru, přípravy a pražení kávy, máte jedinečnou příležitost zúčastnit se exkurze do světa kávy v rodinné pražírny LAMCAFÉ v Hradci Králové.

Rodinná kavárna a pražírna LAMCAFÉ nabízí nejenom příjemné prostředí, kde je možné si vychutnat šálek kávy, ale můžete zde též na vlastní oči vidět celý proces přípravy kávy při exkurzích a komentovaných prohlídkách, které kavárna nabízí.

Díky poutavému vyprávění majitele pražírny máte možnost zblízka nahlédnout do pozoruhodného postupu při výrobě kávy. Od jejího pěstování,

sklizení, sušení, přepravy a výběru těch nejvyšších odrůd až po tajemství pražení kávy, které dokáže unikátně vtisknout Vašemu šálku kávy barvu a aroma.

Velmi znatelné rozdíly v chuti kávy jsou dané jejím původem, odrůdou a způsobem pražení. Veškeré druhy kávy, které LAMCAFÉ nabízí, vyrábíme přímo v naší rodinné pražírny. Kávu pražíme v malých dávkách tak, abychom zajistili neustálou maximální čerstvost, kvalitu a nejlepší možné aroma. Všechna kávová zrnka jsou po skončení procesu pražení velmi pečlivě ručně přebírána a tříděna, aby výsledný produkt splňoval nejvyšší kritéria naší rodinné pražírny.

Dáváte přednost ovocným tónům, zemitější chuti, nebo jste milovníky vyvážených směsí espresso? Ať již jsou Vaše chuťové preference jakékoliv, v rodinné pražírny LAMCAFÉ si zcela jistě vyberete. Neváhejte a navštivte naše nové internetové stránky a e-shop [www.lamcafe.cz](http://www.lamcafe.cz). Vyberte si kávu dle Vaší chuti nebo si objednejte poukaz na exkurze do světa kávy pro sebe nebo jako dárek pro své blízké. Rozhodně nebudete zklamáni. Vychutnejte si jedinečnou chuť pražené kávy LAMCAFÉ nebo si dopřejte nezapomenutelný zážitek z exkurze do pražírny se slevou 15 % pro držitele Senior pasů.

Sleva se vztahuje na veškerý sortiment kavárny.



## SLEVA 15 % PRO DRŽITELE SENIOR PASU

Sleva se vztahuje na veškerý sortiment kavárny. Slevu nelze kombinovat s jinými akcemi. Sleva 15 % vám bude započtena dodatečně, pro její uplatnění uveďte číslo Senior pasu do poznámky v objednávce.



[www.lamcafe.cz](http://www.lamcafe.cz)

Kdy jste naposledy byli u lékaře? Možná máte nárok na preventivní prohlídku zdarma, ani o tom nevíte. S přibývajícím věkem je dobré se čas od času u lékaře ukázat. Především proto, abychom předešli možným závažným onemocněním a komplikacím. Pojišťovny navíc preventivní péči hradí, tak proč jí nevyužít?



Na co máte u lékaře nárok zdarma

#### KAŽDÉ DVA ROKY PREVENTIVNÍ VYŠETŘENÍ U PRAKTICKÉHO LÉKAŘE

Během preventivní prohlídky podstoupíte celou řadu drobnějších vyšetření. Měří se tlak, pohmatem je vyšetřena štítná žláza, poslechem a poklepem lékař zkontroluje srdce a plíce. Kontroluje se také stav žil a tepen na nohou. Orientačně vám lékař vyšetří zrak a sluch, dále kůži a konečník. Samozřejmě vám zjistí, kdy jste naposled byli očková-

ní proti tetanu, a doplní změny v rodinné anamnéze, zvláště pokud někoho z rodiny postihlo závažné onemocnění.

#### DVAKRÁT ZA ROK PREVENTIVNÍ PROHLÍDKA U ZUBAŘE

Na této pravidelné prohlídce zubař zkontroluje stav chrupu, sliznice a čelistí. Hlídá změny v dutině ústní, které by mohly signalizovat jiná onemocnění. V rámci prevence může probíhat nácvik ústní a zubní hygieny. Jednou

za rok máte nárok i na odstranění zubního kamene. Pojišťovny hradí běžnou péči, jako je onemocnění dásní, zánět nervu, rentgen chrupu, trhání zubů, standardní zubní výplně, lokální umrtvení, jednoduchou snímatelnou náhradu chrupu nebo celkovou zubní náhradu.

Preventivní prohlídky se ovšem vztahují nejen na návštěvu u praktického lékaře a zubaře, ale také na některá specializovaná pracoviště.

#### PROČ JE DŮLEŽITÉ SE HLÍDAT?

Důvodů pro preventivní prohlídky je opravdu mnoho. S rostoucím věkem narůstá riziko nástupu nejrůznějších civilizačních onemocnění, jako jsou chronické záněty, vysoký krevní tlak, vysoký cholesterol, obezita a další. Pokud včas nepodnikneme vhodná protipatření, může to vést až k cukrovce, infarktu nebo i rakovině tlustého střeva. Zvláště obezřetný by měl být každý, kdo má v rodině jakoukoliv závažnou zdravotní anamnézu, jako je rakovina, cukrovka, roztroušená skleróza, Parkinsonova nebo Alzheimerova choroba. Preventivní vyšetření včetně vyšetření krve dokáže včas odhalit změny a upozornit na řadu skrytých problémů.

#### NA JAKÁ VYŠETŘENÍ MÁTE NÁROK?

OD KDY?	MUŽI / ŽENY	JAKÉ VYŠETŘENÍ?	JAK ČASTO?
od 15 let	ženy	gynekologická prohlídka	každý rok
od 30 let	všichni	vyšetření cholesterolu a tukových látek odběrem krve	každých 10 let
od 40 let	všichni	kontrola hladiny cukru v krvi	každé 2 roky
od 40 let	všichni	kontrolní EKG vyšetření	každé 4 roky
od 45 let	ženy	mamografické vyšetření	každé 2 roky
od 50 let	všichni	test okultního krvácení ve stolici (TOKS)	každý rok (po 55. roku každé 2 roky)
od 55 let	všichni	endoskopické vyšetření střev	každých 10 let

ZÚČASTNĚTE SE  
TALENTOVÉ SOUTĚŽE BABIČEK  
VE VĚKU OD 55 LET

# Babička roku



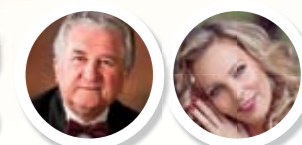
Úterý 8. 10. 2019  
Adalbertinum, Hradec K.  
od 13:00

Akce se koná  
pod záštitou hejtmána Jiřího Štěpána  
a náměstka hejtmána Vladimíra Dernerera

ÚČINKUJÍ:

# Helena HAMPLOVÁ

# Josef SOCHOR



Změna programu vyhrazena.

Vítězka krajského kola  
se zúčastní celorepublikového kola 18. 11. 2019 na Výstavišti Flora Olomouc.

Podrobný program a **REGISTRACE** na [www.BabickaRoku.cz](http://www.BabickaRoku.cz)

Srdečně Vás zvou partneři a pořadatelé:





mobil: 734 622 699  
e-mail: info@kozichlivek.cz  
www.kozichlivek.cz

Nově postavený penzion a restaurace Kozí chlívěk v Deštném v Orlických horách je svou geografickou polohou ideálním místem pro strávení aktivní i relaxační dovolené jak v letních, tak i zimních měsících.



## Restaurace

Restaurace pro vás připravuje pochoutky české a staročeské kuchyně. Nabízíme sezonní speciality připravované z čerstvého masa a surovin. Restaurace je duchem zasazená do dob našich babiček a dědů. V letních měsících je k dispozici terasa s krásným výhledem do přírody. Připravujeme i speciální tematicky zaměřené akce, jako jsou zvěřinové hody, posvícení či svatomartinské hody a posezení s cimbálovou kapelou. Nabízíme možnost pořádání firemních akcí, svatebních hostin, večírků, narozeninových oslav.



## Ubytování

Pro ubytování Vám můžeme nabídnout 10 dvou až čtyřlůžkových pokojů o celkové kapacitě 31 osob. Pokoje jsou vybaveny vlastní koupelnou se sprchou nebo vanou, TV/SAT/DVD, bezdrátovým připojením. Wi-fi dostupné po celém penzionu a všechny pokoje jsou interiérově laděny s citem k přírodě. Součástí ubytování je bohatý doprovodný program, který sestavíme přímo dle vašich přání. Poskytujeme služby pro wellness (masáže, saunu, aroma koupele a vířivku), adrenalinové zážitky (lanový park, terénní čtyřkolky, tříkolky, koloběžky, půjčovnu horských kol a elektrokol, posilovnu). Penzion poskytuje i pestré zázemí pro vaše děti (tři dětské koutky).



www.kozichlivek.cz

# HOKEJOVÝ TRENÉR MIROSLAV ŘEHÁK: MOBILY MÁME V KABINĚ ZAKÁZANÉ

Miroslav Řehák patří mezi největší srdcaře hradeckého hokeje. Dlouhé roky oblékal dres se lvem na prsou, po konci aktivní kariéry se stal trenérem a v Mountfieldu HK působí dodnes, spolu se svými kolegy má na starost rozvoj mládežníků. V seriálu článků „Za oponou“ zavzpomínal na dekady, které prožil nejen na hradeckém zimním stadionu.

S krátkými pauzami se v Hradci kolem hokeje motám vlastně celý život.

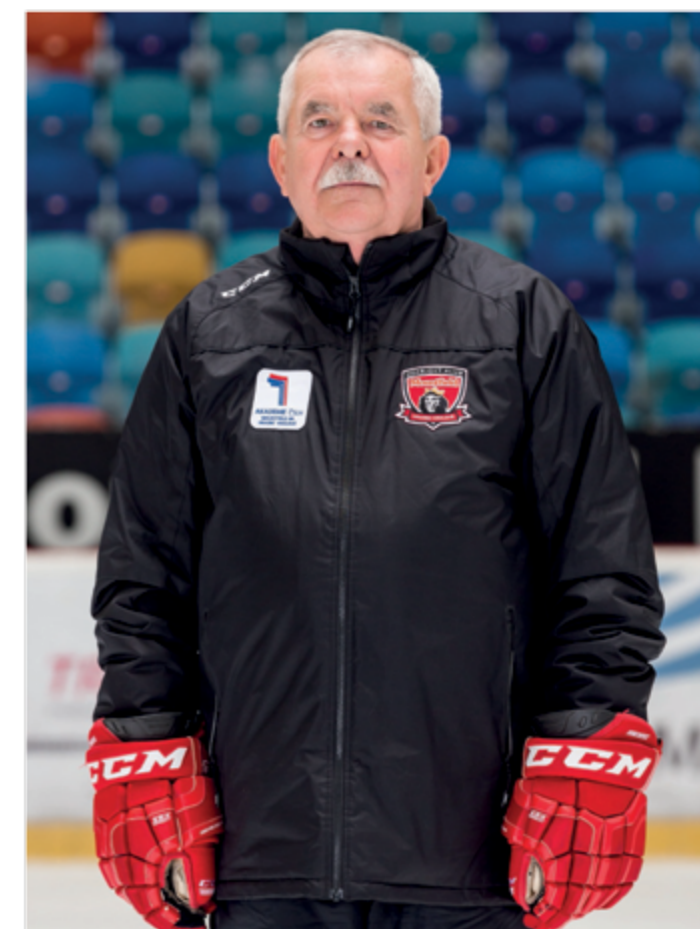
Říká se o mně, že patřím k těm přísnějším trenérům. Umím si ale udělat i legraci a pochválit. Když vidím, že hráč maká a dá do toho všechno, tak mi nevadí, když se nedaří. Ale opravdu nemám rád lajdáky.

Když jsem začínal, byla jiná doba. Já v 18 letech hrál za Hradec hokej a do toho i ligu za Spartak ve fotbale. To je teď zřejmě nemyslitelné, ale tehdy to tak fungovalo. Viděl jsem, že v hokeji mám našlápnuto trochu lépe, tak jsem zvolil jej. Kromě toho jsem ale do 15 let hrál basketbal, za Rudou hvězdu stolní tenis na Gottwalděku a po vojně ještě závodně tenis.

V dnešní době má každý druhý člověk skoliózu. Podle mě je to tím, že specializace na různé sporty začíná příliš brzy. Hráčům pak chybí průprava a šikovnost i z jiných sportů. Když jsem trénoval Tomáše Martince ve čtvrté třídě, tak si ho jeho táta kolikrát bral po dvou třetinách, když už byl zápas rozhodnutý, naložil jej do auta a jel s ním na fotbal.

Nemyslím si, že by dnešní mládež byla línější, i když mobily a podobné věci jsou opravdu hrozné. My je máme v kabině i na chodbě zakázané. Pokud si chtějí zavolat, musí ten náš prostor opustit, jinak za to mají tresty. Stejně tak je nesmí používat u večere či po zápasech.

Dřív se hrálo za deště, větru, prostě v každém počasí. To by dnešní hráči asi těžko kousali. My jsme hodili batoh do kouta, vzali starou hokejku a šli hrát s tenisákem bandy hokej za barák. Tohle jim podle mě hrozně chybí. Ale to je zároveň problém školy. Učitelé se bojí, aby se dětem nic



nestalo, protože by pak měli problém. Tak je radši vezmou, ať si zaběhají a pak zahrají florbal či fotbal.

Od roku 1965, co jsem zasvětil život hokeji, uplynula hrozně dlouhá doba. Jsem na stadionu téměř každý den, a to několik hodin. Manželka si mě tehdy brala jako hokejistu, věděla, co to obnáší a zvládá to celý život. Naštěstí je sama velkou fankynkou a nevynechá jediný zápas áčka nebo naší juniorky.

Takže pokud někdy budete hledat rodinu Řehákových, budeme na zimáku.

Celé vyprávění ze seriálu článků „Za oponou“ a další informace naleznete na [www.mountfieldhk.cz](http://www.mountfieldhk.cz)





## LANOVÝ PARK DEŠTNÉ

ADVENTURE PŮJČOVNA

Jméno: časopis Senior Pas

Aktivita:

[www.lanovyparkdestne.cz](http://www.lanovyparkdestne.cz)





ADVENTURE DEŠTNÉ s.r.o.

# CERTIFIKÁT

S TÍMTO CERTIFIKÁTEM MŮŽETE NAVŠTÍVIT ZDARMA LANOVÝ PARK



LANOVÝ PARK  
TERÉNNÍ ČTYŘKOLKY  
TERÉNNÍ HORSKÉ TŘÍKOLKY  
TERÉNNÍ HORSKÉ KOLOBĚŽKY  
HORSKÁ ELEKTROKOLA A KOLA  
TERÉNNÍ KOLEČKOVÉ LYŽE  
LONGBOARDY  
SMAŽÍRNA PSTRUHŮ  
TÝMOVÉ LYŽE  
TEAM BULDING  
ADVENTURE GOLF  
VÍCEÚČELOVÉ HŘIŠTĚ  
FOTBAL GOLF  
ADVENTURE PŮJČOVNA  
PUMPTRACK DRÁHA  
WORKOUT HŘIŠTĚ

### OTEVÍRACÍ DOBA

červen, červenec, srpen  
PO-NE - 10.00-17.00  
květen, září, říjen  
PO-ČT - na objednání,  
PÁ-NE - 10.00-17.00

VÍTE, ŽE...

...mají senioři nárok na slevu ze základního vstupného?

Po předložení občanského průkazu či Senior pasu máte možnost na pokladně ČPP Arény zakoupit vstupenku o 20 Kč levnější.

...majitelé Rodinných pasů a Senior pasů mohou využít celoroční slevu 10% na veškerý nezlevněný sortiment ve fanshopu? Sleva platí v kamenných prodejnách i na e-shopu v případě vyzvednutí a zaplacení objednávky na prodejně.

mobil 603 213 266 • info@lanovyparkdestne.cz • www.lanovyparkdestne.cz



# POJISTÍME VÁS VE VŠECH SMĚRECH



Česká podnikatelská  
pojišťovna

957 444 555  
[www.cpp.cz](http://www.cpp.cz)

  
VIENNA INSURANCE GROUP