

Ženy 50+ Bulletin

www.zeny50.cz



2012/04

POROZUMĚNÍ
VÁNOCNÍ
RADOST
ZDRAVÍ
POHODICKA



rozumíme ženám 50+



Proběhlo ...



Versace



Nabídka akcí



Ženy umělkyně



...peníze...



Zdravotní ...



Máte na to věk?..

- Rozhovor Ing. Dana Steinová • str. 3
- Nabídka akcí a kurzů • str. 4–5
- Máte na to věk • str. 6
- Aktuálně • str. 7
- Jak se žije v „Domově“ • str. 8
- A co ženy a peníze? • str. 9
- Proběhlo • str. 10
- Stěhování • str. 11
- Genealogie • str. 12
- Pod znakem medúzy • str. 13–14
- Máte taky chuť? / Ondřej Neff • str. 15
- Zdravotní cvičení • str. 16
- Zajímavosti ze světa • str. 17
- Kulturní servis • str. 18
- Ženy umělkyně • str. 19
- Vypůjčit, potěšit se ... • str. 20
- Poradna, inzerce, soutěž • str. 21



Kulturní servis



Ondřej Neff



Jak se žije v Domově



Zajímavosti....



Rozhovor

Soutěž

Vážené čtenářky,
vážení čtenáři.

Máme se jich děsit, nebo ignorovat? Mluví o Vánocích. Už na nás zase číhají v každém obchodáku i sebemenším obchůdku, o reklamních časech v televizi nemluvě. Velký byznys začal v plné parádě. Kupodivu se ale na ně letos těším. Asi to bude tím, že jsem se vyzbrojila průpovídkou, jenž jsem si vypůjčila od roztomilé holčičky, která jde spolu s tatínkem do lesa uříznout vánoční stromček (má oblíbená reklama) – „ne ne – já nemusím“. Zatím se mi daří ignorovat obvyklý předvánoční chaos. Vyhýbám se centru města, nákupním střediskům, pohledu na okna a tmavší kouty v domě i debatám o dárkách. Nebudu kupovat žádné dárky – to jsem si řekla před měsícem. Dceři nepomůže ani dopis Ježíškovi, který mi určitě podstrčí. Ale jsem zvědavá, jak to nakonec dopadne.

O Vánocích už toho bylo tolik a tolikrát řečeno, že přát vám pohodu u rodinného stolu není originální a slyšeli jste to už mnohokrát. Ale i tak vám to popřeji, protože není nic hezčího, než být šťastný v kruhu své nejbližší rodiny, alespoň jednou v roce.

p o u r f é l i c i t e r

2013

■ Věra Janáková

I Ing. Dana Steinová

Co vás přivedlo k založení instituce České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging.

Já osobně jsem se dostala k trénování paměti náhodou. Od roku 1991 jsem působila v EURAG /European Federation of Older Persons/, kde nyní zastávám funkci generálního sekretáře, a můj kolega Karel Marquardt, tehdejší předseda sociálního výboru Rady Evropy, mě v květnu 1993 pozval na Evropské symposium o trénování paměti. Shodou okolností jsem při večeři seděla vedle belgické psycholožky Arlette van Assel, která měla s trénováním paměti víceméně teoretické zkušenosti, napsala knihu o trénování paměti pro seniory. K našemu velkému překvapení jsme zjistily, že jsme se obě narodily ve stejný den, měsíc a rok! A to byl ten rozhodující moment, který ovlivnil počátky českého trénování paměti. Arletta slíbila, že v dubnu 1994 povede v Praze seminář pro trenéry paměti. I pro ni samu to byl první seminář tohoto druhu, který kdy vedla. A já jako aktivní členka České gerontologické a geriatrické společnosti jsem k účasti pozvala právě členy této společnosti, což ovlivnilo naši dlouhodobou orientaci na seniorskou populaci. Já osobně jsem v létě 1994 odjela s dětmi na rok do USA a svůj první kurz trénování paměti jsem vedla v New Hampshire s velkým úspěchem. Hned na jaře 1996 jsem pořádala druhý seminář pro trenéry paměti s Arlettou. A na podzim stejného roku jsme začali spolupracovat s německým Svazem trenérů paměti, který výrazně ovlivnil naši další profesní orientaci. Od roku 1994 jsme vyškolili skoro 1 600 trenérů paměti pro ústavní zařízení i pro práci s veřejností. Od roku 2002 funguje EURAG Memory Training Center, které

školí zahraniční trenéry paměti v angličtině buď v Praze nebo v zahraničí.

Mezi určitou skupinou lidí, kteří se zajímají o trénink paměti, jste známá osobnost. Jak se vy sama vnímáte?

Mé vnímání sama sebe je reflexí toho, jak mě vnímají ostatní. Jen ten, kdo pro něco hoří, může zapalovat ostatní. Proto je moje role v kurzu pro certifikované trenéry paměti i tak důležitá. Získat pro obor nové lidi, kteří budou se stejným nadšením obor šířit dál a při tom do něj vložit svůj potenciál a invenci. Z každého nového kurzu pro trenéry získáme řadu kvalitních lektorů, kteří jsou schopni dramaticky změnit kvalitu života svých klientů.

**Co byste doporučila lidem, kteří zapo-
mínají běžně a bez diáře se neobejdou?**

Ideální by bylo přestat diář používat, ale je to zpočátku trochu riskantní. Problém spočívá i v tom, že pokud si informací někde napíšeme, tak spotřebujeme všechnu energii na to, abychom si zapamatovali, kam jsme ji zapsali, ale už si vůbec nepamatujeme obsah informace. A také nedochází vůbec k žádné stimulaci mozku, ale pouze k mechanickému záznamu informace. Absolventi našich kurzů jsou trénováni tak, aby externí pomůcky vůbec nepotřebovali, je jim např. doporučeno vymazat z mobilu nepoužívanější uložená telefonní čísla a volit je z paměti.

Je možné skutečně v rámci tréninku paměť výrazně zlepšit?

Pokud zlepšením paměti nazýváme výstup, tj. zda jsme schopni si lépe zapamatovat to, co potřebujeme či chceme, pak rozhodně. Celé trénování paměti je

postavené na osvědčených technikách a strategiích rychlého zapamatování. Mnemotechniky jsou dědictvím antiky. Výhodou je, že když zvládnete několik základních technik, naučíte se je rychle kombinovat a používat v běžném denním životě. V našich kurzech dokonce učíme techniky, které nikdy nikde nebyly publikovány, protože je vynalezli naši trenéři. Pan René Müller je autorem geniálního kalendáře. Představte si, že s jeho pomocí si všichni účastníci našich kurzů pamatují z hlavy celoroční kalendář. Zadáte jim jakékoliv datum a oni vám sdělí, o jaký den v týdnu se jedná. Ostatní populace žasne a nechápe, jak je možné, že ta křehká 80 letá paní ví, že 13. 7. 2012 je pátek a 21. 11. 2012 je středa. Podstatou je, že si s pomocí mnemotechniky zapamatujete, který den v týdnu je prvního v každém měsíci, např. 1. července je neděle, neděláme, protože pleteme věnec / čer-venec/, 8.; 15.; 22.; i 29. 7. je to také neděle, no a dny mezi prostě přičítáte či odčítáte. Snadné, že? Blíží se už konec roku 2012, takže v kurzech trénování paměti po celé ČR i na Slovensku, neboť školíme trenéry paměti i pro naše sousedy, se budou účastníci kurzů učit nový kalendář na rok 2013. Svým výkonem ohromí nejen všechny kolem, ale budou se také cítit nezávislí a sebejistí, že nepotřebují externí pomůcky.

Jak si vy sama udržujete funkční paměť v běžném životě?

Vzhledem k tomu, že trenér musí demonstrovat, že paměťové techniky zvládl, je celkem samozřejmé, že je pak používá v praxi, protože k tomu jsou určeny. Nemám žádný diář, ani žádná předprogramovaná telefonní čísla v mobilu, dokážu

se dokonale orientovat v české historii, protože znám pořadí českých panovníků od r. 623 do současnosti, dokážu se orientovat v politické mapě světa, protože si ji v kurzech aktualizujeme, nepotřebuji kalendář, protože vím, kdy je který den v týdnu. Ale všechno, co jsem popsala, zvládají také absolventi mých kurzů, protože pamatovat si je snadné, když víte, jak na to!

Co by pro nás mělo být motivací, abychom se o trénink paměti začali zajímat, absolvovali jej?

Vzhledem k tomu, že vývoj mozku je ukončen zhruba kolem 25. roku života a pak se jeho funkčnost začíná zhoršovat, tak by se o trénink paměti měl vlastně zajímat každý, komu je přes 25. Problémy s pamětí jsou z počátku jen mírné, nemůžeme si třeba vzpomenout na jméno někoho, koho dobře známe či na název místa, kde jsme byli na dovolené, nevěnujeme jim obvykle žádnou mimořádnou pozornost. Ony se však akumulují a mezi 50–60 rokem se stávají nepřehlédnutelnými. A tehdy se lidé vyděsí a běží za námi. Někteří také doufají, že vědci vyvinou kouzelnou pilulku pro zlepšení paměti, ale to si nemyslím, že se někdy podaří. Přitom máme osud vlastní paměti víceméně ve vlastních rukou, mozek se chová jako sval, který je funkční jenom tehdy, když ho řádně procvičujeme. A vzhledem k tomu, že s pomocí mnemotechnik jsme schopni minimalizovat problémy s pamětí v běžném denním životě a zároveň tím ještě budovat rezervní mozkovou kapacitu, která je do určité míry schopna vykompenzovat devastující účinky cévních mozkových příhod, úrazů mozku či demence, bylo by téměř trestuhodné, tuto skvělou šanci nevyužít.

**Ing. Dana Steinová –
předsedkyně ČSTPMJ.**

Dana Steinová je absolventkou VŠE a postgraduálního studia na FF UK, obor Vzdělávání dospělých. Tvorbě nových aktivizačních programů pro seniorskou populaci se věnuje od počátku 80. let. Iniciovala vznik U3V v Praze v r. 1986, založila první mezigenerační Univerzitu volného času v r. 1993 a první Experimentální univerzitu pro prarodiče a vnoučata v r. 2004 a vede Centrum celoživotního vzdělávání na Praze 7. Intenzivně se věnuje propagaci trénování paměti, což je úzce spojeno i s její prací v mezinárodním i českém seniorském hnutí. Je generálním sekretářem EURAG /European Federation of Older persons/ a předsedkyní Krajské rady seniorů Kraje Praha.

■ ptala se Věra Janáková



I NABÍDKA AKCÍ PRO ROK 2013



SYMBOL ZLATÝCH ČASŮ

Na prodloužený květnový víkend v roce 2013 (17.–19. května) chystáme návštěvu hradu Karlštejn, spojenou s vycházkou do míst, kde se filmoval Limonádový Joe – Malé a Velké Ameriky.

Majestátní hrad Karlštejn se tyčí nad třpytivou hladinou Berounky jako němý svědek té nejkrásnější historie, co kdy české země potkala. Nechal ho postavit Karel IV. jako klenotnici. Byly v něm uloženy korunovační klenoty Svaté říše římské a později i česká Svatováclavská koruna. Poklad byl umístěn v Kapli sv. Kříže – nejkrásnější prostora hradu, zdobené polodrahokamy, zlatem, hvězdami z benátského skla, pozlacenými řetězy a unikátní portrétovou galerií „veškerého vojáka nebeského“, starou víc jak půl tisíciletí. Místo, kde se filmoval Limonádový Joe, ale také někdejší cílová stanice nepohodlných politických vězňů.

KARLŠTEJN

To všechno jsou vápencové lomy Velká a Malá Amerika. Pohledu na kaňony se jen máloco vyrovná a díky omezené přístupnosti si místo uchovává svůj neoddiskutovatelný biologický význam. Zdejší vodu si totiž oblíbili raci a četné šachty využívají netopýři jako své zimoviště. Kolmé bílé stěny místy protkané červeným jílem v mnoha z nás vyvolají dojem amerického Grand Canyon. Na rozdíl od něj však nemůžete beztrápně projít mezi skalními masivy, ani se vykoupat v ledovém jezírku. Povolena je pouze oficiální cesta s vymezenými vyhlídkami, která vede po obvodu Velké Ameriky a kolem Mexika vás zavede až do Malé Ameriky.

Prodloužený víkend pro nás naplánovala Jitka Mžičková.

Cena: 2.200,- Kč

V ceně: 2x nocleh se snídaní v 2-5 lůžkových pokojích, vstupné na II. návštěvní okruh s Kaplí sv. Kříže, doprava z Brna na místo a zpět, organizace. Záloha: 700,- Kč (co nejříve).

RELAXAČNÍ POBYT V CHORVATSKU – LETOVIŠKO MAKARSKÁ

Od 30. srpna do 8. září 2013 pořádáme ve spolupráci s cestovní kanceláří KM TRAVEL pobytový týden v Chorvatsku, v letovisku Makarská, v penzionu Bartulovič.

Ve střední části Dalmácie, pod nejvyšším horským masivem středomoří – Biokovem, se nachází město Makarská. Toto mediteránské město s bohatou historií vzniklo u přístavu mezi dvěma poloostrovy – Osejava a sv. Petar.

Díky blahodárnému přímořskému vzduchu, pohoří Biokovo a v neposlední řadě mořské vodě,

která má vysoký obsah minerálních solí, má celá oblast léčebné účinky pro alergiky a působí příznivě na lidi s astmatickými potížemi. Makarská je jedním z nejatraktivnějších středisek na pobřeží a kulturním a historickým centrem oblasti. Mimo jiné zde najdete nádhernou pobřežní promenádu vedoucí podél pláže až k přístavu. Na této promenádě je množství restaurací, kaváren, barů a obchůdků s upomínkovými předměty. Procházku si můžete prodloužit přes hlavní náměstí do Františkánského kostela, kde se nachází známé muzeum mušlí.

Pobyt u moře budete mít rovněž možnost využít k rannímu protažení a nahlédnutí do tajů sestavy Tchaiti (24) styl Jang, pod vedením lektorky Věry Janákové.

Cestovní kancelář nám bude rezervovat celý penzion do konce ledna 2013. Pak nabídneme námi neobsazená místa dalším zájemcům.

Cena: 6 890,- Kč

V ceně: 7x ubytování, autobuso-

vá doprava z Brna na Makarskou a zpět, polopenze, spotřeba energie, poplatky spojené s pobytem, služby českého delegáta, pojištění CK proti úpadku, cvičení tchai-ti, organizace.

Pořadí, v jakém se na pobyt nahlásíte a zaplatíte zálohu 700,- Kč, bude určující i pro přidělování pokojů. Ti, kteří nezávážají, mají šanci dostat dvoulůžkový pokoj s balkonem. I když všechny pokoje jsou pěkně zařízené.

• • •
Informace a přihlášky u Jany Jaruškové na tel. 728 740 449 nebo elektronicky info@zeny50.cz.



Přinášíme výběr akcí, které jsou známy v době uzávěrky bulletinu. Další aktuální akce najdete na www.zeny50.cz





I NABÍDKA KURZŮ A AKCÍ PRO ROK 2013

2012/04

POČÍTAČOVÉ KURZY

• PRO ÚPLNÉ ZAČÁTEČNÍKY

Út 10.00–12.00 hod. (zahájení 22. 1. 2013)
Stř 16.00–18.00 hod. (zahájení 23. 1. 2013)
Naučíte se základy obsluhy PC, psaní textů, hledání na internetu, využití elektronické pošty.

• PRO MÍRNĚ POKROČILÉ

Út 17.00–19.00 hod. (zahájení 22. 1. 2013)
Prohloubení znalostí obsluhy PC, psaní textů, hledání na internetu, využití elektronické pošty. Dle zájmu je možné probrat základy práce v tabulkovém procesoru (Excel).

• POČÍTAČOVÁ GRAFIKA

Po 17.30–19.30 hod. (zahájení 21. 1. 2013)
Seznámíte se s možností úpravy digitálních fotografií, vytváření koláží – přání k narozeninám, Novému roku apod.

Kurzy budou probíhat 1x týdně ve dvouhodinových lekcích – celkový rozsah je 20 hodin, tj. 10 lekcí. Cena: 2 100,- Kč / členky 1 800,- Kč.

• OPAKUJEME A ZDOKONALUJEME SE V PROGRAMU GIMP

Čtv 10.00–12.00 hod. (zahájení 24. 1. 2013)
Kurz je určen těm z vás, kteří již absolvovali základní seminář a mají pocit, že by si znalosti rádi oživil, procvičili, případně se naučili něco nového. Maximálně 6 účastníků.

Kurzy budou probíhat 1x týdně ve dvouhodinových lekcích – celkový rozsah je 10 hodin, tj. 5 lekcí. Cena: 1 050,- Kč / členky 900,- Kč.

Lektorky: Ing. J. Jarušková, Mgr. V. Janáková, Ing. V. Pakostová

• • • • •

Všechny kurzy probíhají v počtu maximálně 6 účastníků za asistence 2 lektorek, tudíž výuka je individuální, přizpůsobená tempu frekventantů.

Info Jana Jarušková (728 740 449)

• VYTVÁŘÍME PREZENTACE V POWERPOINTU

Čt 15.30–17.00 hod. (zahájení 24. 1. 2013)
Kurz bude probíhat 1x týdně v 1,5hodinových lekcích – celkový rozsah je 10,5 hodin, tj. 7 lekcí. Kurz je zaměřen na tvorbu prezentací, vytváření doprovodných materiálů k přednáškám a kurzům. Naučíte pracovat se snímky, textem, objekty, grafikou, tabulkami, grafy, upravovat vzhled prezentace, používat základní efekty, připravovat podklady. *Proběhne 7 lekcí. Cena: 1 100,- Kč / členky 950,- Kč*

SEMINÁŘE

SEMINÁŘ O FINANČNÍ GRAMOTNOSTI

Čtv 15.30–17.00 hod. (zahájení 24. 1. 2013)
S penězi se setkáváme dnes a denně. Mohou nám život ulehčit, zpříjemnit, při jejich nedostatku jsme naopak nuceni „obracet každou korunku“ a přemýšlet, na co ji vynaložit. Vniknout do tajů tohoto oboru, čemuž se někdy sverepě bráníme, by nám měl pomoci i tento seminář. *Proběhnou 4 lekce. Lektorka: Gabriela Linhartová. Cena: 420,- Kč / členky 360,- Kč.*

SEMINÁŘ „SEBE-VĚDOMÁ ŽENA“

Po 18.15–21.15 hod. (zahájení 14. 1. 2013) (každých čtrnáct dní)
Pá 17.00–20.00 hod. (zahájení 18. 1. 2013) (každých čtrnáct dní)
Cesta, kterou lektorka prošla, může pomoci najít tu vaši, může vás inspirovat, povzbudit a podpořit. Budete se postupně setkávat s lidmi prostřednictvím jejich myšlenek, slov, knih, které napsali a které už mnohým pomohly. Například s D. M. Ruízem a jeho „Čtyřmi dohodami“, pokračovat budete s J. Redfieldem a jeho „Celestinským proroctvím“. *Proběhnou 3 lekce. Lektorka: JUDr. Monika Dostálová. Cena: 720,- Kč / členky 630,- Kč.*

JAK NAMALOVAT OBRAZ SVÉHO ŽIVOTA

Út 17.30–20.00 hod. (zahájení 5. února 2013),
Kurz bude probíhat 1x týdně v 2,5hodinových lekcích. Sebezkušenostní setkání nabízející možnost podívat se na některé souvislosti v našich životech prostřednictvím vlastní výtvarné tvorby. Budete podle chuti kreslit, malovat, lepit a sestavovat prostorové obrazy. Veškerá poznání a rozhodnutí jsou výsledkem práce každého účastníka. *Proběhne 10 lekcí. Lektorka: Radka Zábavová, arteterapeutka. Cena: 2 000,- Kč / členky 1 750,- Kč (zahrnuje i prac. pomůcky).*

SEMINÁŘ „JSEM V KLIDU“

Stř. 10.00–12.00 hod. (zahájení 23. ledna 2013). Seminář je určen všem, kteří potřebují najít nebo obnovit svůj vnitřní klid. Pomohou nám k tomu různé relaxační metody, při kterých si lze nejen důkladně odpočinout, ale také se dozvědět něco více o sobě. Příjemné prostředí se pokusíme pro Vás vytvořit my. Vy si prosím přineste jen karimatku a pohodlné oblečení. *Proběhne 5 lekcí. Počet účastníků: maximálně 6 osob. Lektorka: PaedDr. Lenka Rogošanová. Cena: 950,- Kč / členky 850,- Kč.*

Přednášky

Ve čtvrtky od 17.30 hod. budou probíhat přednášky (od 31. 1. do 25. 4.) na Anenské 10. Aktuální informace najdete na www.zeny50.cz. Příspěvek 80,- Kč / členky 60,- Kč. Na přednášky se nemusíte hlásit předem.

• • • • •

MÍSTO KONÁNÍ – kromě cvičení Tchaj-ti se všechny kurzy konají v **Centru Ženy50, Brno, Anenská 10 (4. p)**

3MĚSÍČNÍ KURZY SESTAVY TCHAI-TI (24) STYL JANG

Stř (zahájení 6. února 2013). Vždy ve středu v 18.00 (začátečníci) a 19.00 hod. (pokročilí). Cvičení je vhodné pro jakýkoliv věk a fyzickou kondici. Cvičení Tchaj-ti je zaměřené na práci s vnitřní energií. *Proběhne 12 hodinových lekcí. Cena: 1 000,- Kč / členky 900,- Kč. Cvičení probíhá v Brně ve výstavní síni Slévárna ve Vaňkovce 1.*

KURZ – TRÉNINK PAMĚTI

Po 16.30–18.00 hod. (zahájení 4. 2. 2013)
V průběhu kurzu vám dáme odpověď na to, proč denně zapomenete na běžné věci, zda jste jen roztržití nebo máte problém s pamětí. Osvojíte si různé techniky, které vám pomohou zapamatovat si téměř nemožné. Prostřednictvím koncentračního cvičení a používáním komplexních paměťových strategií jako asociace a vizualizace, ve spojení s paměťovými technikami, si ověříte, že vaše paměť je stále ještě funkční. *Proběhne 5 lekcí. Kurz zajišťuje vyškolená trenérka paměti Mgr. Věra Janáková. Cena: 675,- Kč / členky 525,- Kč.*

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

I MÁTE NA TO VĚK?

Mgr. Lucie Vidovičová, Ph.D. (*1977) je absolventkou Fakulty sociálních studií MU, kde pracuje jako socioložka a výzkumná pracovnice. Dlouhodobě se věnuje sociologii stárnutí, věkové diskriminaci, postojům společnosti vůči stárnutí, otázkám aktivního stárnutí a věkovému mainstreamingu. Provozuje web: www.ageismus.cz.



Autorka fotografie:
Hrazdířová Blanka

Každý věk je spojen s jinými rolemi a vztahují se k němu odlišná očekávání (tzv. normy). V sociologii hovoříme o věkové podmíněných očekáváníích a sankcích, zjednodušeně je označujeme jako normy věkové. Tyto kolekce norem představují pravidla pro chování vázané na určitý věk a stejně jako jiné normy mají tři základní charakteristiky: jsou ve společnosti sdílené, jsou povinné (obsahují implicitní nebo explicitní sdělení „musíš“) a jsou podpořeny pozitivními nebo negativními sankcemi.

Věkové normy definují jak chování vhodné věku, tak každodenní činnosti a/nebo časování a následnost významných životních událostí, tj. časování přechodů mezi sociálními rolemi (např. sňatek, rodičovství, důchod i smrt).

Chronologický věk skrze systém těchto norem určuje vstup, výstup nebo participaci na sociálních rolích jedince v moderních společnostech. Věková kritéria rolí mohou být stanovena jak neformálně (kulturně), tak legislativním kódexem (formálními věkovými normami), přičemž jedna forma nevylučuje (souběžnou) existenci druhé. Věkové normy jako sociální „jízdní řád“ mohou pomoci osvětlit, jakým způsobem věk spoluurčuje životní běh a vytváří určitou sdílenou zkušenost lidí narozených ve stejném věku či období. Výzkum Ageismus 2007 (www.ageismus.cz) se zaměřil na otázky, zda věkové normy

existují, zda jsou stejně silné pro různé sledované události a zda jsou nějakým způsobem diferencované v závislosti na sociodemografickém kontextu.



Pár příkladů za všechny: Věkovou normou může být i postoj inspirovaný věkovými stereotypy stárání, např. „stárání je období bez sexu“. Spolu s odbornou literaturou máme za to, že se jedná o stereotyp falešný. U 60–80letých respondentů má ale tento výrok silnou (20 %), či dokonce „rozhodně“ silnou (9 %) podporu.

Jak ovšem přistoupit k výroku, který diktuje věkově vhodný styl oblékání a je nejsilněji podporován respondenty nejstaršími? Že „od určitého věku už se nehodí, aby žena nosila krátké sukně“ souhlasí 64 % respondentů. 64 % ve věkové skupině 18–29 let, 60 %

ve věkové skupině 30–59 let, ale již 71 % ve skupině 60–80letých.

Jedná se o důsledek silné „socializace“ či sociálních sankcí od okolí, anebo o vyjádření určité preference samotných seniorů (seniorek)?

V případě, že kontrolujeme vliv pohlaví, souvislost mezi postojem k věkové normě a věkem se u mužů zcela ztrácí, ale u žen naopak statisticky posiluje. U podskupiny žen ve věku 60–80 let jsme se proto detailněji zaměřili na to, jaké faktory mohou vést k vyšší míře souhlasu s věkovou normou v oblékání. „Odmítačky“ názoru, že „od určitého věku už se nehodí, aby žena nosila krátké sukně“,

mají: nižší věk; jsou spíše vdané nebo rozvedené, nikoliv svobodné nebo vdovy; spíše pracují, než aby byly důchodkyně; mají vyšší vzdělání; jsou zcela zásadně pozitivnější vůči vlastnímu stárnutí; uvádějí, že nezažily věkově diferencované chování, a mají podstatně nižší subjektivní (pocitový) věk a mladší věkový profil: zejména své tělo hodnotí jako podstatně mladší, než by odpovídalo jejich věku (38 % vs. 18 % se „starším tělem“). Říkají o sobě, že většinu času vypadají na první pohled mladší, mají stejné zájmy a dělají věci jako mladší lidé. Co tento typ výzkumu ovšem nedokáže rozlišit, je příčinu a důsledek. Překvapující je, že „odmítačky“ zároveň nehodnotí svůj styl oblékání jako nutně mladší (35 % mladší styl vs. 23 % vrstevnický styl vs. 32 % seniorský styl). Někteří autoři argumentují, že mnozí starší lidé, pokud akceptují nálepkou „staří“, také změní svůj způsob oblékání. Ti, kteří tak neučiní a vědomě se očekávání ostatních nepřizpůsobí, sklízí posměch a výlevy překvapení.

A jak jste na tom milé čtenářky Vy? Jste ochotné někdy někoho takhle provokativně překvapit, nebo „už na to nemáte věk“?

Texty vychází z publikace Vidovičová, L. 2008. „Stárnutí, věk a diskriminace: nové souvislosti.“ Brno: Masarykova univerzita.

■ Lucie Vidovičová

I AKTUÁLNĚ / FOTOSOUTĚŽ ÚHEL POHLEDU • DÁRKOVÉ POUKAZY

2012/04

FOTOSOUTĚŽ ÚHEL POHLEDU

Jak jste si mnozí z vás jistě všimli, vyhlásilo o. s. Ženy50 letos již 5. ročník fotosoutěže Úhel pohledu.

První myšlenku vyhlášení fotosoutěže provázal záměr zviditelnit ženy ve věku 50+. Z televize, billboardů či časopisů se na nás dnes a denně, prostřednictvím reklam „na cokoliv“, usmívají jen mladé krásné stíhlé ženy. Člověk z toho může mít pocit, že žijeme ve velmi mladé společnosti a ženy 50+ neexistují. Současná společnost holt preferuje mládí.

A kdo jiný by měl poukazovat na to, že ženy 50+ jsou krásné i s vráskami, vzácné tím, že mají svou vnitřní sílu a i v tomto věku odvahou podnikat nové věci. Fotografie, které jsme do soutěže dosud obdrželi, vypovídají o zájmech

žen a mnohdy dokáží strhnout svým příkladem. A o to tady od začátku šlo a stále jde.

Protože víme, že mnohé naše členky fotí – a jejich fotky jsou skvělé – přidali jsme v předminulém ročníku novou kategorii. V té jsme neurčili žádné téma, ale stanovili jsme podmínku účasti v této kategorii a tou je, že fotky do soutěže pošle žena, která se již ocitla v životním období 50+.

První dva ročníky fotosoutěže jsme pak prezentovali na pěti výstavách a nyní si je můžete prohlédnout v Brně na Anenské 10, kde tvoří výzdobu jedné učebny o. s. Ženy50.

Fotografie, které nám posíláte do fotosoutěže, také využíváme jako ilustrační fotografie pro náš bulletin. Velmi

dobře se totiž hodí k tématům, které bulletin přináší.

A co se týče letošního ročníku fotosoutěže, tak zatím máte pro zaslání svých fotografií „dost“ času (uzávěrka je stanovena na 29. března 2013), ale raději je zašlete s předstihem. Pro vítěze letošního ročníku máme připravenou zajímavou cenu. Vítěz obdrží poukázku na víkendový relaxační pobyt pro dvě osoby v Jáchymovských lázních.

Na co všechno se můžete v lázních těšit zjistíte na webovém odkazu: <http://www.laznejachymov.cz/lazenske-programy/detail/fit-vikend>
Tak ať nezáváháte.

Fotosoutěž organizuje občanské sdružení Ženy50 ve spolupráci s Kanceláří Brno-Zdravé město. Mediálním partnerem se stal Český rozhlas Brno. Dalšími partnery jsou Knihovna Jiřího Mahena a po odborné stránce převzal nad soutěží garanci Ateliér fotografické praxe.

Záštitu nad fotosoutěží převzal Mgr. Libor Štáštka, starosta MČ Brno-střed.

■ Věra Janáková

DÁRKOVÉ POUKAZY

Vánoce se nezapřítelně blíží a možná přemýšlíte nad tím, co nadělit svým blízkým, případně, jak odpovědět na jejich otázky, čím mají obdarovat oni vás. Od svých rodičů již roky slyšíte: „Nic nepotřebujeme, všechno máme, nic nám nekupujte.“ Teď totéž, v bleděmodrém, říkám svým dětem:

dárkový poukaz

na kurz pořádaný o.s. Ženy50

pro _____

na kurs _____

termín _____

„Jen žádné další krámy do domácnosti. Vše mám, naopak spíše se snažím počet věcí zmenšit. Pokud mne chcete něčím potěšit, pak tím, co se dá spotřebovat – mýdlo, ekologický prášek na praní – nebo zážitek – předplatné do divadla, seminář, kurz...“

Pokud i vy toužíte spíše po zážitku, po setkání v kruhu svých vrstevnic, při kterém se dozvíte něco nového všeobecně nebo přímo o sobě, pak napovězte svým blízkým, že vám pod stromeček mohou nadělit dárkový poukaz na některý z kurzů občanského sdružení Ženy50. A pořádáme jich opravdu od ledna 2013 hodně, viz bulletin a web www.zeny50.cz. Rovněž můžete navrhnout možnost příspěvku na pobyt v Chorvatsku, kam se v září příštího roku se sdružením chystáme.

■ Jana Jarušková

LÁZNĚ JÁCHYMOV

PRVNÍ RADONOVÉ LÁZNĚ SVĚTA

RELAXUJTE U NÁS V KRUŠNÝCH HORÁCH

- Unikátní léčba pohybového aparátu radonovou vodou
- Prvotřídní fyzioterapie a rehabilitace
- Wellness balíčky a dárkové poukazy
- Hotelové ubytování a rautové stravování
- Aktivní odpočinek na lyžích a v bazénu
- Slevy pro rodiny s dětmi

www.laznejachymov.cz

LÉČEBNÉ LÁZNĚ JÁCHYMOV

Léčebné lázně Jáchymov a.s.
T. G. Masaryka 413, 362 51 Jáchymov
Tel.: 353 833 333, info@laznejachymov.cz

FOTOSOUTĚŽ ÚHEL POHLEDU

Své fotografie máte možnost zaslat do dvou kategorií:

Kategorie A

Týká se všech bez omezení věku, profese, pohlaví.

Téma fotosoutěže

Fotografie mají zachytit ženy 50+ v situacích, jež vyjadřují jejich aktivní přístup k životu i chvíli odpočinku a snění (zábava, sport, volný čas, zdraví, vzdělávání, atd).

Kategorie B

Autorkami fotografií mohou být pouze ženy ve věku 50+.

Téma fotosoutěže

Téma bez omezení.

Soutěžní práce (max. 5 fotografií jednoho autora v každé kategorii) doručte na adresu občanského sdružení Ženy50 buď osobně nebo poštou – Brno, Anenská 10, 602 00. **Termín uzávěrky 29. března 2013.**

Propozice a přihlášku si můžete stáhnout na <http://www.zeny50.cz/index.php?in=5>

■ Věra Janáková

I JAK SE ŽIJE V „DOMOVĚ“

Posláním našeho domova je celoročně poskytovat seniorům nepřetržitě dosažitelnou pomoc a péči přiměřenou jejich individuálním potřebám, zmírňovat negativní vlivy jejich stárnutí, podporovat je při udržování jejich tělesné a duševní kondice, přiměřené soběstačnosti, ve využívání vlastních možností a schopností, udržování běžného způsobu života, přirozených vztahů a využívání místních institucí, které poskytují služby veřejnosti. Současně nabízíme poskytování potřebných informací přispívajících k řešení nepříznivé sociální situace.



Často se při své práci setkávám s tím, že má veřejnost velmi zkrácené představy o tom, komu jsou určeny domovy pro seniory, a také o tom, jak to v nich vypadá a jaké služby se v nich nabízejí. Proto bych vám tímto článkem chtěla přiblížit realitu současných domovů pro seniory a především představit konkrétně náš Domov pro seniory Foltýnova.

Domov pro seniory Foltýnova v Bystřici poskytuje sociální služby seniorům nad 65 let, průměrný věk našich klientů je však v současnosti 84 let. Přijímáme ty zájemce, kteří mají sníženou míru soběstačnosti zejména z důvodu věku, kteří nejsou schopni zůstat v domácím prostředí, terénní služby jsou pro ně nedostačující a jejichž situace a zdravotní stav vyžaduje pravidelnou pomoc a podporu jiné fyzické osoby.

V domově je nepřetržitě dostupná pomoc pracovníků v přímé péči a také zdravotních sester. Klienti mají k dispozici celodenní stravu, služby úklidu, praní prádla, údržby bytů. Klienti mají v domově možnost věnovat se různým činnostem. Každý všední den probíhají v domově minimálně dvě zájmové aktivity současně, a to dopoledne i odpoledne. Vedle důležitého rehabilitačního cvičení nabízí domov klientům tvořivé dílny (výtvarné a řemeslné techniky), pěvecké a hudebně-poslechové aktivity, čtení z knih, trénování paměti, vaření a pečení s klienty, pánský klub (povídání o sportu,

historii, geografii atd.), vzpomínání na doby minulé u kávy atd.

Domov klientům také poskytuje individuální výuku práce s počítačem a internetem, které se účastní například klient, kterému je 94 let. Každé pondělí promítáme filmy na velké plátno, jednou měsíčně se u nás koná přednáška o cestování. Každý měsíc nabízíme klientům zajímavý výlet (od jara do podzimu pořádáme i několik výletů měsíčně) i kulturní akci přímo v domově (koncerty, taneční zábavy s živou hudbou, výstavy, besedy, taneční vystoupení, divadelní představení, oslavy různých svátků atd.). Pořádáme turnaje v petanque, hrajeme virtuální bowling apod.

Jednotlivá oddělení si v rámci utužení sousedských vztahů pořádají tzv. kavárničky, při kterých se sejdou celé oddělení, klientky s pracovníky v přímé péči nachystají občerstvení (například buchty, připraví jednohubky) a pak se povídá, zpívá, hrají se hry a hoduje se. Pracovníci v přímé péči se klientům ze svých oddělení denně věnují, chodí s nimi na procházky, povídají si s nimi, zpívají s nimi, čtou jim z knížek a časopisů.

V domově také probíhá canisterapie se psem Bědou, který úspěšně absolvoval canisterapeutické zkoušky. Klientům je po předchozí domluvě povolen chov drobných zvířat. Klienti samozřejmě mohou ve svém pokoji přijímat návštěvy a mohou také kdykoliv odjet k rodinám nebo známým a to i na více dní.



K tradicím domova patří účast na výstavách, soutěžích, sportovních kláních, interních i mezi domovy. Letos jsme pořádali již třetí olympiádu. V keramické soutěži Brněnský hrnek a v krajském petanqueovém turnaji domovů pro seniory jsme obdrželi diplomy za nejlepší umístění. Spolupracujeme i s některými organizacemi. Letos jsme společně s Rotary klubem Brno – City uspořádali veřejnou dražbu keramických kraslic vytvořených našimi klienty. Členové klubu je zhodnotili autogramy významných osobností uměleckého a sportovního života. Z výtěžku velikonoční dražby, konané v obchodní galerii Vaňkovka, bylo pořízeno tolik potřebné speciální polohovací křeslo ke koupání imobilních klientů. Vytvoření tisíce keramických vajec obnášelo několikaměsíční práci našich klientů,

užitečné trávení volného času a radost ze zdařilého díla i finančního efektu.

Spolupracujeme také s dobrovolníky, kteří se účastní především zájmových aktivit nebo se individuálně věnují jednotlivým klientům. Rádi bychom zapojili do dobrovolnictví nejen studenty, ale i ty, kteří již mají něco odžito a mají ke generaci seniorů blíže. Pokud se do činnosti domova budete chtít zapojit, kontaktujte nás na číslech: 546 220 040, 733 131 396 nebo e-mailu: dpdja-na@volny.cz. Můžete se také podívat na naše internetové stránky: www.fol.brno.cz. Co dodat? Přijďte nás navštívit (pondělí a středa 7.00–15.30) a přesvědčte se na vlastní oči.

■ Mgr. et Mgr. Jana Prajznerová – vedoucí sociálního úseku

I A CO ŽENY A PENÍZE?

Možná bych dnes měla psát o penzijní reformě, která se u nás v poslední době skloňuje ve všech pádech – ale vy určitě víte, že ti, kdo si stihli uzavřít penzijní fond za „starých“ podmínek, mají tři velké výhody, které „nové“ penzijní fondy mít nebudou: své naspořené prostředky si mohou vzít jednorázově kdykoliv po 60. roce svého věku, po 15 letech spoření si mohou vybrat polovinu naspořených peněz aniž by ztratili státní příspěvky a mají garanci, že jejich účet u penzijního fondu nikdy nepůjde do mínusu. A tak Vám dám dnes jen několik praktických rad, které by Vám mohly pomoci zorientovat se v dnešních turbulentních ekonomických časech, které od nás vyžadují větší míru obezřetnosti, ale také samostatnosti.

Hodně se diskutuje o tom, zda mít svého finančního poradce nebo se o své finance starat sám. Na západ od nás je u střední třídy zcela běžné finančního poradce mít. Samozřejmě i ten (zvláště u nás, kde jsou poradci placeni bankami a pojišťovnami, nikoliv hodinovou taxou) vám může poradit špatně, ale pokud třeba dáte na doporučení spokojených přátel, máte šanci získat poctivého poradce, který bude pracovat ve vašem nejlepším zájmu. Ale ani na poradce se zcela nespolehejte – především používejte svůj vlastní rozum:

- diverzifikujte – nespolehejte se pouze na jedno spoření, jednu investici

- postupně si naspořte tolik peněz, abyste při ztrátě zaměstnání měli na půl roku „vystaráno“ – to předpokládá, že víte, kolik Vaše domácnost utratí za měsíc

- přemýšlejte, jak ušetřit: všimněte si, kam vám mizí peníze – za vedení účtu, za energie (dnes existují technologie, které je dokážou ušetřit), často za věci, které vůbec nepotřebujeme – navíc si na ně rádi půjčujeme, a tak je zaplatíme mnohdy dvojnásobně

- sledujte své chování v oblasti peněz – na finance nemají patent jen ekonomové: některé kurzy vám pomohou odhalit, jak nedostatek nebo naopak přebytek peněz v dětství zásadně ovlivňuje vaši schopnosti zjednat si pořádek v rodinných financích

- pěstujte v dětech pocit finanční odpovědnosti: zdravý vztah k penězům je jedna z důležitých výbav do budoucnosti dítěte – má větší hodnotu než draze zaplacená vysoká škola

Milí čtenáři, v lednu začínáme nový seminář o finanční gramotnosti, kde si budeme o penězích nejen povídat – budeme se učit rozumět jim, pracovat s nimi a chápat jejich zákonitosti. Jste srdečně zváni! Vážení a milí čtenáři, přeji vám hezké vánoce s dostatkem času pro vaše blízké a těším se na viděnou s některými z vás na finančním semináři.

■ Gabriela Linhartová



Sjednotit půjčky se vyplatí! Era sjednocená půjčka

Máte více půjček a příliš vysoké splátky? Potřebujete si půjčit a přestáváte se ve svých financích orientovat? Era sjednocenou půjčkou sloučíte několik půjček do jedné. Snížete si splátky již nyní.

- Ušetříte na splátkách i poplatcích.
- Sloučíme Vám i nezajištěné úvěry, kreditní a splátkové karty, kontokorenty.
- Předčasné splacení stávajících půjček zajistíme za vás.

WWW.ERASVET.CZ | 800 210 210

ERA JE OBCHODNÍ ZNAČKA ČSOB

Era
finanční centrum
Brno
Orlí 30, Brno
tel: 542 426 224
fc.bno@postovnisporitelna.cz

Era
finanční centrum
Brno –
Královo Pole
Palackého třída 3048/124
Brno
tel: 515 577 213
fc.bno-palackeho@postovnisporitelna.cz



jednoduše

Myšlenky, citáty a vtipy o penězích:

- Studium ekonomiky obvykle odhalí, že nejlepší čas na koupi čokolád byl loňský rok.
- Nikdy nevkládejte své peníze do něčeho, co žere nebo potřebuje nový lak.
- Máte-li dojem, že se o Vás nikdo nestará, zkuste vynechat pár splátek hypotéky.
- Za peníze si štěstí možná nekoupíte, ale určitě vám pomohou hledat je na zajímavých místech.
- Nejtěžší věcí na světě je pochopit daň z příjmu. (Albert Einstein).





I PROBĚHLO

CHŘIBY

V neděli 14. října 2012 jsme se vydaly do Chřibů. Sešlo se nás 24 žen a v Kyjově se k nám připojili naši místní průvodci Barbara (stážistka ve sdružení) a Kuba.

Cca 13 km dlouhá cesta nás vedla krásným, vzrostlým, vesměs bukovým lesem, kde si přišly na své i houbařky, které nacházely václavky, ryzce, pýchavky, bedly, klouzky, ale i suchohříby a praváky. Prohlédli jsme si zříceninu gotického hradu Cimburk nedaleko Koryčan, výchozího místa naší cesty, procházeli jsme kolem studánek, zastavili se na Hradišti svatého Klimenta, „domáčími“ zvané Klimentek a pak se spustili dolů k Osvětimanské přehradě. Z Osvětiman, cíle naší cesty, jsme se vrátili autobusem do Kyjova a odtud vlakem zpět do Brna, kam jsme dojeli před šestou hodinou, již za tmy.



OKOLÍM IVANČIC

Sobota 20. října 2012

Sobotní výlet okolím Ivančic, cca 12,5 km, pečlivě připravila pro členky a příznivkyně sružení Jitka Mžičková. Účastnice (v počtu 19) přijely vlakem v 8.35 hod. na stanici Ivančice-letovisko, to je ke Stříbskému Mlýnu. Odtud vyrazily přes lávku podél levé strany řeky Jihlavy do Ivančic a vyšly menší kopec na Rozhlednu Alfonse Muchy.

Dál šly po červené značce přes kopec Réna, pod viaduktem a pokračovaly chatovou osadou. Na začátku obce Nové Bránice přešly most do Moravských Bránic. Tam se naobědvaly. Poté prošly nahoru kolem vlakového nádraží pořád po červené značce a přes vinice se vrátily zpět na Stříbský Mlýn, kde výlet ukončily sladkou tečkou v podobě domácí kávy, případně domácí zmrzliny či šťávy z bezinek. A navrch byly odměněny diplomem o absolvování trasy.

ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ

Sobota 10. listopadu 2012

Proběhlo další sobotní zdravotní cvičení. Opět jsme s cvičitelkou zdravotní tělovýchovy Dájou Maťovou opakovaly již známá cvičení z minula – s popruhy, s tenisáky, pěnovými míčky a overbally, ale Dája pro nás měla, ostatně jako vždy, připraveno i spoustu novinek.



RAJHRAD

V sobotu 17. listopadu jsme zavítali do Rajhradu a shlédli v zrekonstruovaných prostorách prelatury benediktinského kláštera výsledky 17. ročníku mezinárodní floristické soutěže Brněnská růže. Účastníci soutěže zhotovovali kromě kytice a vazby do interiéru i květinový šperk. A bylo se opravdu na co dí-

vat. Výlet pro nás připravila a provázela nás Věra Skálová.



2012/04

I STĚHOVÁNÍ / NA CO SI DÁT POZOR

Přemýšlíte o stěhování – na co si dát pozor a jak se dobře rozhodnout.

Určitě jste už taky někdy slyšeli, že je lepší vyhořet, než se stěhovat. Pro spoustu lidí je stěhování noční můrou, co ale dělat, když se celý náš život posune do další fáze a současné bydlení už nás spíše omezuje, než by pro nás bylo bezpečným zázemím.

Děti vyrostly a odstěhovaly se, zahrada, která se nám dříve zdála malá, má najednou neúměrnou rozlohu, v domě máme najednou prakticky všude schody, ačkoliv jsme si toho dříve vůbec nepovšimli a jsou další věci, které nás nutí k zamyšlení, jestli by nebylo lepší se přestěhovat.

Jak se tedy rozhodnout? Nevíme si rady, tak hledáme odpovědi u dětí, kamarádek, známých a odpovídi se liší a nakonec nejsme vůbec moudřejší, ba naopak, nejistota je ještě větší.

Většinou nepotkáte dva stejně oblečené lidi a tak i výběr bydlení je individuální a každému šitý na míru. Určitě ale existuje jedna univerzální rada – posadte se v klidu, vezměte si papír a tužku a začněte si psát.

Co mně na současném bydlení nevyhovuje:

- nepřiměřená velikost bytu nebo domu (nestihám uklízet – umýt na jaře 20 oken určitě nezvládnou)
- umístění domu nebo bytu (daleko do obchodu, k lékaři, k dětem, ke známým anebo i to, že všude musíme do kopce nebo z kopce)

- nevyhovující dispozice (pořád běhám po schodech nahoru dolů, když si se to tak postavilo, ale dneska běhat pro všechno do sklepa je už únavné, ...)
- finanční, ale i fyzická neúnosnost provozu a údržby.

Co mně na současném bydlení vyhovuje:

- za domem les (při hledání nového bytu nebo domu si vyberu ten, kde bude do lesa blízko)
- zahrádka (nový byt by měl mít určitě aspoň malý dvorek nebo balkón na muškáty)
- možnost chovat zvířata (zjistíte si, jestli v novém místě můžete chovat kočku nebo psa, pokud je to pro vás důležité – někde to může být v rozporu s domovním řádem)
- může za vámi přijet celá rodina (v novém bytě pamatujte na možnost rozložení jídelního stolu a náhodného přespání).

Co přestěhováním ztratím a nedokážu nahradit:

- pokud se přestěhujeme do jiného města nebo obce – ztráta sociálních kontaktů (může se ovšem stát, že se přestěhuje více vašich vrstevníků do stejného místa a ztráta sociálních kontaktů nebude tak bolestivá, taky budete blíže k dětem)
- budete si hledat nová místa na procházky a nové vztahy k okolí
- všechny ty věci, které nedokážu vyhodit a ačkoliv je nepotřebuji, pořád si je někde schovávám (do nového bytu se sbalte jenom jako

na cestu, vezměte si, co skutečně potřebujete a jděte, uvidíte, jak se vám uleví a kolik místa najednou budete všude mít).

Co přestěhováním získám:

- přiměřený a bezpečný byt nebo dům
 - finanční přiměřenost – nevydáte za bydlení celý svůj rozpočet
 - snadnost údržby – zvládnete úklid
 - dostanete se, kam potřebujete – jste soběstační při obstarání nákupu, dojdete k lékaři
 - dostupnost bytu – byt nebo dům má pohodlný vstup, pokud je byt v patře, pak výtah (i druhé patro bez výtahu může být časem problém)
 - byt v bezpečné a klidné lokalitě (pozor na rušné komunikace, a do noci žijící městské lokality)
 - dostupnost divadla, kavárny, knihovny, ...)
 - lepší kontakt s dětmi a vnoučaty.
- Body, které jsem k zamyšlení napsala, jsou pouze orientační, spousta z vás bude mít seznamy daleko delší a určitě i propracovanější. Náznaky známých nezavrhujte, ale zanechte na svůj seznam a zvažte podle sebe jejich důležitost. Kolonky – má dát a dal nakonec ukáží, co je pro vás lepší.

Žádné životní rozhodnutí není jen černé nebo bílé, celý náš život se pohybuje v odstínech šedi, celý život je kompromis. Čím obsáhlejší bude váš seznam, tím víc si budete jisti svým rozhodnutím, ať už bude jakékoliv.

Přeji vám, ať se rozhodnete dobře a ať vám nové bydlení přinese radost a klid.

■ Jana Vašíčková



SCANquilt®

Zimní pohoda v posteli – SCANquilt

povlečení • příkrývky • polštáře • prostěradla •
polštářky • ručníky • osušky • plédy • župany

seznam prodejen na www.scanquilt.cz

GENEALOGIE

Genealogie je pomocná věda historická, která zkoumá vztahy mezi lidskými jedinci, vyplývající z jejich společného rodového původu.

Rodokmen nám umožňuje získat podrobné údaje o svých předcích a musí být jasně prezentován i v grafické podobě.

Pro další informace vám doporučuji na internetu „**Genealogické minimum**“ od Lucie Křížové, Moravský zemský archiv v Brně.

GENEALOGIE je termín odvozen z řeckého slova „genea“, což znamená porod nebo rodový původ. Rodokmen a genealogie jsou synonyma. Už Egypťané, Židé, Řekové, Germáni vedli registry králů. Ve středověku to byli členové aristokracie, kteří si vedli registry předků, aby si zachovali nárok na své dědictví. Později se připojili řemeslníci, jejichž původ byl kritériem pro zařazení do cechů. Zvláštní význam měla genealogie knížecích a hraběcích domů, které zaznamenávaly jejich historie. Během napoleonských válek, byl představen statní – civilní registr pro záležitosti všech osob. Za nacistické éry došlo ke zneužití genealogie – byla použita k ospravedlnění rasové politiky a ke slávě árijské rasy. Dnes je genealogie velmi oblíbenou záležitostí.



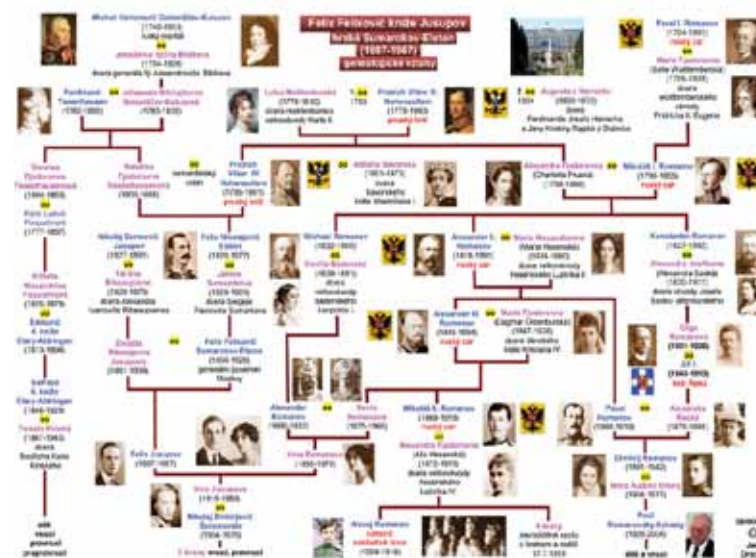
Jak si vytvořit vlastní rodokmen a jak začít? Na začátku musíme sehnat různé druhy rodinných dokladů svých

předků. Může to být rodný list, oddací a úmrtí list, odborné certifikáty, domovské listiny, náhrobky na hřbitovech, fotky, s trochou štěstí můžete dokonce najít deníky. Ale rozhovor se stále žijícími lidmi a jejich vzpomínky z minulosti jsou také často užitečné. Možná, že tento člověk ví, kolik dětí měl váš strýc či teta, jak se jmenovali a spoustu maličkostí, které je dobré vědět. To vše dohromady tvoří kompletní obraz o vaší rodině.

Když si chcete zjistit několik generací, může jít o velké množství informací. A chcete-li se v tom orientovat, je jasné, že si musíte v informacích udělat pořádek a navíc zachytit nejdůležitější data o každé osobě. Za tímto účelem je potřeba každé osobě přidělit číselný kód, který vám později zjednoduší práci. Vytvořte si pro členy rodiny kartotéku.

Nejvhodnější pro vytvoření rodokmenu je Kekule systém, pojmenovaný po genealogovi dr. Stefan Karl von Kekule Stradonitz. Osoba, se kterou začínáme, dostane číslo jedna, toto číslo krát dvě je číslo otce, plus jedna je číslo matky, atd. Takže všichni mužští předci mají sudá čísla a všechny ženy lichá. Předpokládejme, že vy jste ústřední osoba, takže dostanete číslo jedna. Váš otec má číslo dvě, matka plus jedna má tři, váš dědeček má číslo čtyři. Vaše babička plus jedna, takže číslo pět.

Skutečné hledání předků je náročné a může trvat i řadu měsíců.



Kde můžete získat další informace? V České republice jsou matriční záznamy (matriky) centrálně řízeny státem, což je pro badatele výhodné. Knihy jsou rozděleny do 7 regionů zemských archivů (Archiv hlavního města Prahy, zemské archivy v Brně, Opavě, Olomouci, Zámrsku, Plzni, Třeboni a Litoměřicích), plus další pobočky (okresní archivy). Naštěstí si můžeme ušetřit cestu do archivů, protože ve většině případů jsou již informace k dispozici na internetu.

Pro vytváření rodokmenu je dobré, pokud využíváte počítač. Existuje mnoho genealogických programů, které vám pomohou při přípravě rodokmenů. Některé z těchto programů jsou zdarma, jiné si můžete vyzkoušet v ome-

zené míře nebo omezeném čase, než se rozhodnete je koupit. Všechny mají své výhody a nevýhody. Osobně používám program Ages verze 2.0, který nejlépe splňuje moje očekávání. Tento program vám umožní vyzkoušet si ho před zakoupením po dobu dvou týdnů. Počet osob (předků) je však omezený (30).

A když se náhodou dostanete na „mrtvý“ bod, když to bude vypadat, že už nemůžete pokračovat dál, nevzdávejte to. V jiné odnoži vaší rodiny si můžete najít informace, které vám pomůžou dostat se přes tuto patovou situaci vašeho výzkumu.

Přeji vám hodně štěstí při hledání vašich předků.

■ Alfred Zügner



I POD ZNAKEM MEDÚZY / GIANNI VERSACE

2012/04

Mít na sobě model nebo jen doplněk s etiketou, na které je hlava mytické přišery medúzy, znamená, že jste celebrita jako třeba Madonna, Michael Jackson nebo princezna Diana. Máloco evokuje v módním světě luxus tak, jako právě tahle značka. Proto v našem seriálu o módních tvůrcích nelze jméno Gianni Versace pominout.

Gianni Versace se narodil 2. prosince 1946 v italském Reggio Calabria.



K módě měl vztah již od malička, jeho matka Francesca vlastnila módní atelier pro bohatou klientelu. Od malička jí pomáhal se šitím, a ještě mu prý nebylo ani 10 let, když navrhl své první šaty. Přes svoji lásku k módě vystudoval architekturu a k návrhářství se vrátil až v 25 letech. Tehdy odešel do Milána a sbíral zkušenosti ve špičkových módních domech.

V roce 1978 otevřel svůj první vlastní butik v milánské Villa della Spiga. Nejprve prodával kromě svých modelů také modely ostatních značek, brzy se však jeho šaty začaly prodávat výrazně lépe než ostatní.

Gianniho modely byly odvážné, barev-

né a křiklavé, navíc byl schopen kombinovat doslova vše se vším. Z jeho rukou vyšla například žlutá saka či kolekce potištěná obaly slavného módního časopisu Vogue. Jeho modely byly vždy o kus dál. Byly krásné, provokativní a nespoutané, ale hlavně v sobě nesly obrovský erotický náboj. Versace byl gay, proto byl schopný vdechnout i mužskému oděvu jiskru erotičnosti.

V roce 1982 vytvořil kolekci šatů, kte-



ré měly kovový lesk a ty se okamžitě staly hitem. Versace se však neomezil pouze na oblečení, vytvářel i bytové doplňky, porcelán či přístroje.

V roce 1985 Gianni koupil značku Intacta, které dal podobný styl jako vlastní značce, byla však určena mla-

dým. V té době již bylo jméno Versace známé po celém světě a obchody v nových městech vyrůstaly jako houby po dešti. Oblékal celebrity ze všech společenských vrstev – politiky, výstřední umělce, hollywoodské hvězdy i členy královských rodin. Kromě toho vytvářel i kostýmy pro operní i baletní inscenace milánské La Scaly.

"Miluji muziku, ale také vzruch a napětí," prohlašoval Versace, "Proto se snažím vytvářet rozpustilou a hravou módu plnou kombinací, barev a života. Největší vliv má na mě zřejmě ulice a pak mládí. Dnešní mladí lidé mě skutečně fascinují, protože jsou lepší než my. Jsou odvážnější a nemají v sobě zábrany. Proto jsem se do toho pustil, proto tedy ta jasně žlutá či modrá dámská saka, švestkově modré pánské obleky a proto ty hedvábné košile s pestrými motivy zvířat a divo-



kých květů. Často mne ale také oslovují operní hvězdy, dirigenti, impresáři nebo výtvarníci... Je to velice příjemné, když vím, kolik lidí má ve mně důvěru. Ostatně, je mnohem lepší být obklopen lidmi než být sám."



Na přelomu 80. a 90. let se přestěhoval do USA do Miami, protože začal pracovat jako hlavní designér pro populární americký televizní seriál Miami Vice. Rozvoj jeho společnosti to nijak neovlivnilo, spíše naopak: v roce 1996 obrat dosáhl miliardy dolarů.

Jaký byl Gianni Versace člověk?

Holdně času trávil ve svých domech v Miláně nebo v Miami obklopen přepychem. Miloval antiku stejně jako



POD ZNAKEM MEDÚZY / GIANNI VERSACE



Chcete si prohlédnout novou kolekci? Stačí kliknout na: <http://www.versace.com/en/women-fashion-and-accessories/fw-2012-13/fashion-show-collection>

Prameny:
<http://www.sttyle.estranky.cz/clanky/navrhari--navrharky/Donatella.html>
<http://ladysims.blog.cz/0712/donatella-versace>
www.wikipedie.cz
<http://www.financnici.cz/gianni-versace>
 Sylvia Jonas: Móda v proměně času



třeba Picassa nebo Chagala, chránil si úzkostlivě své soukromí. Rozhovory novinářům poskytoval jen velmi zřídka. Jako gay neměl vlastní děti a tak se upnul ke své rodině. Miloval děti svých sourozenců i přátel a ony ho také měly velmi rády, protože to s nimi skvěle uměl a rozmazloval je. Byl to milý a laskavý člověk. Nesnášel jen bodyguardy, protože miloval volnost.

"Jsme typicky italská renesanční rodina," říkával. "Fungujeme podobně jako řemeslníci, kteří pracovali také dohromady. Opravdu, na rodinu nedám dopustit. Můj bratr Santo, sestra Donatella, její muž Paul Beck



a Antonio, ti všichni mi dodávají patřičnou sebejistotu, postrkávají mě dopředu..."

V roce 1994 mu diagnostikovali rakovinu. Následovala dlouhá léčba a chemoterapie, kterou s podporou rodiny dokázal překonat; teprve po velmi dlouhé přestávce se vrátil ke své práci.

Osudným se mu stal 15. červenec 1997. Vracel se z obvyklé procházky po pobřeží oceánu, když byl několika ranami zastřelen před svou luxusní vilou Casa Casuarina. Zemřel při převozu do nemocnice. Zatímco se v Itálii konal pohřeb, v USA vrcholilo pátrání. Novináři spekovali o motivu. V tajemných dohadách padají slova jako drogy, pomsta mafie či zběsilý čin

homosexuálního milence. Nakonec se zájem policie soustředil na vzdělaného a bohatého mladíka Andrewa Cunanana. Deset dnů po vraždě našla policie jeho mrtvé tělo. Zastřelil se stejnou zbraní, kterou předtím vraždil. Motiv nebyl nikdy uspokojivě vysvětlen.

Současnost

Po Gianniho smrti se ujal vedení společnosti jeho bratr Santo, hlavní návrhářkou se stala jeho o 8 let mladší sestra Donatella. Díky jejímu talentu značka Versace prokazuje i nadále svoji vitalitu a drží se na vrcholu módního světa. Vystudovala literaturu na univerzitě ve Florencii a v roce 1970 následovala svého slavného bratra do Milána. Postupně s tím, jak profesně rostla po Gianniho boku, stala se v módním průmyslu značně proslulou. V osmdesátých letech pro ni Gianni dokonce vytvořil parfém s názvem Blonde a zá-

roveň ji nechal pracovat na její vlastní módní kampani s názvem Versus, která svými prvky nenechá nikoho na pochybách, že její autorka pochází ze slavného rodu Versace.

Čas ukázal, že se Donatella stala tou správnou dědičkou. Její módní výtvoř pravidelně dobývají červený koberec, ale díky spolupráci s high-street řetězcem H&M se dostávají i do rukou obyčejných smrtelníků.

Po dovršení 18 let se stává majoritní majitelkou firmy Donatellina dcera Allegra. Firma ruší nerentabilní prodejny a nákladnou haute couture a expanduje do Číny. Značka sice i nadále ztělesňuje luxus a smyslovost, ale upouští od barevných potisků. Objevují se splývavě řasené večerní toalety, převládají přírodní tóny. Svůdná podnikatelka ve stylu Versace nosí krátké pláště nebo kožichy kombinované s nejrůznějšími doplňky této značky, jako jsou brýle nebo šperky.

■ Věra Pakostová



I MÁTE TAKY CHUŤ?/ ONDŘEJ NEFF



Až budu velké, koupím si full frame... slyším od chlapečků bez ohledu na věk. Full frame, neboli fotoaparát s čipem velikosti kinofilmu, to je touha jednoho z nás. Nikon už předvedl full frame zrcadlovku za (relativně) lidovou cenu 50 tisíc a obdobný Canon je na cestě. Sony nabídl full frame kompakt za nelidovou cenu 84 tisíc. Máte taky chuť? A hlavně, má to smysl?

Je zřejmé, že se kvalita výsledného obrazu do značné míry odvíjí od velikosti snímače. Známe to i z kompaktů – čím větší je čip, tím bývá lepší kresba a menší šum a větší dynamický rozsah. Totéž platí pro čipy zrcadlovek. Full frame snímač podává lepší výsledky než jeho kolega formátu APS-C a jemu příbuzní.

Za všechno se platí. Větší čip je výrobě náročnější a tudíž bude vždycky

dražší než menší snímače. Záměrce o full frame ale musí počítat i s dalšími náklady.

Pro snímače APS-C existuje speciální třída objektivů. Ty jsou spočítané tak, aby jejich optimalizace vystačila právě na tento menší formát. Na full frame fotoaparátech nejdou buď vůbec použít, anebo omezeně. Nikony dovolí použít svoje DX objektivy, ale přístroj detekuje DX objektiv a vymaskuje čip na formát APS-C, respektive v hantýrce Nikonu na formát DX. Tyto full frame objektivy jsou nutně dražší než objektivy určené k použití na přístroji s menším čipem.

V praxi se použití full frame projeví především při nasazeném širokoúhlém objektivu. Přístroje APS-C mívají svůj základní objektiv zoom v rozsahu 18–55 mm. Prodlužovací faktor ale je více méně jeden a půlkrát, takže místo 18 mm máme zhruba 27 mm. I to pořád zajistí dosti široký úhel záběru, ovšem 18 mm na full frame přístroji je velmi široký úhel záběru. To je důvod, proč tolik krajinářů dává přednost Canonu a jeho objektivu 17-40/4.0, který je velmi kvalitní a prodává se za rozumnou cenu.

Naopak, kdo používá teleobjektiv a stojí o delší a ještě delší ohnisko, pro něho je výhoda menší formát čipu, protože tento prodlužovací faktor platí samozřejmě i na dlouhá ohniska. Stručně řečeno, z dvoustovky udělá třístovku, a to už je hodně dlouhé ohnisko. V jistém smyslu je tedy „výbava snů“ přístroj full frame osa-

zený širokoúhlým objektivem s krátkým ohniskem a jemu po boku přístroj APS-C osazený dlouhoohniskovým objektivem.

Za tímto ideálem asi teď půjde hodně uživatelů. Padesát tisíc za „lidového“ full frame Canona a Nikona je hodně, ale je to zaváděcí cena, která do roka a do dne jistě klesne, pokud japonský jen nezačne zlobit. Dá se tedy čekat, že o novinky bude velký zájem. Proč si nesplnit sen, když cena je vysoká, ale ne sebevražedná?

■ Ondřej Neff
www.digineff.cz

TOMKI NĚMEC – FOTOGRAFICKÝ SEMINÁŘ ANEB CO VÁM JINDE NĚŘEKNOU

Exkluzivní fotografická akce, která 12ti šťastným účastníkům nabídne vysoce koncentrovanou dávku informací, tipů a reálným životem osvědčených rad od světově uznávané-

ho fotografa a držitele dvou ocenění Word Press Photo.

Kurz je určen komukoliv ze široké fotografické veřejnosti, kdo by rád uspěl na poli reportážní fotografie nebo se rád dozvěděl něco o praktických stránkách této práce. Cílem semináře je ukázat účastníkům co nejvíce o praxi profesionálního fotografa. Dozvíte se, s jakými odlišnostmi přistupovat při fotografování na zakázku pro časopisy, korporace, politiky, sociální programy, ale i při fotografování dlouhodobých projektů osobností. Veškeré podrobnosti o konání kurzu naleznete na <http://afop.cz/kurzy/tomki-nemec-fotograficky-seminar-aneb-co-vam-v-jinde-nereknou>. Kurz pořádá společnost Ateliér fotografické praxe.

■ Veronika Šimáčková (jednatelka)
Ateliér fotografické praxe
<http://www.afop.cz> • FB: <https://www.facebook.com/FotoPraxe>



ATELIÉR
FOTOGRAFICKÉ
PRAXE

ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ / LOKTY

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



Použité zkratky:

HK – horní končetina
PHK – pravá horní končetina
LHK – levá horní končetina
PDK – pravá dolní končetina
LDK – levá dolní končetina

Loketní kladkový kloub je závěs, který umožňuje pohyb pouze v jedné rovině, tj. flexi (ohnutí) a extenzi (natažení). Kloub je chráněn silnými vazy, které mají zamezovat všem pohybům do stran. Šlachy pažních svalů (dvojhlavého a trojhlavého) kříží loketní kloub a přispívají tak k jeho stabilitě. Když je kladkový kloub příliš namáhán ze strany, vazy a kloubní pouzdro povolí, nebo se mohou zanítit šlachy natahovačů zápěstí v místě, kde se připojují ke kloubu, což způsobí značnou bolest a poškození tkáně. „Tenisový loket“ se projevuje bolestí na zevní straně lokte. Vyvolávají ji nezvyklé opakované pohyby předloktím se zvednutým zápěstím, např. při hraní bekhendu v tenise nebo při žehlení, odhazování sněhu lopatou nebo jiného přetížení při zvedání. Navzdory svému jménu, tenisový loket nepostihuje loketní kloub a většina problémů pramení z pracovních, ne ze sportovních aktivit. Při akutních bolestech navštivte lékaře. Při chronických bolestech a jako prevence je zdravotní cvičení velmi účinné. Reflexní terapie spojuje „tenisový loket“ se špatnou funkcí žlučnicku, a proto doporučuje masírování reflexní plošky žlučnicku na nártní kosti vedle vnějšího kotníku směrem k malíčku (mezi krychlovou a 5. nártní kůstkou). V teorii SuJok se promítá loket do druhého kloubu malíčku na straně dlaně, a tak se při bolesti lokte doporučuje

je masírovat tento kloub na ruce. Při zánětu mírní bolest studený obklad nebo sáček s ledem, který má působit na bolestivém místě asi 10 min. Bolest zmírní i masáž měkké tkáně v ohybu oslabeného lokte. Zpočátku je toto místo tuhé, masáží se uvolní.

Z hlediska fyzioterapie se doporučuje mírná trakce (tah), tření a protahovací cvičení pro zvýšení pohyblivosti. Jako prevence je vhodné posilování svalů a vazů kolem lokte.

Cviky na protažení předloktí

1. Otáčení HK dlaní nahoru a dlaní dolů.

Stoj, připažit, dlaně směřují dozadu, palce u těla. Otočte předloktí tak, že dlaně směřují dopředu, malíky k tělu, palce ven. Výdrž a uvolnění. Pohyb vychází z loktů. Několikrát opakujte.

Otáčení dlaní nahoru a dolů provedte v upažení, potom v předpažení.

Při bolesti je možno otočení HK provádět v sedě: oslabenou ruku nechte volně viset, druhou ruku položte na loket (palec v loketní jamce) a pomáhejte otáčet předloktí oslabené ruky tak, aby dlaň byla otočena ven a dovnitř. Několikrát opakujte a proveďte otočení z zdravou HK.

2. Stoj, připažit, dlaně směřují dozadu, palce u těla. Proveďte stejný pohyb jaku u cviku ad 1., ale paže protáhněte do mírného zapažení, prsty míří dozadu a palec nahoru. Cítíte i protažení prsních svalů. Vý-

drž a uvolnění. Několikrát opakujte.

3. Stoj, předpažte, překřížte ruce a propleťte prsty tak, aby palce směřovaly k zemi. Spojené ruce skrčte a otočte směrem na břicho a potom až pod bradu. V této pozici chvíli vydržte, prsty jsou stále propleteny. Vraťte ruce zpět do předpažení, změňte překřížení, znovu prsty propleťte, skrčené ruce otočte na břicho a potom až pod bradu. Vydržte a celé několikrát opakujte.

4. Stoj, PHK skrčte a položte na levé rameno. Potom PHK napněte, připažte a mírně zapažte s vytočením dlaně ven tak, že palec směřuje dolů. Několikrát opakujte a proveďte totéž LHK.



5. Podpor klečmo, opřete se o ruce tak, aby prsty směřovaly ke kolům a dlaně byly na zemi celou plochou. Pohybuje pánví mírně dopředu a dozadu a procíťte protahování předloktí. Přejděte do sedu na patách a uvolněte paže. Několikrát opakujte.

Cviky na posílení a zvýšení pohyblivosti (cvičíme až po zmírnění bolesti)

6. Stoj, vzpažte pravou. Skrčte PHK a dlaň položte mezi lopatky tak, aby prsty směřovaly dolů po páteři. Levou rukou uchopte pravou paži nad loktem a jemně tlačte na loket, aby se prsty mírně posunovaly po páteři dolů. Vydržte, pak uvolněte ruku a proveďte totéž LHK. Několikrát celé zopakujte.

7. Stoj na vzdálenost paží před zdí. Ruce položte na zeď ve výšce ramen a na šířku ramen od sebe. Pokrčte lokty a dotkněte se obličejem zdi. Po krátké výdrži se vraťte zpět. Několikrát opakujte.

8. Sed na židli u těžkého stolu: pokrčené ruce položte dlaněmi na spodní desku stolu a snažte se ho zvednout. Zbytek těla je v klidu, posilujete pouze svaly u loketního kloubu. Po krátké výdrži uvolněte. Několikrát opakujte.

Pro posilování svalů a vazů kolem lokte je výhodné využití terabendů: ZP: Stoj, terabend svažte nebo oba konce přišlápněte chodidlem PDK. Skrčte PHK, pravou dlaň vsuňte do terabendu dlaní dolů.

a) Otáčejte dlaň nahoru a dolů. Totéž proveďte s LDK a LHK.

b) Zvedejte dlaň s terabendem nahoru do předpažení a zpět. Cvičení provádějte s dlaní otočenou dolů a potom s dlaní otočenou nahoru. Totéž proveďte s PDK a PHK.

■ Ing. Drahomíra Maťová

I ZAJÍMAVOSTI/ ZE SVĚTA

MÁTE NA TO?

Nejste spokojeni se vzhledem svého těla? Máme pro vás krajní řešení. Boty, které vám změni nejen úhel pohledu na okolí, ale také vaši fyzickou kondici. Zcela určitě budete výjimeční a zrealizujete svou touhu a snahu zaujmout. Mladá designérka Leanie van der Vyver navrhla boty, které svou děsivou krásou balancují na pomezí reality a fantazie. Zároveň představují další stupeň překročení hranic přirozenosti.



Dámské obutí na vysokých podpatcích, které připomíná spíš malé bizarní chůvy či mučící nástroj, jsou součástí závěrečné práce mladé designérky a byly vytvořeny ve spolupráci s designérem a výrobcem bot René van den Bergem, jenž při tvorbě modelů také umí popustit uzdu fantazii. Tvar zlatých kožených bot připomíná při troše fantazie obrácené písmeno V a na první pohled je zřejmé, že je zde zcela změněno umístění podpatků i podrážky. Do jedné části se vsu-

ne noha špičkou kolmo dolů, přičemž nárt a holeň jsou opřeny o stěnu jakéhosi zužujícího se trychtýře a jsou jištěny přezkami, druhá část pak slouží jako podpatek, i když v tomto případě by se spíš hodilo označení podpěra.

Z LETADLA PŘÍMO DO KŘESLA

Dnes vám představujeme kancelářský nábytek, který se může stát inspirací pro šikovně kutily. Nábytek vyrábí kalifornská společnost Motoart. A nábytek to není ledajaký. Vytváří ho ze součástí letadel. Kancelářské křeslo původně z pilotní kabiny s katapultem nebo stůl z křidel letounů jsou nápaditým zpestřením jinak často velmi nudného pracovního prostředí. Zcela nově se vyrábí pouze polstry křesel nebo krycí desky na stoly. Ze starých kusů letadel vznikají židle, stoly, zástěny, osvětlení či bary. Využití jsou prakticky všechny části letounu – včetně křidel, dveří a krycích desek motorů.



Můžete si tak posedět v křesle z amerického strategického bombardéru B-52 nebo se obklopit kusy stíhačky. Základní styl letadel je vždy zachován a je jasné patrný na každém nábytkovém kusu.

Nábytek vynikne, protože je hodně masivní, v interiéru s dostatkem prostoru a vytvoří nepřehlédnutelnou dominantu.

Je asi jasné, že pokud se hodí, tak jediné do pánských pokojů anebo kanceláří.

Všechny části letadel jsou ručně proměňované originály. Musí se leštit a rekonstruovat, aby měly patřičný vzhled, proto nejsou tak levné, jak by se na první pohled zdálo – jejich ceny se pohybují v tisících eur.

Recyklace je dnes v kurzu a z toho vychází i záměr kalifornské firmy. Tak se snažte nic nevyhazovat – počkejte na inspiraci – letadlo nechte ležet na zahradě – nápad se určitě dostaví.

MONITORING ZDRAVÍ – REVOLUČNÍ NÁRAMEK UP

Americká společnost Jawbone, která byla do této doby známá především svými stylovými handsfree a bezdrátovými reproduktory, představila revoluční náramek UP, který pro ni navrhlo známé designérské studio FuseProject. Jde o první náramek na světě, jenž monitoruje zdraví svého nositele a zároveň vše pomocí aplikace přehledně zobrazuje na mobilu.

Revoluční, elektronikou nabitý pásek okolo ruky měří 24 hodin denně aktivitu svého nositele. Zaměřuje se na monitoring fyzické námahy, aktivit, spánku i stravovacích návyků. Účelem náramku je informovat majitele o špatných zlozvycích a motivovat jej k lepšímu životnímu stylu, což podle průzkumu prý pomáhá.

Náramek UP vybavený technologií MotionX navrhl Yves Bahar ze studia FuseProject. Je voděodolný a vyrábí se v osmi barevných variantách a třech velikostech o váze 19 nebo 23 gramů. Nabíjení vydrží až deset dnů a výhodou je, že se nabíjí necelou půlhodinu. Dokáže vás vzbudit v dobu, která je pro vás nejpříjemnější, připomenout vám dlouhou neaktivitu a přizpůsobí se vám i při spaní.

Zjištěné výsledky se propojí s aplikací na iPhone či iPod touch, kde si vyhledáte podrobné výsledky a záznamy o svém stavu. Náramek je možné zakoupit zatím jen v USA za 129 dolarů, tedy asi 2 600 českých korun.

■ Připravila Věra Janáková



■ Zdroj: internet

I KULTURNÍ SERVIS

Většina hradů a zámků ve správě Národního památkového ústavu se mimořádně otevírá v adventním čase a zve k prohlídkám svátečně vyzdobených interiérů s kouzelným nádechem Vánoc.

Téměř všechny hrady a zámky, které otevrou své brány v předvánočním čase, nabízí tematicky laděné prohlídkové okruhy připomínající, jak byl čas adventu chápán a oslavován v dobách již skoro zapomenutých. Další nabídku adventních akcí naleznete na www.npu.cz a webech jednotlivých objektů. Kvůli velkému zájmu si rezervujte vstupenky na prohlídky a koncerty předem. Z nabídky vybíráme:



VÁNOČNÍ KOSTÝMOVANÉ PROHLÍDKY ZÁMKU BOSKOVICE

26. 12. 2012–28. 12. 2012

Správa Zámku Boskovice ve spolupráci se společností Gonfanov připravila XIV. ROČNÍK VÁNOČNÍCH KOSTÝMOVANÝCH PROHLÍDEK. Začátky prohlídek v 16.00, 17.00, 18.00 a 19.00 hod.

Součástí každé prohlídky je zámecká tombola. Letos je nově v rámci prohlídky připravena i výstava betlémů.



RUDOLF II. A MISTŘI GRAFICKÉHO UMĚNÍ

Praha, Palác Kinských

19. 12. 2012–26. 5. 2013

K čtyřstému výročí úmrtí císaře Rudolfa II. připravuje NG výstavu grafického umění, které se úzce váže k působení tohoto císaře a jeho dvora. Ve 2. polovině 16. století dosáhla grafika díky zdokonaleným technikám mědirytu a leptu a díky několika významným umělcům skutečného vrcholu.

Vystaveno bude 58 grafických listů a knih od nejvýznamnějších autorů tzv. rudolfínského okruhu, jako byli Hedrick Goltzius, Aegidius Sadeler, Lucas Kilian, Jan Muller a další, kteří mnohdy tvořili podle předloh tehdejších nejvýznamnějších umělců, jako byli Hans von Aachen, Bartholomeus Spranger, Roeland Savery či Adrian de Vries a jiných.

JIRÍ TRNKA, TAJEMNÁ ZAHRADEK POHÁDEK.

Brno, Hrad Špilberk – západní křídlo, II. patro

15. 11. 2012–27. 1. 2013

Letos uplynulo sto let od narození Jiřího Trnky, jednoho z nejvýznamnějších českých výtvarníků, animátorů, spisovatelů a filmových tvůrců, který celý život zasvětil převážně tvorbě pro děti. Toto výročí bylo také zařazeno do oficiálního seznamu výročí UNESCO pro rok 2012.

Jiří Trnka už od útlého mládí rád kreslil. Není proto divu, že už v průběhu 30. let, ještě v dobách studií na Vysoké škole uměleckoprůmyslové v ateliéru užitě grafiky profesora Jaroslava Bendy, se jeho jméno stále častěji objevovalo v souvislosti s ilustrováním dětských knížek, zejména pohádek. Zde se utváří typický trnkovský styl, naplněný poetičností výrazu, kompoziční mnohotvárností, citlivým a působivým vyjádřením charakterů postav a atmosféry dějů. Využíval a kombinoval různé výtvarné techniky – vedle celostránkových akvarelů se vedle zdobných iniciál a značek uplatňovaly drobné kresbičky vkládané přímo do textu.



Jeho tvorba představuje širokou žánrovou a tematickou škálu. Ilustroval přes stovku knih, navrhl tisíce loutek a stovky hraček, byl autorem desítek scénických výprav, podílel se na výtvarné úrovni československých expozic na světových výstavách (připomeňme „Expo 58“ v Bruselu), vytvořil autorsky 7 kreslených a 20 loutkových filmů, z nich 5 celovečerních a 5 středometrážních. Vedle pohádek doprovází ilustracemi tvorbu básníků V. Nezvala, F. Hrubína či J. Seiferta, se kterými ho spojovalo osobní přátelství. Jeho tvorba je prodchnuta osobitostí, imaginací, poetičností, humorem, temperament a především lidskostí.



Od 20. 11. 2012 do 25. 1. 2013 bude k výstavě realizován doprovodný program s názvem „KDE BYDLÍ KOCOUR“.

■ Věra Janáková

2012/04

Knihy, které mají duši www.portal.cz



Zdeněk Jančařík
Zuzana Roithová
– Vidět srdcem

Rozhovor se známou lékařkou mapuje hlavní křížovatky jejího života.

Na pozadí barvitého vyprávění o minulosti vystávají silné kontury její osobnosti: nezdolná vůle a pracovitost, rozhodnost a důslednost při jednání s lidmi, ale zároveň moudrost a laskavost.

váz., 264 s., 335 Kč



portál

Portál, s.r.o.,
tel.: 283 028 203; e-mail: obchod@portal.cz
Knihkupectví Portál: Dominikánské nám. 8, Brno
www.facebook.com/nakladatelstvi.portal

I ŽENY UMĚLKYNĚ / CAESTHER INGLIS KELLO – SKOTSKÁ KALIGRAFKA

2012/04

ESTHER INGLIS KELLO

(1571–1624)

Narodila se ve Francii v hugenotské rodině. Otec Nicholas Langlois a matka Marie Prisott se sotva roční Esther uprchli před bartolomějským masakrem do Skotska. (Bartolomějská noc je termín označující masakr hugenotů ve Francii, v srpnu 1572).

V roce 1578 se rodina usazuje v Edinburghu. Od mládí se Esther učí kaligrafii. Učitelkou je její matka.



Esther Inglis v roce 1595.

kované vyšívané nebo kožené vazby. Byly vyrobeny pro krále a aristokraty, duchovní, jakož i pro normální smrtelníky. Její manžel jimi například uplácel různé laskavosti.

Měla vlivné patrony z královské rodiny, včetně královny Elizabet. Víme, že rukopisné knihy si u ní objednal i princ Jindřich. Královské účty vykazují v roce 1612 platbu 22 liber pro "MIRS Kelloo". V té době to bylo tolik, jako polovina roční

platu jejího manžela. Její knihy jsou dnes nesmírně cenné a vyhledávané. Největší kolekce jejich děl se nachází ve skotské Národní knihovně.

Vdávala se v roce 1596. Jejího manžela Bartoloměje Kello provázela zajímavá rodinná událost, která při jeho prvním kázání po vysvěcení za kněze přilákala lidi ze širokého okolí. Příčinou všeho tohoto zájmu byla skutečnost, že jeho otec John, zbožný kněz a milující manžel, v neděli ráno, 24. září 1570, podlehl pokušení zlého ducha, na jehož příkaz „s osobní nechutí“ uskrtil svou ženu. A aby to vypadalo, jako by to byl její vlastní čin, tak ji pověsil na trám dveří. Pak se sebral a šel do kostela, kde kázal, jako by se nic nestalo. Ještě vyzval věřící, aby s ním šli domů, že jeho manželka něco potřebuje. Tam ji našli mrtvou. Napřed ho nikdo nepodezříval až na jednoho souseda, kterému se předtím Kello svěřil se svými divnými sny. Netrvalo však dlouho a výčitky svědomí kvůli brutálnímu činu ho přivedly k plnému do-

znání. Byl odsouzen k smrti oběšením a jeho tělo bylo spáleno na popel. Velký skandál, který tento čin vyvolal, se neomezil jen na Skotsko. Johnovo doznání bylo vydáno tiskem a využito v protireformační propagandě.



Většina děl Esther odráží její oddanost k bohu. Používá výtažky z žalmů nebo mravoučné texty. Své rukopisy popisuje sama jako „portrét křesťanského náboženství“, svou činnost jako dar, který dostala od boha. S manželem žili na okraji společnosti dvora. Její manžel a pravděpodobně i ona sama působili jako příležitostní písaři pro krále. Její práce, vždy obdivované a vyhledávané, jsou více uměleckými díly, než knihami.

■ Věra Janáková

Jak Esther vypadala, můžeme vyčíst z několika jejích existujících autoportrétů. Zanechala více než 24 svých obrázků v 59 dochovaných rukopisech. Měla jemné rysy a inteligentní oči. Byla vzdělaná, nadaná umělkyně a kaligrafska. Vytvářela miniaturní knížky pro radost, jako umělecká díla, krásně napsaná, často zdobená jemně tepanými květinami. Hotové rukopisy byly nákladně vázány a prezentovány bohatými patrony jako dary. Tyto malé poklady obsahující zbožné texty, jsou jako šperky. Mají komple-



zdroj: internet

Seriál na pokračování – 8 díl

VYPŮJČIT, POTĚŠIT SE A VRÁTIT ...



„Nemyslete si, že si ze mě uděláte hlídací babičku, na to já nejsem,“ prohlašovala jsem, když synové dospěli do patřičného věku a pustili se do hledání partnerek.

Před očima jsem při tom měla svoji matku, která vždycky byla po ruce, když jsem potřebovala děti pohlídat a viděla jsem, jak ji to docela zmáhá. Když jsem je přišla vyzvednout, jejich byt byl vzhůru nohama, ve dřezu neumyté nádoby, v pokoji z gaučových polštářů postavený bunkr a babička si s kluky malovala, vystříhovala panáčky z papíru nebo plácala z plastelíny zvířátka. Teprve po našem odchodu umyla nádoby, uklidila a s úlevou si sedla do křesla. Tehdy jsem si v duchu říkala, jak je to možné, že doma si kluci hrají sami a já vše stíhám – zaměstnání i domácnost. A ona to NEZVLÁDNE....

Jenže roky uběhly a situace se změnila.

Jeden ze synů si našel partnerku se dvěma dcerkami a rázem jsem byla „babičkou“. Sice ne „hlídací“, ale občas na nějaké to pohlídání taky došlo. A to jsem si docela pochvalovala. Holky byly ve věku, kdy se s nimi dalo jet na výlet, na kolo nebo si zalýžovat. Nemuseli jsme čekat, až vyroste z plínek.

Pak přišel na svět Fanda. Bylo potřeba udělat úpravy v bytě, takže jsem „vyfasovala“ půlročního vnoučka na celých 14 dní. Sousedka se mě už z legrace ptala, jestli taky nemusím kojít. Přebalování a noční vstávání k hladu řvoucímu miminu, kterému ještě ke všemu lezly zoubky, mi bohatě stačilo.

Blížily se Vánoce a holky se k nám na víkendy stěhovaly s tím, že musí vyrobit vánoční dárky. Neprozřetelně jsem totiž dala najevo, že umím šít a další ruční práce. Takže holky vymýšlely a společně jsme pak vyráběly: polštářky ve tvaru rybiček a srdíček, hady, vyšívané dečky a jiné nesmysly. Přiznávám, že jsem si to docela užívala, i když děda remcal a občas si zapíchl špendlík do nohy. Večer jsem usínala u pohádek...

„Mamka bude mít narozeniny, že nám pomůžeš upéct dort?“ přišly zase jindy. Na pečení a zdobení dortů jsem dost levá, takže jsem jim „výchovně“ dala potřebné suroviny s tím, že to má být jejich dárek, tak ať se snaží, já že budu jenom radit. Pak

jsem uklízela zaneřáděnou kuchyň.... V září Fanda začal chodit do školky, ale když je potřeba, je u nás. A co myslíte, jak to u nás vypadá.... Pod stolem je z polštářů postavený bunkr, v obýváku se kličkuje mezi kolejnici pro vláček a kostkami, na stole se společně s pastelkami povalují nakousaná jablka a misky se sušenkami. Mezi tím vším sedíme s Fandou na zemi a čteme si. Někdy do toho ještě druhá snacha přiveze malou Aničku (má 1 a ½ roku) a pak to teprve dostane ty správné grády, protože Fanda ji „hlídá“ a „učí“, pokud se ovšem zrovna nevztéká, že mu „zboujla hjad“. Přece jenom to je pro mě chvilka klidu a tak mě baví poslouchat jejich konverzaci: „Aničko, co to je?“ ukazuje jí obrázek v leporelu.

„Búú“ řekne Andulka.

„Nežiká se búúú, to je KJÁVA“ důrazně ji opravuje Fanda.

A já sedím, pomalu jihu a v duchu se své matce omlouvám. Neumyté nádoby sice ve dřezu nemám, ale jen proto, že existují myčky. Jinak je to úplně stejné.

Jednu zásadu se mi však přece jenom podařilo dodržet. Tu, co je v nadpisu. Nehlídám na plný úvazek, jako jedna moje obětavá kamarádka, která nařiká, že nemá chvilku pro sebe a že už je z toho úplně umořená.

I tak mám krásný pocit, že své vlastní matce splácím to, co kdysi dala mým dětem a děkuji Bohu, že mohu zase dávat dál.

■ Věra Pakostová



Autoři fotografií:
Kužela Miroslav
Petříková Drahomíra

2012/04

I PORADNA / INZERCE

SDRUŽENÍ OBRANY SPOTŘEBITELŮ
SOS
JIHOMORAVSKÉHO KRAJE

Sdružení obrany spotřebitelů Jihomoravského kraje

Naše bezplatná poradna funguje již od roku 2003 pro naše spotřebitele, kterým poskytuje poradenství, informace, semináře, školení, besedy.

OSOBNÍ PORADNA – MEČOVÁ 5,
602 00 BRNO

Provozní doba: pondělí – čtvrtek,
od 15.00 do 18.00

PORADENSKÁ TELEFONNÍ LINKA –
900 08 08 08 (8,- Kč/min.)

Provozní doba: pondělí – pátek,
od 9.00 do 18.00

Sdružení obrany spotřebitelů JM kraje poskytuje poradenské služby spotřebitelům nejen v Jihomoravském kraji, ale jako hlavní smluvní partner Sdružení obrany spotřebitelů, o. s., které je již delší dobu v konkurzu – zajišťuje poradenství pro spotřebitele v celé České republice. Spotřebitel je vždy tou slabší stranou při jednání s prodejcem, protože mu chybí objektivní informace, aby se vyhnul případným rizikům, řadě nástrah i při sjednávání služeb. Tržní prostředí u nás stále hledá své samoregulační mechanismy. Domáhat se svých práv je u nás obrovská dřina a slabší jedinec často nevládne boj o svá práva, daná zákonem.

Naše poradna řeší problémy spotřebitelů tam, kde není schopen

si sám poradit. Pomáháme nejen spotřebitelům – zákazníkům, ale i podnikatelům – prodejcům. Je to hlavně zákazník, který může pomoci zkultivovat podnikatelské prostředí u nás, protože je to spotřebitel, který nakupuje a objednává si služby.

Jste tu pro Vás, poradíme a pomůžeme Vám!

■ Gerta Mazalová

NABÍZÍM

Mobilní klimatizaci ORIEME. Stáří 3 roky, málo používaná. Původní cena 7 600,- Kč Nabízím za 2 500,- Kč. Dá se používat i jako topení nebo odvlhčovač.

zn (N40401)

Nabízím **autorskou keramiku a malované sklo.**

Pekařská 54 (doma)

8.-16. prosince vždy od 14.00 do 20.00 hod.

Táňa Nedvědová (776 376 796)

zn (N40402)

HLEDÁM

Hledám různé **staré knihy**, týkající se her a kvízů pro dospělé.

zn (H40401)

PRODÁM

Prodám **kožený kabát**, delší, rezavé barvy, vel. 40-42, za polovinu kupní ceny.

tel.: 543 182 210 dopoledne

zn (P40401)

STUDIO SLUNCE

Cvičení pro ženy 50+:
zdravotní cvičení
port de bras
orientální tanec
tanec duše

Studio Slunce
Antonínská 5, Brno
tel. 775 917 061
www.studioslunce.com
info@studioslunce.com

SOUTĚŽ O KNIHY

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

Anketní otázka: Kolik členek má v současné době o. s. Ženy50?

1. 50
2. 192
3. 25 000

První tři autoři/autorky správných odpovědí obdrží knihu **Ludmily Vítové – Já a safari**, kterou vydalo Nakladatelství JOTA.

Své odpovědi posílejte do 31. prosince 2012.



www.jota.cz

Výherkyně z minulého čísla:
Marcela Kellerová, Bílovice nad Svitavou
Věra Jelínková, Brno

Čtvrtletník Bulletin Ženy50 zdarma vydává o. s. Ženy50 číslo 4/2012, prosinec

Odpovědná redakorka:

Věra Janáková

Adresa vydavatele a redakce:

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

e-mail: redakce@zeny50.cz

Grafická úprava a zlom:

Jan Janák

Uzávěrka vždy 31. srpna, 30. listopadu, 28. února a 31. května.

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

Komerční využití je vyloučeno. Copyright © 2012

Ženy50, o. s.

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

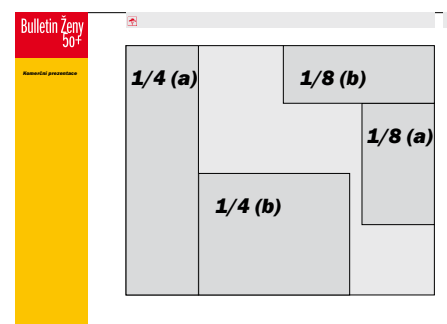
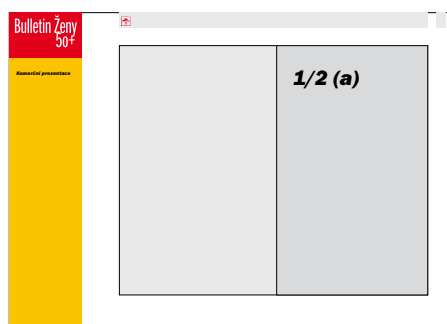
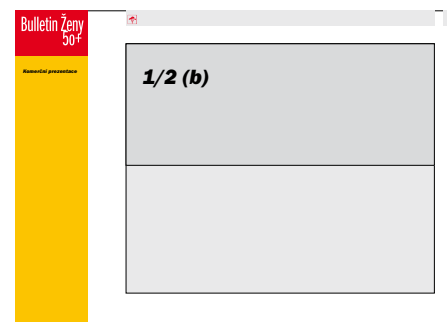
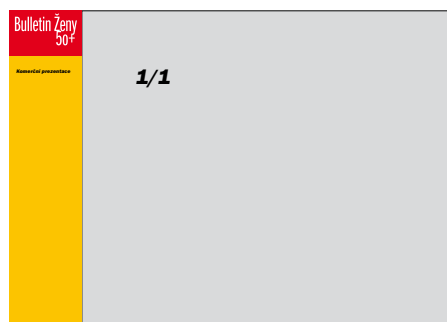
Články otištěné v Bulletinu nemusí vyjadřovat oficiální stanovisko redakce a vydavatele. Redakce si vyhrazuje právo upravovat příspěvky.

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

Vážení inzerenti.

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

Redakce časopisu Bulletin Ženy50+



REKLAMNÍ PLOCHY – CENÍK

1/8 (a) = 48 x 73 mm (š x v)

cena inzerátu 800,- Kč

1/8 (b) = 100 x 34,5 mm (š x v)

cena inzerátu 800,- Kč

1/4 (a) = 48 x 150 mm (š x v)

cena inzerátu 1 300,- Kč

1/4 (b) = 100 x 73 mm (š x v)

cena inzerátu 1 300,- Kč

1/2 (a) = 100 x 150 mm (š x v)

cena inzerátu 2 500,- Kč

1/2 (b) = 204 x 73 mm (š x v)

cena inzerátu 2 500,- Kč

1/1 = 249 x 210 mm (š x v)

cena inzerátu 4 900,- Kč

Slevy za opakování inzerce:

2 opakování – sleva 5 %

3 opakování – sleva 10 %

4 opakování – sleva 15 %

Vyšší počet opakování lze dohodnout individuálně.

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

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

e-mail: redakce@zeny50.cz

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

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