

# novinky SENIOR PAS

Časopis projektu Senior Pas + Katalog poskytovatelů slev a výhod

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

Číslo 1/2022 • NEPRODEJNÉ

**Jaké bylinky  
byste si měli nasbírat  
ještě před zimou?**



**Martha a Tena  
ELEFTERIADU**



**KATALOG  
POSKYTOVATELŮ**

**SLEV A VÝHOD  
PRO SENIORY** Září  
**2022**

## Vážení čtenáři,

nedávno jsem četl rozhovor s jednou farmářkou s titulem "Jsem bohatá!"

Nemluvila o penězích. Má rodinu, práci, kterou má ráda. Je zdravá, má střechu nad hlavou a spoustu přátel. Tohle je bohatství, říká.

Složil jsem časopis a přemýšlel nad tím, co se v posledních měsících stalo. Pandemie, tornádo a teď válka na Ukrajině. Vzpomínal jsem na maminky s dětmi, které procházely asistenčním centrem v Brně na výstavišti. Přišly o všechno. Nevěřil jsem, že se něco takového může dnes stát.

Sedím a říkám to stejně jako ta farmářka. Mám nejlepší ženu a syna na světě, dobré vztahy v rodině. Máme přátele, jsme zdraví a máme se rádi. Kdybych o tohle přišel, tak jsem nejchudší z celé jižní Moravy. A mohl bych mít plat jako tři hejtmani dohromady.

Mám za co děkovat.

Vím, že pro spoustu lidí to teď nebude snadné. Ale věřím, že to zvládneme. Jeden druhému pomůžeme a dokážeme se z těžkých časů dostat. Nejdůležitější je, abychom vedle sebe měli někoho, o koho se můžeme opřít.

Váš hejtmán **Jan Grolich**



*Jan Grolich*



## Také máte tak moc rádi babí léto?

Dny jsou ještě dostatečně dlouhé a teplé, abychom si mohli užívat přírodu, a zároveň už nás netrápí úporná letní vedra. Tohle roční období mám spojené s vůní padajícího listí, tvořením z kaštanů, pouštěním draků, moštováním, sklizením brambor a dýňovou polévkou. A dýňovou bábovkou!

Lásku k zavařování, pečení a vaření mi předal můj táta a máma, moje babičky a také prababička. Měla jsem to štěstí, že jsem vyrůstala a dospívala se třemi generacemi, a mohla tak plně nasávat různorodé zkušenosti.

Mezigenerační vztahy nejsou vždy jednoduché. Z vlastní zkušenosti ale vím, že díky vzájemnému pochopení a respektu k ostatním se dají i odlišnosti lépe přijmout. Naše společnost má často tendence sklouznout k tomu, aby jedna generace poučovala tu druhou, co je pro ni nejlepší. Přitom bychom se měli jeden druhého ptát, jak se cítíme a co si přejeme. Jen díky tomu se nám bude všem lépe společně žít.

Krásné podzimní dny a příjemné čtení vám ze srdce přeje

**Jana Leitnerová**

radní Jihomoravského kraje  
pro oblast sociální a rodinné politiky

*Jana Leitnerová*

**jihomoravský kraj**

**novinky SENIOR PAS**

Pro Jihomoravský kraj vydává Sun Drive Communications s.r.o., Mendlovo náměstí 1a, 603 00 Brno • IČ: 26941007 • MK ČR E 20018 • casopis@seniorpasy.cz

Foto na titulní straně: Marie Votavová, archiv Martha & Tena Elefteriadu • Neoznačené fotografie: archiv redakce • Grafika: J&BKO DESIGN, s.r.o.

TAJENKA KŘÍŽOVKY ZE STRANY 15: léčivé bylinky

Koordinátor projektu Senior Pas a zpracovatel tohoto časopisu neručí za případné tiskové chyby a správnost uvedených dat. Změny jsou vyhrazeny. © Sun Drive Communications s.r.o.

## Obsah čísla

Po stopách rodokmenu .....	3
Senior Pasy jsou více než jen levnější nakupování .....	4
Kyberpodvody .....	6
Svátek seniorů slavíme také v Jihomoravském kraji .....	7
Na slovíčko s Marthou a Tenou Elefteriadu .....	8
Mezinárodní den seniorů se slaví také v Moravském zemském muzeu .....	10
Znáte blahodárné účinky kyslíkové terapie? .....	11
Jednoduše buďte šťastní! .....	12
Muzeum regionu Boskovicka .....	13
Lékárna našich babiček .....	14
Křížovka .....	15
Moderní senior .....	16
Olivový olej - všestranný pomocník .....	17
Prověřeno seniory... aby se seniorům lépe žilo .....	38
Dobrovolníkem v každém věku .....	39

# PO STOPÁCH RODOKMENU

Seniorský projekt Po stopách rodokmenu, zaměřený na historii našich předků, spouští druhý ročník svých aktivit, které jsou pro všechny registrované seniory zdarma. Senioři mohou opět navštívit vybraná česká města, kde je provázející průvodce svým odborným výkladem seznámí s městem i jeho historií. Připraveny jsou také termíny seminářů, kde se společně naučíme, jak vytvořit vlastní rodokmen. Díky virtuálnímu průvodci si na své přijdou také senioři v seniorských domovech.

## Workshop – seminář

Lákají vás taje vašeho rodu? Dvouhodinový workshop je zaměřen na vytvoření vlastního rodokmenu. Dozvíte se, jak správně postupovat při jeho sestavení. Zjistíte, kde vyhledávat informace a jak je správně zaznamenat. Workshop přednáší zkušený odborník na genealogii.

## Komentované procházky

Zažijte netradiční vycházky a poznejte krásu a historii české země. Poutavé příběhy, děsivé legendy, známá i neznámá zákoutí českých měst a rodů. O nešední historickou procházku se postará akreditovaný průvodce.

Více informací najdete na webových stránkách projektu:

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



PO STOPÁCH  
RODOKMENU

WORKSHOPY  
KOMENTOVANÉ PROCHÁZKY  
VIRTUÁLNÍ PRŮVODCE



MINISTERSTVO PRÁCE  
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ



AD FONTEM



Senior JAG



Prověřeno  
SENIORY

„Aktivity projektu Po stopách rodokmenu jsou podpořeny z dotačního programu Podpora veřejně účelných aktivit seniorských a proseniorských organizací s celostátní působností.“



# SENIOR PASY JSOU VÍCE než jen levnější nakupování

Projekt Senior Pas umožňuje po předložení karty Senior Pas u označeného prodejce čerpat slevu ve výši 5–50 %. Slevy poskytuje řada lékáren, optik, knihoven, maloobchodů s potravinami, masážní a relaxační centra, muzea a jiné expozice a slevy jsou poskytovány také na kurzy nebo různé služby.

Seznam všech aktuálních partnerů, kteří slevu Senior Pas poskytují v Jihomoravském kraji, najdete v tomto časopise. Nezapomeňte však, že slevy můžete čerpat po celé České republice u všech poskytovatelů slev. Úplný seznam všech slevových míst je k dispozici na webových stránkách [www.seniropasy.cz](http://www.seniropasy.cz) nebo v aplikaci Senior Pas. Každý poskytovatel slev je pak viditelně označen nálepkou, která je umístěna u vstupu nebo u pokladny.



Senior Pas ale nejsou jen výhodné nákupy. Projekt realizuje a podporuje také mnoho volnočasových aktivit, které jsou **pro držitele Senior Pasu ZCELA ZDARMA**. Všechny aktivity zveřejňujeme na našich webových stránkách nebo vám o nich posíláme informace a pozvánky e-mailem. Díky velkému zájmu je nutné se na tyto aktivity včas přihlásit a rezervovat si místo.

## Senior Pas nabízí volnočasové aktivity

### Komentované procházky

Skupinové procházky městy Jihomoravského kraje za doprovodu akreditovaného průvodce s odborným výkladem.

### Komentované procházky pro handicapované

Procházky městy Jihomoravského kraje. Trasa je přizpůsobena pro handicapované a méně pohyblivé seniory.

### Výlety na kole

Společná cyklistika na ověřených trasách v Jihomoravském kraji. Trasy jsou vybírány s ohledem na seniorské tempo a atraktivitu.

### Celodenní turistické výlety

Tematické výlety na výjimečná a netradiční místa, která jsou turisticky méně navštěvovaná. Zaměření dle ročního období, například výlet za kvetoucími koniklecí. Trasy k výběru dle turistické náročnosti a časového rozmezí.

### Konference

Informační osvěta a diskuze o seniorských tématech, bezpečnost seniorů, finanční gramotnost, zdravotnictví, sociální otázky, právní otázky, moderní technologie apod.

### Poznávání míst se Senior Pasem

Aktivita, která motivuje seniory k pohybu, cestování, zábavě, trávení aktivního volného času, k procvičení paměti a také k poznávání méně známých míst. Při procházce se řeší záhady, odpovídá se na záladné otázky, a tím se zjišťují zajímavosti o daném městě a místě.

### Přednášky

Cestovatelské přednášky formou poutavého vyprávění cestovatelů a vedoucích výprav o zajímavých místech, které stojí za poslech a rozšíří seniorům obzory o cizokrajné destinace.

### Trénink paměti se základy angličtiny

Procvičování krátkodobé paměti formou zábavného vědomostního tréninku se základy angličtiny.

### Workshop Tvorba vlastního rodokmenu

Zkušený genealog učí seniory, jak začít s tvorbou vlastního rodokmenu, kde hledat zdroje a jaké pomocné nástroje používat.

### Cvičení

Seniorské cvičení zaměřující se na úlevu od bolesti a nastavení správných pohybových návyků. Jednoduché a pohodlné cvičení, které zvládne každý.



**Ptejte se nás:**  
[info@seniropasy.cz](mailto:info@seniropasy.cz)  
**840 111 122**

## Mobilní aplikace Senior Pas

Mobilní telefony se staly nedílnou součástí každodenního života všech generací, seniory nevyjímaje. Doba tlačítkových telefonů pomalu mizí a stále více z nás už používá takzvané chytré, dotykové mobilní telefony neboli smartphony.

Smartphony, v překladu chytré telefony, nám umožňují nainstalovat si do mobilu aplikace, které si sami vybereme a které nás zajímají. Aplikace se dají nainstalovat také do tabletů. Taková aplikace je našim pomocníkem a jedno-

duchou formou nám pomáhá najít požadované informace. Mobilní aplikaci používají například České dráhy, kdy během pár kliknutí zjistíme odjezd vlaku, nebo Česká televize, která zveřejňuje televizní program. Dají se ale nainstalovat také aplikace, které slouží jako překladáč nebo pomocník pro trénink paměti, či hra v podobě kvízů o světové historii. Některé aplikace jsou zcela zdarma, jiné je potřeba si předplatit. Mnohé z aplikací umožňují využívat zdarma základní verzi používání a platí se až plně využití všech funkcí.

**Jednoduchou mobilní aplikaci používá také projekt Senior Pas.**

Aplikace ulehčuje přístup ke všem výhodám, které projekt Senior Pas nabízí, a přehledně pomáhá s orientací v poskytovaných slevách. Všechny důležité informace, výhody i slevy jsou tak dostupné na jednom místě v mobilním telefonu. Používání aplikace Senior Pas je pro všechny seniory zcela zdarma. Aplikace funguje i bez internetového připojení.

### K čemu aplikace Senior Pas slouží a co tam najdu?

- ▶ Intuitivní vyhledávání slev včetně navigace k vybranému obchodníkovi
- ▶ Aktuální informace ze světa Senior Pasu
- ▶ Časopis Senior Pas novinky
- ▶ Odpovědi na nejčastěji kladené otázky
- ▶ Kontakt a kontaktní formulář

### Co k aktivaci aplikace potřebujeme?

- ▶ Chytrý telefon nebo tablet s operačním systémem Android či iOS
- ▶ K instalaci každé mobilní aplikace je nutné mít telefon nebo tablet připojený k internetu. Poslouží připojení na wifi nebo mobilní data
- ▶ Místo v úložišti ve vašem přístroji cca 23 MB

### Instalace mobilní aplikace je velmi jednoduchá, pojďme na to!

- ▶ V mobilním zařízení si otevřeme aplikaci Obchod Play, App Store nebo HUAWEI AppGallery, což je místo, kde se stahují všechny dostupné aplikace
- ▶ Mobilní aplikaci Senior Pas můžeme ke stažení vyhledat také pomocí načtení QR kódu, který nás na aplikaci přímo nasměruje:

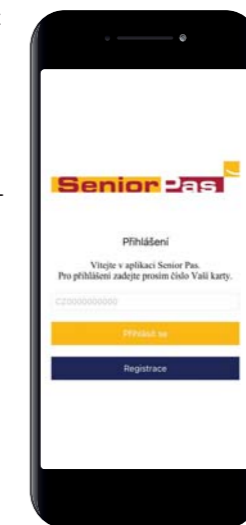


- ▶ Do vyhledávacího okna zadáme název **Senior Pas**
- ▶ Klikneme na tlačítko **Instalovat**

- ▶ Po instalaci se nám na plochu nainstaluje aplikace ve formě malého buttonu s písmenem S:

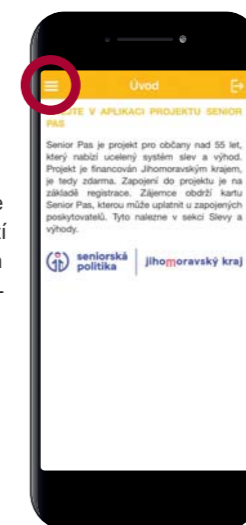


- ▶ Po kliknutí na aplikaci se objeví vstupní obrazovka, která nás vyzve k zadání čísla karty Senior Pas. Kód se nachází na přední straně vaší kartičky Senior Pas a ověří vaši registraci v projektu Senior Pas. Kód vložíme a potvrdíme žlutým tlačítkem **Přihlásit se**
- ▶ Po přihlášení již aplikace nepotřebuje internetové připojení, takže nepotřebujeme wifi nebo mobilní data ani při dalším běžném používání aplikace
- ▶ Kontaktní linka pro pomoc s instalací a přihlášením je **773 769 997**

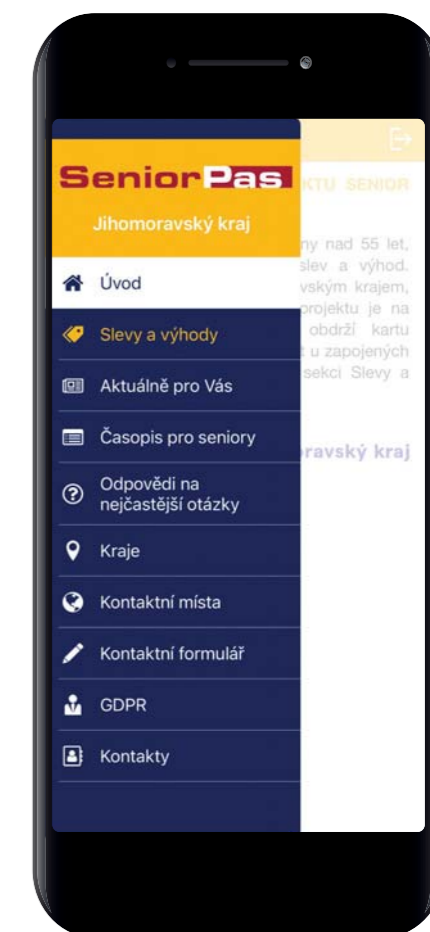


### Jak aplikaci používat?

- ▶ Možnosti využití aplikace se nachází v levém horním rohu pod třemi vodorovnými čárkami. Zde se nám po kliknutí zobrazí nabídka všeho, co v mobilní aplikaci najdeme.



- ▶ V nabídce aplikace jsou umístěny tyto funkce:



- ▶ **Vyhledávání slev:** slevy je možné vyhledávat buď podle parametrů, jako jsou kraj, okres, nebo podle jednotlivých kategorií, jako jsou potraviny, vzdělávání, zdraví, cestování atd. Slevy můžeme vyhledávat také podle aktuální polohy, slevy se filtrují dle nejkratší vzdálenosti (poloha dle GPS, wifi či triangulace mobilního signálu).
- ▶ Aplikaci je vhodné alespoň jednou za měsíc aktualizovat, abychom nepřišli o nejnovější nabídku poskytovatelů slev. Pro aktualizaci je nutné připojení na wifi nebo mobilní data.

# KYBERPODVODY



Policisté opakovaně upozorňují na sílící vlnu podvodů, která probíhá ve virtuálním světě. Denně se jedná o desítky nových případů s velmi podobným scénářem



## Nejčastější způsoby podvodů na internetu jsou následující:

### Využívání inzertních portálů.

Nabízíte například na prodej nějaké zboží. Zkontaktuje vás podvodník, který prý má zájem o nabízené zboží, nicméně preferuje platbu a doručení zboží prostřednictvím přepravní společnosti a pošle vám odkaz. Kliknutí na odkaz vás většinou přesměruje na stránku pro zadání přihlašovacích údajů do vašeho internetového bankovníctví. Pokud dojde k přihlášení, podvodník získá přístup do vašeho internetového bankovníctví a provede neoprávněnou transakci.

### Falešná technická podpora.

Podvodník, vydávající se za pracovníka technické podpory operačního systému vašeho počítače, vás kontaktuje s vymyšleným příběhem o napadení vašeho účtu hackery. Vyžaduje po vás vzdálený přístup k vašemu soukromému počítači, což většinou proběhne přes kliknutí na nějaký zasláný odkaz. Tento vzdálený přístup mu bohužel umožní ovládnout váš počítač. Další požadavek podvodníka je vyplnění formuláře, který obsahuje citlivé údaje k vaší platební kartě včetně její platnosti a CVE kódu. Jakmile se k těmto údajům dostane, může provádět z vašeho účtu platby, zřídit úvěr apod.

**Výhodná nabídka** – investice do kryptoměn. Podvodník od vás vyláká platební údaje nebo získá přístup k vašemu počítači a provede z vašeho účtu neoprávněnou transakci.

**Falešný bankéř.** Podvodník vás telefonicky zkontaktuje s odůvodněním, že si ověřuje vaši žádost o úvěr. Zde se většinou každý ohradí, že žádný úvěr nemá a ani nemá účet u uvedené banky. Podvodník se omluví a sdělí, že informaci předá do banky. Poté následuje další telefonát, kdy se podvodník vydává za pracovníka banky, která vede váš účet. Podvodník vám sdělí, že došlo k napadení vašeho účtu, a je nezbytně nutné vybrat veškerou hotovost. Následuje nabídka převodu peněz na bezpečný účet a zaslání QR kódu na telefon. Tento kód máte poté načíst u bitcoinového bankomatu při vkládání peněz.

## Na všechny způsoby podvodů však platí stejné rady a doporučení, jak se nestát obětí kyberpodvodníků:

1. Nikdy nikomu nesdělujte své přihlašovací údaje do internetového bankovníctví ani čísla ze své platební karty. **Banky se na ně nepatají, ani zprávami či e-mailem neposílají odkazy na weby, kde jsou vyžadovány!**
2. Při každém vstupu do internetového bankovníctví kontrolujte, zda odpovídá doména přihlašovací stránky. Toto platí vždy, když někde zadáváte své osobní nebo přihlašovací údaje.
3. Sledujte a pečlivě čtěte informace od vaší banky v internetovém bankovníctví.
4. Nereagujte na telefonní hovory, e-maily ani zprávy, kde se vás někdo pokouší vmánipulovat do situace, že jsou vaše finanční

prostředky v ohrožení a vy musíte udělat další krok pro jejich záchranu.

**5.** Nezasílejte ani v aplikaci nepotvrzujte platby, které vám bude diktovat někdo po telefonu, ani nikomu nesdělujte či nepřeposílejte potvrzovací kódy z SMS. Stejně tak nedávejte nikomu vzdálený přístup do vašeho počítače.

**6.** Myslete na to, že útočník dokáže napodobit jakékoliv telefonní číslo, odesílatele SMS zprávy, ale třeba i e-mailovou adresu.

**7.** Podvodnou platbu co nejdříve ohlaste na PČR a co nejdříve reklamujte u svého bankovního subjektu.

**8.** Jakoukoli komunikaci ze strany podvodníka nemažte do doby, než bude zajištěna policejním orgánem.

**9.** Buďte obezřetní při využívání inzertních portálů. Pečlivě volte způsob platby a ani v těchto případech neklikejte na zasláné odkazy.

**10.** Mějte aktualizovaný software a antivirus. A to i na mobilním telefonu.

**11.** V případě pochybností vždy kontaktujte svou banku či volejte 158.

Odhalte včas, že na vás útočí online podvodníci? Vyzkoušejte si test a poměřte své výsledky s ostatními na [www.kybertest.cz](http://www.kybertest.cz).

Krajské ředitelství Policie Jihomoravského kraje

# SVÁTEK SENIORŮ

## slavíme také v Jihomoravském kraji

U příležitosti Mezinárodního dne seniorů, který každoročně připadá na **1. říjnový den**, se po celé České republice konají seniorské oslavy ve formě kulturních událostí nebo společenských setkání. Nejen seniorské organizace připravují sváteční program, jehož rozmanitou formou se snaží seniory potěšit.

bude patřit rodinám s dětmi a odpoledne právě seniorům. Můžeme se těšit na hudební vystoupení Bohuše Matuše, sester Marthy a Teny Elefteriady, Brněnského Valáška a mnohé další.

### Slaví i města Znojmo a Hodonín

Také Jihomoravský kraj se připojuje k těmto oslavám. Již dvanáctý ročník kulturní události Svátek seniorů realizuje v Brně opět na Zelném trhu. Touto tradiční akcí vyjadřuje Jihomoravský kraj seniorům svou úctu a poděkování. Letos se brněnský Svátek seniorů ponese v duchu mezigeneračního propojení. Dopolední pódiový program

Jihomoravský kraj pořádá oslavy Svátku seniorů také na dalších místech kraje. Díky spolupráci s okresními městy Znojmo a Hodonín se senioři potěší kulturním programem i v uvedených městech. Vstup na akci je zdarma a podrobný program najdete na webových stránkách [www.svatek-senioru.cz](http://www.svatek-senioru.cz).



## Svátek seniorů 2022

**BRNO** Neděle 18. 9. • 14.00 – 17.00 • Zelný trh (Den zábavy s Rodinnými pasy od 10.00)

**ZNOJMO** Pondělí 26. 9. • 16.00 - 19.00 • Městské divadlo Znojmo, nám. Republiky 916

**HODONÍN** Pátek 30. 9. • 16.00 - 21.00 • Dům kultury, Horní Valy 6



Fotografie z oslav v roce 2021



# Martha a Tena ELEFTERIADU

**Martha a Tena Elefteriadu u nás vždy patřily k nejoblíbenějším zpěvačkám a jejich nahrávky dodnes působí svěžím dojmem. Dokonalé sladění jejich hlasů je v naší populární hudbě vzácností. Silný emotivní náboj a profesionální pěvecký výkon zazní na jejich koncertech vždy naplno.**

## ■ Jak jste prožily letošní léto?

**Martha:** Docela hezky, byla jsem v Řecku na Chalkidiki se skupinou z našich kurzů řeckých tanců. Jezdíváme spolu každý rok na některý z řeckých ostrovů.

**Tena:** Letošní léto jsem prožila s mokrým hadrem na čele, kvůli těm děsným vedrům, ale odskočila jsem si i do Řecka a užila si moře.

## ■ Trávíte spolu čas i mimo pracovní příležitosti?

**Martha:** Občas si zajdeme na kafe nebo se sejdem v nějaké dobré restauraci. Myslím, že jsme se jako sestry ve stejném povolání setkávaly a vidaly mnohem častěji než běžní sourozenci.

**Tena:** V soukromí se setkáváme příležitostně, každá bydlíme jinde...

## ■ Jaké koničky mimo hudbu vás v současné době baví?

**Martha:** Já hodně čtu, ale to je můj celoživotní koníček. Jinak miluji plavání. Vedu kurzy řeckých tanců a moc ráda si se všemi zatančím. Ráda fotím, měla jsem i pár výstav. Trochu je mi ale líto, že už nemám čas na malbu na hedvábí, která mě také velice bavila. I takové výstavy jsem svého času měla. Ale vyžaduje to hodně soustředění, a v poslední době se mi zdá, že ten čas ubíhá nějak rychleji...

**Tena:** Občas si překládám knížky z řečtiny do češtiny, abych zaměstnala mozek, aby moc nezahálel.

## ■ Jak se staráte o tělo i duši a udržujete se fit?

**Martha:** Mě udržují fit mé koničky a samozřejmě hudba a zpívání. Díky tomu jsem pořád v dobré náladě i kondici. S oblibou říkám, že zpívání je zdravé, a doporučuji ho všem.

**Tena:** Každé ráno si poctivě zacvičím docela běžné cviky, abych zjistila, kde to trochu drhne.

## ■ Kam a jak často se vracíte do Řecka?

**Martha:** Je těžké říct vracíte... My jsme žily od malička tady. Tady je náš domov, i když nás už jako malé učili, že naši vlastní je Řecko. Poprvé jsme se do Řecka podívaly až jako dospělé holky, v době, kdy jsme tady už měly dobře rozjetou hudební kariéru. A teprve tehdy jsme se učily znát vlast našich rodičů. Jenže tady nás berou jako Řekyně a v Řecku

jako Češky... Ale to pozná na vlastní kůži každý, kdo žije jako cizinec druhé generace.

**Tena:** Já do Řecka jezdím pravidelně o prázdninách.

## ■ Napadlo vás někdy se do Řecka přestěhovat nastálo?

**Martha:** Samozřejmě jsme uvažovaly o tom, jaké by bylo odjet do Řecka natrvalo. Ale naše nadšení na druhé straně brzdily zkušenosti z rodiny. Viděly jsme, jak je těžké žít v prostředí, ve kterém jste nevyrostli, s jakými potížemi se musíte vyrovnávat a co všechno při tom zažíváte.

nádherné poklady a stále je co objevovat. My už jsme vydaly páté CD s řeckou muzikou. Seznamovat českou veřejnost s poklady řecké muziky cítím jako svůj úkol.

**Tena:** Nevím, jestli je to nemoc z povolání, ale hudbu moc neposlouchám. Mám pocit, že už jsem všechno slyšela.

## ■ Kterou vaši písničku máte nejraději?

**Martha:** Tak tuhle otázku nemám ráda, myslím, že takhle žádný muzikant neuvažuje. Hudba, kterou děláte, je jako řeka, a teď mi řekněte, kde je ta tekoucí voda nejlepší.



## ■ Co nebo kterou oblast máte v České republice nejraději a proč?

**Martha:** My jsme Češky i Moravu procestovaly jako malé děti poté, kdy nám zemřela maminka a vyrůstaly jsme v dětských domovech pro řecké děti. A později jsme projedly celé Československo už jako zpěvačky s naší doprovodnou skupinou. Česko je nádherná země a je obtížné vybrat jen jedno místo.

## ■ Jakou hudbu posloucháte doma? Který zpěvák nebo zpěvačka je vaším velkým vzorem?

**Martha:** I to se časem mění, vždycky se objeví nějaký nový talent a zazáří. Ale pokud mám něco vybrat, určitě celé to soulové období s Arethou Franklin, když jsme začínaly s bigbitem. To bylo hodně silné. A určitě musím zmínit i lanniho, jeho nádherná hudba je pro mě vždycky povznášející a můžu ji poslouchat kdykoli. V posledních letech často poslouchám řeckou muziku, tam jsou

Nejlepší je to, že to pořád přichází...

**Tena:** Nevím, kterou písničku bych vybrala, ale z těch, které se mi líbily, nikdy nebyly hitovky.

## ■ Co je u vás nového po hudební stránce?

**Martha:** Loni jsme vydaly naše páté řecké CD. Jmenuje se Všechny barvy moře a jsou na něm nádherné melodické věci, od řeckých lidových až po šansony.

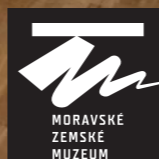
## ■ Co vás v poslední době potěšilo?

**Martha:** Těší mě, že znovu vyšla moje kuchařka Řecká kuchyně. Dočetla jsem se v jednom článku, kde jmenovali všechny kuchařky známých osobností, že právě ta moje je nejprodávanejší. Včetně předchozích vydání se prodalo kolem 80 tisíc výtisků. Mám velkou radost, že se dostala k tolika lidem.

**Tena:** Velmi často mě potěší moje čtyřletá vnučka Valentinka, mám ji moc ráda a je s ní legrace.



Mezinárodní den seniorů se slaví také



## V MORAVSKÉM ZEMSKÉM MUZEU

Moravské zemské muzeum opět připravilo pro seniory na oslavu jejich svátku 1. října atraktivní program. V pořadí jedenáctý ročník Dne seniorů v Moravském zemském muzeu bude zaměřen na tradiční lidovou kulturu. A ne náhodou. V dubnu letošního roku byl po několika letech znovu otevřen Palác šlechtičen na Koblížné ulici v Brně, a právě představení nové expozice Tradiční lidová kultura na Moravě v zrcadle času bude ústředním tématem programu.

### Program seniorských oslav dne 1. října 2022

- ▶ **9.30** komentovaná prohlídka nové stálé expozice Tradiční kultura na Moravě v zrcadle času (PhDr. Hana Dvořáková, Mgr. Věra Colledani)
- ▶ **10.45** ukázka tradičního lidového řemesla – drátování (Věra Studená)
- ▶ **11.30** prohlídka konzervátorské etnografické dílny (Karolína Macháčková)
- ▶ **14.00** projekce filmů o návrhu kulturních statků k zápisu na seznam nemohotného kulturního dědictví UNESCO (PhDr. Hana Dvořáková)
- ▶ **15.00** ukázka tradičního lidového řemesla – drátování (Věra Studená)

Techniku drátování předvede paní Věra

Studená, která je mistrem tradiční rukodělné výroby. Návštěvníci budou mít možnost vyzkoušet si tuto techniku pod jejím vedením. Drátenictví na Slovensku bylo zapsáno v roce 2019 na seznam světového nemohotného kulturního dědictví UNESCO.

Zájemci mají možnost vedle nové stálé expozice Tradiční kultura na Moravě v zrcadle času navštívit také novou expozici Loutkářské umění. A určitě nelze opomenout nově zrestaurovanou kapli Očišťování Panny Marie s unikátním oltářem, freskovou výzdobou Josefa Sterna i vzácnou sochou Černé madony.

**Vstup do Paláce šlechtičen bude pro seniory po celý den ZDARMA**



# Znáte blahodárné účinky KYSLÍKOVÉ TERAPIE?

Stárnutí je přirozené, existují však způsoby, jak zpomalit fyziologické procesy, které ho provázejí. V dnešní uspěchané době, kterou charakterizuje neustálý stres, nepříjemný shon, nepravidelné či fastfoodové stravování a pohyb v nezdravém ovzduší, je kyslíková terapie velmi přínosná i pro člověka, který žije zdravým životním stylem.

Kyslíková hyperbarická terapie zlepšuje duševní stav a přispívá k dobré náladě. Harmonizuje spánek, zlepšuje jeho kvalitu, uklidňuje nervovou soustavu, pomáhá zbavit se stresu i neklidu a snižuje únavu. Oxygenoterapie celkově svými účinky zlepšuje kvalitu života.

Hyperbarická komora je kapsle, v níž se naše tělo vystaví tlaku vyššímu, než je tlak atmosférický, a současně umožňuje dýchat čistý kyslík pod atmosférickým tlakem. Vyšší okolní tlak pak umožňuje vdechovanému kyslíku lepší rozpustnost v krvi, a zvyšuje tak obsah kyslíku v celém organismu.

Kyslík vdechovaný v prostředí vyššího tlaku usnadní pročištění plic a celého dýchacího ústrojí. Prokrvení a okysličení celého organismu napomáhá při oslabené imunitě po jakémkoli očkování a zvyšuje odolnost proti respiračním onemocněním. Pravidelný pobyt v hyperbarické komoře stimuluje imunitní systém, zvyšuje ochranu těla před vznikem infarktu, mrtvice nebo respiračních onemocnění. Okysličení organismu přispívá ke zlepšení zdravotního stavu při nemocech jako rakovina, demence, degenerace, Alzheimerova choroba. Velmi účinně pomáhá také s omlazením, zlepšuje se struktura pokožky, a tím se omlazuje a zkvalitňuje i vizuálně – normalizuje se obsah kolagenu a elastinu. Obzvláště účinná je tato terapie v období rekonvalescence po plastických operacích. Příznivé účinky jsou viditelné i na vlasech. Již po několika procedurách vlasy přestávají vypadávat, lámat se a dochází k celkovému zlepšení jejich struktury.

Kyslíková terapie urychluje metabolismus, a tím pomáhá také i při hubnutí. Urychluje snížení tělesné váhy, redukuje podkožní tuk a napomáhá k budování svalové hmoty. Pomáhá také s regenerací nejen po zraněních, ale i při svalové únavě po sportovních výkonech.



## KYSLÍKOVÁ TERAPIE BRNO

ve Wellness centru v EFI SPA HOTELU\*\*\*\* v Brně

Hyperbarická komora OxyLife poskytuje **20% SLEVU** pro všechny držitele Senior Pasu na 90minutovou terapii

**EFI**  
SPA HOTEL

EFI SPA HOTEL SUPERIOR & PIVOVAR  
náměstí 28. října 23, 602 00 Brno  
+420 515 557 500  
recepce@efispahotel.cz  
[www.efihotel.cz/barokomora](http://www.efihotel.cz/barokomora)



# Jednoduše BUĎTE ŠŤASTNÍ!

## 10 věcí, o které se šťastní lidé nestarají

Chcete být lepším člověkem? Pak buďte šťastní. Ale jak na to? Připravili jsme pro vás seznam deseti věcí, o které se šťastní lidé prostě nestarají. Třeba v nich najdete inspiraci a kus svého vlastního štěstí.

### 1. VĚK

Věk je jenom číslo. A to šťastní lidé vědí. Číslo nemůže definovat, kdo nebo co jste, ani to, co děláte. Proč se tím tedy zabývat?

### 2. CO SI MYSLÍ NEBO ŘÍKAJÍ OSTATNÍ

To je jeden z největších blokátorů osobního štěstí. Dokážete si představit, že byste nikoho nesoudili a stejně tak si soudy a názory ostatních lidí nebrali k srdci? Je to těžké a chce to jistou dávku praxe, ale s tímto přístupem dosáhnete klidu. Nakonec nejvíc záleží na tom, co si o sobě myslíte vy sami.

### 3. PRÁCE

Ať už děláte cokoli, vaše práce vás nedefinuje. Každý se nějak živil nebo žije. Na čem však skutečně záleží, je váš talent, koníčky a náhled na život. To je to, co se počítá, a nezáleží na tom, zda ještě pracujete nebo už jste v důchodu.

### 4. STRACH

Šťastní lidé vědí, že strach není reálný. Nervozita a úzkost, která doprovází to, když vystoupíte z komfortní zóny, je zbytečná. Není důvod držet se v životě zpátky jen proto, že se bojíte. Strach by vám nikdy neměl zabránit dělat to, co opravdu chcete.

### 5. HROZNÝ STAV SVĚTA KOLEM NÁS

Válka, pandemie, hlad, energetická krize, inflace, globální oteplování, vyhynutí některých živočišných druhů... kolem se děje spousta věcí, které nedokážete ovlivnit. Důležité je nenechat se převálcovat špatnými zprávami a udržet si pozitivní přístup k životu. Soustřeďte se na malé krůčky a třeba se vám podaří udělat ze světa lepší místo.

### 6. TOXIČTÍ LIDÉ

To, s kým se stýkáte a s kým mluvíte, má na vás hluboký dopad. Někteří lidé dokážou stahovat dolů všechny ve svém okolí. Pokud jim není pomoci a zbytečně vám otravují život, musíte je prostě odříznout. Jedině tak si dokážete vytvořit a udržet šťastné prostředí.

### 7. MINULOST NEBO BUDOUCNOST

Minulost už neexistuje a budoucnost tu ještě není. Pokud vám má být minulost prospěšná, poučte se ze svých chyb a nechte ji jít. Nesvazujte svůj život ani zbytečným očekáváním toho, co teprve nastane. Jedině tak si můžete užívat současnost plnými doušky.

### 8. OČEKÁVÁNÍ NĚČEHO NA OPLÁTKU

Nedělejte něco jen proto, že čekáte, že se vám to vrátí. Dělejte to prostě proto, že vás to baví. Jedině tak budete šířit pozitivitu i na ostatní a vyhnete se zbytečnému zklamání.

### 9. STÍŽNOSTI

Stěžování si je výsledkem nešťastného života. Občas prostě věci nejdou podle vašich představ. I to je život a šťastní lidé to vědí. Proto se snaží uchovat si pozitivní nastavení mysli, být šťastní s tím, co mají, a postupně najít řešení každého problému.

### 10. PŘÍZPŮSOBNÍ SE SPOLEČENSKÝM STANDARDŮM

Okolní svět vás každý den bombarduje očekáváním. To může být velmi únavné. Nežijete proto, abyste naplnili očekávání ostatních lidí. Není tedy důvod se podle nich chovat. Zbytečně by vám to jen kradlo čas. Nedělejte věci, na kterých vám nezáleží. Soustřeďte se na otázku, co učiní váš život šťastným, a odpovědi se nechte věst.



Zdroj:  
www.livelearnvolve.com

# MUZEUM REGIONU BOSKOVICKA



V Muzeu regionu Boskovicka se můžete ponořit do světa paleontologie, archeologie, historie, urbanismu, judaistiky nebo dějin výroby motorů. To vše ve čtyřech expozicích rozmístěných v historickém jádru města a v jeho nejbližším okolí. Pokud dáváte přednost prohlídkám muzeí s telefonem v ruce, čeká na vás virtuální průvodce Fantom expozic.



Hraběcí rezidence



Synagoga



Židovský obecní dům

### ► HRABĚCÍ REZIDENCE



Hlavní muzejní expozice představuje místní přírodu i bohaté archeologické nálezy. Nechybí středověké a novověké dějiny doložené speciálně restaurovaným renesančním praporem a řadou dalších dobových předmětů. Ve sklepení muzea je připraven svět místních pověstí a pohádek plný čertů, vodníků a jiných bytostí. Od října na návštěvníky čeká výstava věnovaná historii města Boskovice a od listopadu výstava betlémů od několika betlémářů z Hané.

#### Adresa:

Hradní 642/1, Boskovice 680 01  
Otevírací doba: celoročně út-pá 10.00-17.00  
so, ne, sv. 13.00-17.00

### ► SYNAGOGA A ŽIDOVSKÝ OBECNÍ DŮM

V židovském městě můžete obdivovat barokní synagogu s unikátní výzdobou prolínající se květinových motivů s liturgickými texty. Navštívíte mikve, byt rabína a nahlédnete do specifik urbanismu židovských čtvrtí v našem židovském obecním domě. Procházkou židovským městem se dostanete až k židovskému hřbitovu s unikátní atmosférou. Prohlédnout si vše můžete v turistické sezóně od dubna do konce října. V současnosti je v synagoze výstava děl Adolfa Hoffmeistera Vstříc světlu i v temném zítřku mapující jeho tvorbu. Židovský obecní dům hostí projekt Antisemitismus je když... Pavlína Šulcová a Kakalika (Davida Kaliky).

#### Adresa:

SYNAGOGA A MIKVE:  
Antonína Trapla 6,  
Boskovice 680 01

ŽIDOVSKÝ OBECNÍ DŮM: Bílkova 7,  
Boskovice 680 01



### ► HISTORICKÉ ZEMĚDĚLSKÉ STROJE

Lákají vás stabilní motory, traktory a jiné zemědělské stroje? Víte, co je lokomobila? V boskovické muzejní nabídce nechybí ani připomínka zemědělství, které je s místním krajem neodmyslitelně spojeno. V expozici historických zemědělských strojů je více než 20 traktorů, desítky parních strojů, včetně monumentální 23tunové lokomobily. Otevřeno od dubna do konce září.

#### Adresa:

nám. 9. května 2153/2 a, Boskovice 680 01



Muzeum poskytuje  
i pro držitele Senior Pasu  
**SLEVU 33 %**  
na plné vstupné

www.muzeum-boskovicka.cz  
Muzeum regionu Boskovicka  
Hradní 642/1, Boskovice 680 01  
telefon: 737 598 086

# LÉKÁRNA našich babiček

Jaké bylinky byste si měli nasbírat ještě před zimou?



Až se vás zima zeptá, co jste dělali přes léto a na podzim, můžete říct, že jste si chystali svou domácí přírodní lékárníčku. Stále ještě je čas se do toho pustit.



I teď najdete na loukách květy divizny a řebříčku nebo listy kontryhelu. **Divizna** je skvělý lék na suchý kašel. Pozor ale na přípravu čaje. Květy obsahují slizovité látky, a aby se uvolnily, musí se několik hodin macerovat ve studené vodě a výluh zahřát jen na teplotu 40 stupňů. **Kontryhel a řebříček** jsou typicky ženské byliny. Ženy by je měly popíjet pravidelně, usnadňují totiž potíže spojené s menstruací i přechodem. V případě gynekologických obtíží jsou ideální na sedací koupele.

Na zahrádce můžete dál trhat **květy měsíčku, lichořeřišnice**. sbírat semena **fenyku** a listy a natě řady dalších bylinek. Měsíček je skvělý při zánětech žaludku a střev nebo při zánětech kůže. Dá se užívat vnitřně i zevně. Lichořeřišnice patří mezi přírodní antibiotika. Květy můžete konzumovat syrové a použít je třeba na zdobení salátů a příloh. Z přebytků se vyplatí připravit si tinkturu, která vám pomůže v případě zánětu močového měchýře. Fenyklová semena jsou ideální do čajů proti nadýmání a mohou je pít jak dospělí, tak děti. Sbírat můžete také **mátu, meduňku, dobromysl, tymián nebo majoránku**. Tyto byliny najdou bohaté využití nejen v kuchyni, ale hodí se také pro přípravu čajů. Máta oceníte při potížích s přejedáním, meduňka je výborná na usnutí. Dobromysl patří mezi bylinky se širokým spektrem účinků. Je dezinfekční a protizánětlivá. Ulevuje při nemocech průdušek, trávících problémech, potížích s ledvinami,

játry, menstruačních bolestech, jako kloktadlo ji lze použít při bolestech zubů a dásní a na koupele při špatně se hojících ranách. Tymián a majoránka velmi dobře řeší nachlazení, rýmu a kašel. Můžete je užívat ve formě čaje nebo si vyrobit mast na zadní rýmu.

Na lesních paloucích objevíte teď na podzim **zeměžluč** vhodnou při problémech se žlučníkem. Trhat můžete také **březové listy** nebo **listy jahodníku**, které jsou skvělým základem čajových bylinkových směsí. Jejich chuť je jemná a dají se konzumovat i dlouhodobě.

Konec podzimu patří k ideálním obdobím, kdy vyrývát kořeny. Nasbírat si můžete třeba **kořeny pampelišky**. Pokud je krátce opražíte, získáte výborné a velmi zdravé pampeliškové kafe. Dále se sbírají **kořeny kostivalu** na bolesti a otoky kloubů. Z plodů se vyplatí udělat si zásoby **bezu, šípku, rakytníku nebo aronie**. Všechny tyto plody jsou bohaté na vitamín C. Můžete je sušit a přidávat do čajů nebo je louhovat za studena, případně z nich připravit výborné sirupy.

Ať už si vyberete cokoliv, nepamenejte, že bylinky mají sílu, a většina z nich by se neměla konzumovat déle než dva tři týdny. Pak je nutné dát si alespoň na týden přestávku. Každopádně vám díky své čerstvosti udělají větší službu než ty kupované.

# KŘÍŽOVKA CITÁT BOHUMILA HRABALA:

„Naivní malíři jsou dospělí děti, které najednou vzaly tužku nebo štětec a tím prvním pohybem ruky na čistou plochu zjistily, že obrazy jsou nejen jejich dětským hřištěm, ale i obranou proti nudě, hojivou krásou, prostou jak... *tajenka.*“

	Senior Pas	MENŠÍ POMPADUR	ZNAČKA ŽÁROVEK	OBYVATEL ILAVY	ALKALOID V TABÁKU	TECHNICIUM (ZN.)	STAROŘÍMSKÝ PENÍZ	Senior Pas	ÚBYTEK HMOTY PŘI DOPADU	JAPONSKÁ PAPIŘOVÁ SKLÁDAČKA	UDÁLOST
	HLAVNÍ MYŠLENKA							OKRESNÍ OSVĚTOVÝ SBOR (ZKR.)			
	SAMICE OSLA							TŘI (SLOV.) OBČANSKÉ FÓRUM (ZKR.)			
	TMAVÝ OBLAK					PŘIDÁVAT SŮL					
	JMÉNO ZPĚVÁKA HABERY					TAJENKA		JAP. JEDOVATÁ RYBA			
POM.: AIR, BUTYLKA, MILDA, REA, TC, TRAS	OHMATAT	POTRUBNÍ UZÁVĚR	SYMETRÁLA	OPAK "PROFESIONÁL" I TENTO				MĚSTO LOTYŠSKA			
								KIPLINGŮV HAD			
ROTAČNÍ TĚLESO					DEVASTOVAT			ASFALTY			
					BIŘIC (ZAST.)				MILICOLOMB (OZN.) ZN. ČESKÉ KOSMETIKY		
POKLES						NIGERUSKÁ REPUBLIKA ŠLECHTICKÝ TITUL					
ANAEROBNÍ MIKROB						LÁZNĚ (ZAST.)				DLUH (HOVOR.)	DIOVO OVOCE (BOT.)
						MNOŽSTVÍ DO NÁRUČE					
HEREČKA TALPOVÁ (INIC.)			ODLOŽENÉ					AM. MĚSTO NEW ?			
			RACHTAT					JM. IVONA (VARIANTA)			
NÁPĚV				VELKÉ NÁMORNÍ LODE					MATKA ROMULA		
				POKLADNY					JMÉNO SIMONOVÉ		
NÁPOR					NÁRAZY (VĚTRU)					SLOVENSKO (MPZ)	
					MILOŠ (DOM.)					POPLACH	
Senior Pas	OCHRANA ZBOŽÍ	PRAOTEC CHAMITŮ				PROVÁDĚT NULOVÁNÍ PRACOVAT NA STAVU					
		HORNÍ KONČETINA									
POROSIT										ODĚV (KNIŽ.)	STAROŘÍMSKÉ MINCE
						HUDEBNÍ NÁSTROJ					
						NEMOCNÍČNÍ ODDĚLENÍ					
BUTELA (ZDROB.)							JMÉNO HEREČKY GOLLLOVÉ				
							NÁZEV HL. M				
DRUH PALMY				VĚNOVANÁ VĚC					SOPEČNÝ TUF		
BÝV. LOTYŠSKÁ MĚNA				ČÁSTICE HMOTY					ÚŘADY (ZASTAR.)		

## Bohumil Hrabal, český romanopisec a spisovatel 1914-1997

Bohumil Hrabal, rozený Bohumil František Kilian, byl český prozaik, jeden z nejvýznamnějších a nejosobitějších českých spisovatelů druhé pol. 20. století. Narodil se na brněnském předměstí, v dnešní městské části Brno-Židenice, a ačkoliv začal autorsky publikovat až po 40. roce věku, stal se po Jaroslavu Haškovi a Karlu Čapkovi třetím nejprekládanějším českým autorem 20. století. K jeho neznámějším dílům patří Perlička na dně, Pábitel, Ostře sledované vlaky, Postřižiny, Obsluhoval jsem anglického krále, Svatby v domě nebo Příliš hlučná samota.



# MODERNÍ SENIOR

Jak již název napovídá, projekt Moderní senior je určen pro seniory, kteří drží krok s dobou a mají chuť se vzdělávat. V dnešní době neustálých změn a noviniek vznikla potřeba seniory vzdělávat a učit je novým trendům, aby se mohli jednodušeji začlenit do současné moderní společnosti. Senioři zapojení do tohoto projektu se dozvědí více o mezioborových trendech a novinkách z oblasti moderních technologií, zdraví, pohybu a vědy. Tyto informace by měly také posílit jejich sebevědomí, aby byli připraveni řešit nejrůznější životní situace. Díky novým informacím se život seniorů stane pestřejším a jednodušším a senioři mohou takto

nabyté informace a znalosti dále předávat lidem ve svém okolí. Uvedené aktivity poskytnou seniorům jednodušší začlenění do současné společnosti, protože budou lépe připraveni na nástrahy dnešní doby.

Pro seniory je připraveno jedenáct seminářů, které budou realizovány v druhé polovině roku. Budou se konat v městských částech Brna a jsou plánovány přibližně na devadesát minut. Přednášky nebudou jen zdrojem teoretických poznatků, senioři se během seminářů mohou zapojit i prakticky.

## Online nakupování

- 15. 9. 2022** 9.30 - Městský úřad, Brno-Řečkovice, Palackého nám. 11
- 12. 10. 2022** 17.00 - DSA Rubínek, Brno-Žabovřesky, Poznaňská 2561/1
- 18. 10. 2022** 9.30 - KS Omega, Brno-Husovice, Musilova 2a
- 25. 10. 2022** 9.30 - SVČ Lampa, Brno-Bohunice, Pod Nemocnicí 25
- 9. 11. 2022** 17.00 - Základní škola, Brno-Kohoutovice, Pavlovská 16

**VSTUP ZDARMA**  
**REGISTRACE NUTNÁ**  
Rezervovat místo můžete e-mailem nebo telefonicky:  
**info@seniorpasy.cz**  
**+420 725 534 865**

## Nordic Walking

- 22. 9. 2022** 10.00 a 12.00 - Brno-Maloměřice, sraz na parkovišti před Billou

## Česká Antarktida

- 20. 9. 2022** 17.30 - Základní škola, Brno-Kohoutovice, Pavlovská 16
- 4. 10. 2022** 17.00 - DSA Rubínek, Brno-Žabovřesky, Poznaňská 2561/1
- 11. 10. 2022** 9.00 - KS Omega, Brno-Husovice, Musilova 2a
- 15. 11. 2022** 9.00 - SVČ Lampa, Brno-Bohunice, Pod Nemocnicí 25
- 25. 11. 2022** 9.30 - Městský úřad, Brno-Řečkovice, Palackého nám. 11

# OLIVOVÝ OLEJ

## Dostupný, všestranný a skvělý pomocník nejen v kuchyni

**Víte, že kvalitní olivový olej můžete používat nejen na vaření, ale také k péči o své tělo? Díky obsahu nenasycených mastných kyselin a vitamínů A a E je to opravdový poklad, který se vyplatí mít vždy při ruce. Na jeho kvalitě byste ale rozhodně neměli šetřit. Jenom čistý a za studena lisovaný panenský olej si totiž zachovává všechny cenné látky. Co všechno umí?**

### Péče o pokožku celého těla

Když slavná herečka Sophia Loren prozradila tajemství své krásy, tvrdila, že se pravidelně koupe ve vaně se lžící olivového oleje. Ten totiž kůži nevysušuje, ale naopak ji pěkně zvláční a vyživí. Díky tomu už nemusíte používat krémy na tělo a vaše pokožka bude nádherně hebká. Pokud si chcete dopřát něco navíc, můžete si do koupele kromě olivového oleje přidat výluh z heřmánku nebo půl litru mléka se lžící medu.

### Pro krásné a lesklé vlasy

Olivový olej je nenahraditelným pomocníkem při péči o suché vlasy a roztřepené konečky. Stačí si pár kapek oleje promnout v dlaních a jemně je vetřít do konečků vlasů. Ty se krásně zacelí a vlasy navíc budou nádherně lesklé. V případě, že chcete svým vlasům dopřát extra péči, udělejte si před mytím vlasů hodinový zábal s teplým olivovým olejem. Vlasy zabalte do igelitu, přikryjte ručníkem a nechte působit. Pak jen stačí vlasy pečlivě umýt.

### Ruce jako zamlada

Kdo by nechtěl mít krásné mladé ruce. Olivový olej dokáže vyživit jak vysušenou a namáhanou pokožku rukou, tak samotné nehty. Při pravidelném používání je dokáže zpevnit a zabránit jejich třepení. Stačí mírně zahřát olej, vetřít jej do nehtů a rukou, pak si navléct bavlněné rukavice a jít spát. Uvidíte, že ruce ráno ani nepoznáte. Podobný zábal můžete dopřát i svým nohám.

### Balzám proti vypadávání řas

Každý nemá krásné dlouhé řasy od přírody. Dopřejte si speciální kúru, po které vaše řasy porostou mnohem rychleji. Stačí vám kartáček od řasenky, který důkladně očistíte. Několikrát týdně těsně před spaním nanášíte s jeho pomocí olivový olej přímo na řasy. Ráno pečlivě opláchněte. Rozdíl bude zřejmý už za pár týdnů.

### Dvoufázový odličovač make-upu vždy po ruce

Speciální tip pro ženy, které nemají rády desítky různých kosmetických přípravků s neznámým složením. Udělejte si skvělý a levný domácí odličovač. Stačí vám tmavá uzavíratelná lahvička, do které si dáte dva díly převařené vody a jeden díl olivového oleje. Před odličováním jen protřepejte. Vydrží až měsíc a poradí si nejen s odstraňováním řasenky, ale i voděodolného make-upu.



# KATALOG poskytovatelů slev a výhod pro osoby nad 55 let



Aktualizace:

Září 2022

Sledujte průběžně aktualizovaný seznam na [www.SeniorPasy.cz](http://www.SeniorPasy.cz) nebo se informujte v kontaktním centru

## OKRES BLANSKO

### CESTOVÁNÍ

#### Apartments Sedlák

- **10 %** na pobyt seniora po předložení Senior Pasu
- **10 %** na pobyt seniora po předložení Senior Pasu
- **10 %** na pobyt seniora po předložení Senior Pasu

#### České dráhy, a.s.

- **27 %** z ceny 550 Kč. Sleva se vztahuje na In-kartu ČD s aplikací IN50%D (důchodce) s platností na 1 rok. Prodejní cena pro držitele Senior Pasu: 350 Kč včetně DPH.
- **33 %** z ceny 450 Kč na In-kartu ČD s aplikací IN25% s platností na 1 rok. Prodejní cena pro držitele Senior Pasu: 350 Kč včetně DPH.

#### Hotel Koupaliště

- **25 %** celoročně mimo červenec, srpen a vánoční svátky
- **10 %** na konzumi při minimální útratě 300 Kč, sleva se nevztahuje na tabákové výrobky, alkohol a denní menu

#### Hotel Rudka s.r.o.

- **20 %** na ubytování pro dvě osoby
- **10 %** na konzumaci při minimální útratě 300 Kč, sleva se nevztahuje na tabákové výrobky, alkohol a denní menu

#### Hotel Sladovna \*\*\*\* a Pivovarský penzion

- **20 %** sezónní sleva na ubytování ve dvoulůžkovém pokoji Standard na 3 noci od neděle do středy včetně vstupu do wellness v období PODZIM
- **10 %** na ubytování ve dvoulůžkovém pokoji Standard

#### Hotel Stará škola

- **50 %** na bowling
- **20 %** na ubytování se snídaní na 3 noci a více
- **10 %** na ubytování se snídaní
- **10 %** na menu v restauraci kromě denního menu

#### Penzion

#### Otevřená náruč

- **10 %** na ubytování

#### Penzion U Rechů

- **10 %** na týdenní pobyt, na oslavu narozenin držitele RP pro 10 a více osob

#### Penzion Žralok

- **10 %** při ubytování na více dnů
- **5 %** při ubytování na 1 den
- **5 %** na útratu v restauraci nad 200 Kč

#### Rekreační chalupa statek Kotlan

- **10 %** ze základního ceníku na všechny poskytované pobyty

#### Rekreační zařízení Vyhlička

- **10 %** na ubytování a stravu

#### Vyhlidkový let balonem Viktoria

- **10 %** na veškeré letenky, soukromé lety balonem a další služby

### GASTRONOMIE

#### Restaurace Sladovna

- **10 %** na konzumaci ve všední dny od 14 do 18 hod.

### HOBBY

#### Arboretum Borotín

- **10 %** na vstupné, zboží

#### ZVEREX

- **5 %** na prodej živých zvířat a akvarijních ryb

### MÓDA

#### FASHION FOR HELP Letovice

- **5 %** na veškeré zboží nabízené v prodejně kromě

zlevněného zboží  
Masarykovo nám. 14,  
679 61 Letovice

### MOTORISMUS

#### KH pneuservis

- **30 %** na servisní práce

### MUZEA, GALERIE, PAMÁTKY

#### Rozhledna Podvrší u Veselice

- **50 %** sleva ze vstupného na rozhlednu

#### Muzeum historických vozidel a stálá výstava obrazů

- **15 %** na vstupné

#### Muzeum strašidel a postav Olešnicka

- **15 %** na vstupné

#### Zámek Letovice

- **25 %** na vstupné pro skupinu min 20 osob, prohlídku pro skupiny je možné domluvit individuálně

### OSTATNÍ

#### Arboretum Šmelcovna

- **10 %** na rostlinný materiál

#### Coloseum nemovitosti s.r.o. - okres Blansko

- **100 %** na odhady tržních cen nemovitostí a odhady pro dědické řízení
- **100 %** na poradenství ohledně prodeje nemovitostí
- **100 %** na poradenství v rámci exekucí, zástavních práv, předkupních práv, věcných břemen apod.
- **100 %** na služby realitní

kanceláře při prodeji nebo pronájmu nemovitosti přes naši RK  
Sadová 149/2, 678 01 Blansko  
[www.rkcoloseum.cz](http://www.rkcoloseum.cz)

#### Elektroprůmyslové zboží Kubec

- **5 %** doporučené ceny zboží

#### Hasičská vzájemná pojišťovna, a.s.

- **20 %** na havarijní pojištění
- **10 %** na povinné ručení
- **10 %** na pojištění domu, bytu, domácnosti a odpovědnosti
- **10 %** na pojištění odpovědnosti zaměstnance

#### Oknostyl - Blansko - zákaznické centrum č. 12

- **15 %** Dodatečná sleva na 6komorová plastová okna Oknostyl PREMIUM round line a klasik.
- **15 %** Dodatečná sleva na 7komorová plastová okna Oknostyl REHAU SYNEGO.

#### Starožitnictví Antik

- **10 %**

#### Western Park Boskovice

- **sleva 100 Kč** na celodenní vstupné
- **sleva 100 Kč** na hlavní vystoupení Vinnitou Svatopluka Čecha, 680 01 Boskovice, [www.westernpark.cz](http://www.westernpark.cz)

#### Zahradnictví František Chlup

- **10 %** na rostliny

#### Živa Lysice - zahradnictví

- **10 %**

### PÉČE O TĚLO A WELLNESS

#### Kosmetika

#### Vlastimila Langrová

- **10 %** na kosmetiku





















# Prověřeno SENIORY

## ... aby se seniorům lépe žilo

Seniory jsou významnou, ale i křehkou skupinou, která si zaslouží naši pozornost a především péči. Projekt Prověřeno seniory přináší seniorům do života kvalitu v podobě důvěry v prověřené subjekty, příležitost volnočasových aktivit i společenskou osvětu.

Dnešní senior je aktivní, rád cestuje, navštěvuje kulturní akce, vzdělává se a v neposlední řadě také s oblibou nakupuje. Rychlý vývoj současného života je pro seniory mnohdy neznámý a někdy nesnadno pochopitelný, proto se projekt Prověřeno seniory zaměřuje právě na tuto oblast a nabízí seniorům pomocnou ruku.

Hlavní náplní projektu je ochrana seniorů před nekalými praktikami prodejců. V první řadě prověřuje obchodníky a jejich služby, na druhé straně pak poskytuje seniorům možnost získat informace v bezpečném obchodním světě online. Díky své aktivní přínosné činnosti získal projekt Prověřeno seniory podporu Ministerstva práce a sociálních věcí ČR.

Díky odbornému prověření obchodních subjektů, které probíhá za podrobného dohledu Sdružení obrany spotřebitelů – Asociace, z.s., je obchodníkům, kteří splňují

požadavky na přívětivé podmínky pro seniory, udělena značka **Prověřeno seniory**. Seznam důvěryhodných obchodníků, kteří seniorům poskytují spolehlivé služby, kvalitní zboží a profesionální zákaznickou péči, je současně zveřejněn na stránkách projektu [www.proverenoseniory.cz](http://www.proverenoseniory.cz).



Značka Prověřeno seniory je zárukou toho, že subjekt, který nese toto označení, je prověřený a pro seniory důvěryhodný. Zákazník může mít jistotu, že na něj nebudou zkoušeny nekalé praktiky a jiné podvodné jednání.

Hodnotící komise posuzuje jednotlivé subjekty podle následujících kritérií:

### 1. Přístup a bezpečnost

- ▶ Bezbariérový přístup
- ▶ Parkovací místo pro seniory
- ▶ Udržovaný přístup do provozovny
- ▶ Sada první pomoci

### 2. Poskytované služby

- ▶ Možnost platby kartou
- ▶ Možnost doručení zakoupeného zboží domů
- ▶ Fronty do pěti minut
- ▶ Přehledné objednání a fakturace

### 3. Obchodní podmínky

- ▶ Přehledné obchodní podmínky
- ▶ Dodržování spotřebitelských práv
- ▶ Informování seniorů o jejich právech
- ▶ Informování seniorů o možnosti odstoupení od smlouvy
- ▶ Informování seniorů o právech při reklamaci
- ▶ Dodržování lhůt a termínů

### 4. Obsluha

- ▶ Vlídna a příjemná obsluha
- ▶ Obsluha proškolená v poskytování první pomoci

### 5. Prostředí

- ▶ Vlídne a klidné prostředí
- ▶ Čisté prostředí
- ▶ Čisté sociální zařízení
- ▶ Dostatečné osvětlení
- ▶ Nápis v vhodné velikosti a písmem

### Edukativní přednáška BEZPEČNÉ NAKUPOVÁNÍ PRO SENIORY

Především u seniorů je důležité posílit pocit, že na to nejsou sami. Přednáška je zaměřena na nakupování online. Odborný lektor provede seniory světem internetového nákupu, poradí, jak se lépe orientovat ve svých právech a jak odhalit nekalé jednání ze stran prodejců.

**Aktuální termíny přednášek najdete na webových stránkách projektu**

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

**VSTUP ZDARMA, registrace nutná.**  
Rezervovat místo můžete e-mailem nebo telefonicky:  
[info@seniorpasy.cz](mailto:info@seniorpasy.cz) • +420 725 534 865



# DOBROVOLNÍKEM

## v každém věku

### Dávat znamená mnoho získat

ADRA je humanitární organizace poskytující pomoc lidem v nouzi. Nouze je v západním světě nejčastěji definovaná jako samota a nemoc. Naši dobrovolníci navštěvují osamělé a nemocné seniory v zařízeních nebo v domácnostech a poskytují jim svůj volný čas. Dobrovolník si s klientem povídá, jde s ním na procházku nebo jinak tráví společný čas.

Jako dobrovolníci u nás pracují muži i ženy, studenti, zaměstnané osoby, ale také aktivní seniory. A právě aktivní seniory chceme oslovit a nabídnout jim spolupráci.

### Proč právě seniory?

- ▶ Mají životní zkušenosti
- ▶ Jsou spolehliví a věrní
- ▶ Většinou nikam nespěchají
- ▶ U svých klientů tráví nejvíce dobrovolnických hodin

### Co seniorům dobrovolnictví přináší?

- ▶ Pocit smysluplnosti
- ▶ Naplnění potřeby být užitečný
- ▶ Uvědomění si vlastní hodnoty a přínosu pro společnost



Ochotným seniorům umožníme zapojení do dobrovolnického programu. Seniory poté mohou být inspirací pro ostatní a předávat své příběhy, zkušenosti a znalosti o dobrovolnictví svému okolí, rodině či novým dobrovolníkům.

Senior-dobrovolník vnímá aktivně a smysluplně strávený čas, který napomáhá jeho psychickému i fyzickému zdraví, pocitu hodnoty a přínosu pro společnost, včetně pocitu dobře vykonané práce.

Dobrovolnické centrum ADRA v Brně zajistí odborné vyškolení pro zájemce o dobrovolnictví. Po vystavení smlouvy o výkonu dobrovolnické služby seniora-dobrovolníka pojistí a uvede ke klientovi.



### Aktivní stáří – recept na dobrý zdravotní stav a životní pohodu

Veškeré informace o dobrovolnictví lze nalézt na webu ADRA:  
[adra.cz/jak-pomahame/dobrovolnictvi/](http://adra.cz/jak-pomahame/dobrovolnictvi/)  
nebo přes e-mail: [Vlastimil.Halfar@adra.cz](mailto:Vlastimil.Halfar@adra.cz)  
Ing. Vlastimil Halfar, vedoucí DC ADRA Brno  
Cejl 37/62, Brno 602 00  
tel.: 733 59 84 94

*Dobrovolnictví je rovnováha.*

DÁVATE I DOSTÁVATE

Volejte linku  
**Senior  
Pas**

Z PEVNÉ LINKY VOLEJTE:

**840 111 122**

Cena za hovor po celé ČR 1,- Kč/min.

Z MOBILU VOLEJTE:

**725 534 865**

Cena za hovor dle tarifu Vašeho mobilního operátora

**Po – Pá 8<sup>00</sup> – 16<sup>00</sup>**

Mimo úřední hodiny je  
k dispozici záznamník

[www.seniorpasy.cz](http://www.seniorpasy.cz) ▶  SENIOR PASY ▶ e-mail: [info@seniorpasy.cz](mailto:info@seniorpasy.cz)

Kontaktní místo ▶ Senior Pas, Mendlovo nám. 1a, 603 00 Brno

**Senior Pas**

Projekt  
financuje: **jihomoravský kraj**

Projekt  
realizuje: 