

# POŠTOVNÍ LISTY

## Jsem letní sportovec

Říká pětibojař a olympijský vítěz

**David Svoboda**



### Letní vaření

Zdravý bezlepkový  
recept na meruňkové  
knedlíky

Str. 12



### Prázdninové tipy...

pro tropické dny  
Str. 4

**SKŘÍTKOVINY**  
a zábavné luštění  
Str. 14





# Neztratit se ve stáří

## Poradenský portál pro seniory a jejich blízké

Věděli jste, že během třiceti let se podle statistiků zvětší počet seniorů v České republice zhruba o třetinu? Počet důchodců tak bude vyšší, než počet lidí v produktivním věku.

**Poradenský portál, který v úzké spolupráci s ČSOB provozujeme, pomáhá už dnes seniorům i jejich rodinám neztratit se ve stáří. Nabízí odpovědi na nejčastější otázky, online poradnu, důležité kontakty a zajímavosti.**

### A na co se nás můžete ptát?

- umíme odpovědět na otázky týkající se sociálních dávek, řekneme vám, na co máte nárok a kde o ně žádat,
- nasměrujeme vás v právních i finančních otázkách týkajících se vašeho majetku,
- pomůžeme vám zorientovat se v pobytových a terénních sociálních službách pro seniory (z hlediska poskytovatele / zřizovatele, kapacity, ceny, místní dostupnosti, cílové skupiny),
- poradíme, jak nabídnout seniorovi pomoc tak, aby byla dobře přijata či jak nejlépe skloubit péči o blízkého, zaměstnání i další povinnosti,
- umíme vám ukázat různé možnosti úprav bydlení v návaznosti na zdravotní stav seniora,
- můžete s námi konzultovat specifika výživy seniorů i možnosti procvičování paměti nebo domácí rehabilitace.

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



## LETNÍ TIPY

### V červenci platte v Chorvatsku kartou a ušetřete 5 %

Klienti ČSOB a Poštovní spořitelny mohou letos na dovolené v Chorvatsku nakupovat výhodněji. Při každé platbě kartou jim banka vrátí v srpnu na účet pět procent. Celkem se může jednat o částku v maximální výši 1 000 Kč na jednoho klienta. Akce se týká debetních i kreditních karet. Nevztahuje se na výběry z bankomatu, cashbacku, cash-advance či platby na internetu.

### Nezapomeňte se pojistit na dovolenou

S čím si doma poradíte hravě, může být v cizině velký a drahý problém. Klienti Poštovní spořitelny mají v ceně cestovního pojištění ke kartě tyto služby a výhody: pojištění zavazadel – finanční náhradu při jejich poškození nebo odcizení, pojištění stornopoplatků a odpovědnosti za škodu, právníka a tlumočnicka na telefonu, léčebné výlohy s vysokými limity a krytí a asistenční služby po celém světě. Navíc nemusíte řešit pojištění před každou cestou zvlášť – vyřídíte ho jednou a je to.

### Známky se Čtyřlístkem

U příležitosti letošního 50. výročí oblíbeného českého komiksu Čtyřlístek vydala Česká pošta známkový sešitek s výplatními písmenovými poštovními známkami, které připomínají oblíbené kreslené postavičky – Fifinku, Myšpulína, Bobíka a Pindu z dílny výtvarníka Jaroslava Němečka. Vaše děti tak mohou pohled pro babičku opatřit známkou s oblíbenou postavičkou.



Milé čtenářky, milí čtenáři,

Letní měsíce a čas dovolených přímo vybízejí strávit příjemné chvíle s knihou, kterou už jsme dlouho odkládali. Doufáme, že podobným společníkem u vody nebo třeba jen ve stínu pod kaštany při rychlé odpolední siestě budou i naše letní Poštovní listy. Rozhovor s moderním pětiobojářem Davidem Svobodou, milovníkem letních sportů, určitě potěší všechny z vás.

V tomto čísle se také hodně věnujeme tématům souvisejícím s lidskou solidaritou a péčí v rámci rodiny. Jsem moc rád, že jeden z článků je věnován i organizaci Sue Ryder, s níž v ČSOB dlouhodobě spolupracujeme. Náš společný projekt Neztratitsevestari.cz může mnohým seniorům pomoci se zorientovat v problémech, které řeší, a ukázat jim, kde mohou najít užitečné informace. Je určen i těm, kteří o seniory pečují, protože senioři potřebují velkou podporu společnosti.

Jak víte, od minulého čísla si můžete Poštovní listy prolístat na webech ČSOB i České pošty v elektronické verzi. Samozřejmě si je také můžete vyzvednout u vás na poště v tištěné podobě. A když už je řeč o České poště, rád bych zmínil, že i díky naší spolupráci mohou nově držitelé karet všech bank platit na poštách kartou. Tato možnost výrazně zlepší život všem obyvatelům Česka a nepochybně přivede na pošty více zákazníků. Vždy mám radost ze změn, které mají celospolečenský dopad a netěší jen ty, co s námi bankují. Doufám, že i vy tuto novinku oceníte.

Přeji vám krásné léto

Petr Hutla  
člen představenstva ČSOB





Foto: iStockphoto.com

## Přicházejí tropické teploty. Víme, kde se s dětmi zchladit!

O letních prázdninách jde především o to, jak přečkat vyšší teploty. První volbou proto bývá výprava k vodě. Možností je ale více, protože ochladit se je možné i v podzemích jeskyních a starých hradů, při rychlé jízdě na kole s kopce nebo návštěvou českých a moravských hor, zejména pokud jsou turistické cíle ukryté v lesích. Vyberte si z naší nabídky a nezapomeňte, že při výletech s dětmi se vyplatí myslet zejména na dostatek pití, jídla a ochranu před sluncem.



### Vodní radovánky v Bosporu

Poměrně utajeným vodním skvostem v Moravskoslezském kraji je nedávno postavené bohumínské Aquacenterum, které je součástí tamního sportovního centra Bospor. V areálu je venkovní i vnitřní bazén, tobogán o délce 48 metrů, relaxační bazén, dětské brouzdaliště, masážní trysky, chladiče nebo vodopád. A pokud by ještě dětem zbyla energie, tak v těsné blízkosti je hobbypark s vodním světlem a pumpou, kde děti mohou stavět třeba přehradu.

### Na kole ze Smrku

Největší a nejoblíbenější síť stezek pro horská kola u nás se nachází ve Frýdlantském výběžku na svazích hory Smrk. Skutečný ráj pro milovníky stezek pro horská kola má trasy v úhrnné délce přes 80 kilometrů ve čtyřech stupních obtížnosti. Na své si tu tak přijde každý, včetně rodin s malými dětmi. Zázemí se nachází přímo na pláži krásného přírodního koupaliště, což

může být ideální pro završení cyklistických zážitků.

### Po stopách Tří oříšků pro Popelku

V západočeském Švihově lze navštívit stejnojmenný vodní hrad, kde vznikala nejoblíbenější česká pohádka Tři oříšky pro Popelku. Popelce je věnován výstavní prohlídkový okruh, který lze navštívit samostatně bez omezení. Část výstavy je určena právě dětem, které se mohou nechat vést sovou Rozárkou při plnění různých úkolů a hádanek. Výstava dále přináší třeba obrázky z natáčení na Švihově, několik filmových ukázek nebo pohled do kuchyně s nešikovným kuchtíkem.

### Pěšky ve stínu korun stromů

Stecky mezi korunami stromů jsou výborným tipem na celodenní výlet do českých a moravských hor. V Česku máme hned čtyři: Lipno nad Vltavou, Janské Lázně, Dolní Morava a Pustevny. Obří trampolína, mraveniště, království zmrzli-

ny – to vše jsou atributy, které hovoří ve prospěch lipenské stezky. Specialitou krkonošské stezky je podzemní expozice představující kořeny stromů. Dolní Morava u Kralického Sněžníku nabízí adrenalinovou trampolínu 50 metrů nad zemí. Skleněnou lávkou „Sky walk“ a himálajským chodníkem se zase pyšní beskydská atrakce.

### Za kostmi mamuta do vápencových jeskyní

Posledním tipem v našem výběru potěšíme zejména milovníky nižších teplot, neboť populární vápencové jeskyně Na Turoldu ležící na okraji Mikulova i v parném létě udržují svoji teplotu v rozmezí pouhých 7 až 9 stupňů, takže se doporučuje na takřka hodinovou prohlídku odpovídající ošacení. Přichází jsou odměnění kolonií spících netopýrů, kostmi mamuta, zkamenělinami mlžů a plžů nebo zvětralinami, ve kterých zejména malí návštěvníci uvidí psa, zříceninu hradu nebo dokonce hokejového brankáře.



### Letní výhodný tip

Projekt „Jeden kraj – tři různé zoo“ nabízí v Ústeckém kraji unikátní možnost navštívit velmi výhodně tamní zoologické zahrady. Speciální vstupenka platí pro zoo v Ústí nad Labem a Děčíně a Zoopark Chomutov. Vstupenka má formu pohlednice a její součástí je originální dárková magnetka s různými potisky. Motivem děčínské zoo je vlk euroasijský, v Chomutově je to charza žlutohrdlá a v ústecké zoo tapír čabrakový. Lidé, kteří navštíví všechny tři místa, soutěží o hodnotné ceny.



## LETNÍ DETEKTIVNÍ PÁTRÁNÍ VE VYŠŠÍM BRODĚ



Děti i rodiče mohou pomoci vyšebrodskému strašidlu, bývalému poštmistru Mňácovi, vyřešit velkou záhadu a oživit poštovní skřítky. Poštovní muzeum ve Vyšším Brodě totiž připravilo na letní sezonu tradiční letní poštovní detektivku. V detektivním příběhu hrají roli místní legendy a tajemná místa v okolí kláštera, vrch Strašidelník nebo Kamenné moře. V rozsáhlé expozici muzea musejí návštěvníci najít a probudit

hluboce spící poštovní skřítky, které zaklel bůh Svatoroh. Dovolili si totiž hodně. Utrhli jedinečnou horskou růži. Komu se podaří odhalit kouzelné slovo, díky kterému začnou skřítky v muzeu zase řádit, získá otisk speciálního razítka a drobnou odměnu. Pátrání v muzeu si detektivové mohou zpríjemnit odpočinkem i zábavou, kreslením i objevováním v herním sále plném zajímavých aktivit.

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



## PRAŽSKÉ POŠTOVNÍ MUZEUM LÁKÁ NA HRDINY ČTYŘLÍSTKU

Poštovní muzeum v Praze připravuje výstavu zaměřenou na známkovou tvorbu duchovního otce Čtyřlístku Jaroslava Němečka a jeho přátel, kteří během padesátileté historie do stejnojmenného komiksového časopisu pro děti tradičně přispívali. Úspěšní autoři poštovních známek jako Adolf Born, Karel Franta, Vladimír Jiránek nebo třeba Helena Zmatlíková budou na výstavě zastoupeni

svými originálními návrhy na známky převážně s dětskými motivy. Součástí výstavy bude i méně známá volná ilustrační tvorba Jaroslava Němečka, představující originálně pojeté pohádkové motivy, kde hlavní roli hrají čtyřlístkové postavičky Fífinky, Bobíka, Myšpulína a Pindi. Výstavu můžete navštívit v Poštovním muzeu v Praze od 19. července do 20. října.

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



## V TECHMANII NAUČÍ DĚTI, ŽE BEZ PRÁCE NEJSOU KOLÁČE

Pražské science centrum Techmania a ČSOB vytvořili program Bez práce nejsou koláče, který zábavnou formou učí děti o financích. Děti si v roli různých dospěláckých povolání vytvoří rodinný

rozpočet, pocítí na vlastní kůži, kolik stojí bydlení i jídlo, kolik peněz „spolknou“ daně a k čemu vlastně jsou. Naučí se i pravidla řádného hospodaření. Workshopy probíhají každou sobotu a neděli včetně svátků

od 15.30 v Techmanii Plzeň a jsou určeny pro děti od 7 do 12 let. Vstup je součástí základní vstupenky do expozice.

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



# POSÍLÁM POHLEDY PRO RADOST

Triumfem v moderním pětiboji na londýnských olympijských hrách v roce 2012 se David Svoboda nesmazatelně zapsal do české sportovní historie. Ještě populárnější se ale stal po své účasti v taneční televizní soutěži Star Dance, v níž se s partnerkou Veronikou Lálovou dostal až do finále.

## Léto je pro většinu lidí nejkrásnější část roku, máte to také tak?

Já mám léto moc rád. Jsem letní sportovec, léto vždy představovalo moji hlavní závodní sezonu v celoročním sportovním cyklu a létem vše vrcholilo, ať již to bylo mistrovství světa, Evropy nebo olympiáda, kde jsem byl třikrát. Léto je pro mne úzce spojené se sportem a aktivitou, nikoliv s odpočinkem a dovolenou, jako to má většina lidí. Navíc jsem se narodil v Praze v Podolí kousek od Vltavy, takže mám velice rád i vodu a plavání. Ale strašně moc mám rád lodě, ať už dopravní, výletní nebo na sportování. Ty úplně zbožňuji.

## S vrcholovým sportem jste už skončil, takže čas na letní lenošení si najdete, ne?

S reprezentací jsem sice skončil, ale začal jsem se věnovat spoustě věcí a teď nemám téměř žádné volno. Dominuje tomu trenérská práce v ASC Dukla Praha, kde připravuji dorostence na jejich vícebojařské soutěže. Přestože už nezávodím profesionálně, tak stále aktivně sportuji a účastním se různých závodů. Jsem také předseda Komise sportovců Českého olympijského výboru. A možná se pokusím dokončit studia na Fakultě tělesné výchovy a sportu, kde jsem v posledním ročníku. S odpočinkem to tedy úplně dobře nevypadá. Mně to ale nevadí,

stačí mi, když si jednou za dva měsíce vyjedu na prodloužený víkend. Moje výhoda asi je, že rychle regeneruji.

## Na jakých závodech vás mohou vaši příznivci v létě třeba potkat?

S bráchou Tomášem se snažíme budovat sportovní tým, který je všestranně zaměřený a dává dohromady sportovce z různých odvětví. Například se účastníme Českého poháru v týmovém běhu, vždy já s bráchou a další dva výborní běžci. V létě se chceme zúčastnit mistrovství světa a Evropy v kvadriatlonu, v rámci štafety běžeckých závodů pro veřejnost v Praze nebo „swimrunových“ závodů, to je teď moderní trend, který kombinuje běh a plavání.

## A kde byste tedy dovolenou jednou rád strávil?

Já jsem se se sportem nacesťoval dost a spousta míst na světě se mi líbila, ale nemohl jsem si je úplně užít, protože jsem měl vždy nějaké povinnosti, hlavně trénování a závody. Ale nejvíce se mi líbilo v americkém Colorado Springs, kam jsem jezdil na pětibojařská soustředění. Leží kolem 2 000 metrů nad mořem a má pořád krásné počasí. Je tam asi 340 slunečných dnů v roce, ale není tam vedro. Je tam krásně, pohoda, úžasná příroda.

## Prý rád zasiláte ze svých cest pohledy. Je to tak?

Poslední dva tři roky jsem začal vyhledávat pošty po celém světě, kde jsem byl, a posílat pohledy babičce, dědovi, mámě, bráchovi i svým svěřencům. Zjistil jsem, že lidem dělá radost, když najdou ve schránce pohled, který jim poslal někdo, kdo si na ně vzpomněl, když byl třeba v Americe. Bává mne takto dělat lidem radost.

## Modernímu pětiboji se dříve věnoval i zpěvák Tomáš Klus. Závodil jste s ním?

Nejen závodil, dokonce jsme spolu rok nebo dva trénovali ve skupině, takže jsme byli v kontaktu každý den. Když jsem začínal ve svých 16 letech s moderním pětibojem, tehdy jsme tedy závodili jen v trojboji – v plavání, běhu a střelbě, tak byl Tomáš Klus mnohem lepší a dokonce získal zlatou medaili na dorosteneckém mistrovství Evropy. Musím na něj prozradit, že Tomáš výborně plaval a běhal, ale jeho slabší disciplína byla střelba. On měl vždy tvořivou duši, brnkal si na kytaru a postupně se začal věnovat více hudbě.

## Ve Star Dance jste se dostal až do finále. Jaký je z vás tanečník?

Nechci říci, že bych si troufl kdykoliv vyzvat nějakou dámu k tanci a stát se králem večera. I teď mám trochu problém rozeznat podle muziky, o jaký jde tanec. Vstřeba složitější



Foto: Profimedia

tance během několika dnů je velmi náročné, ale mě to bavilo. S Verčou Lálovou stále občas tančíme. Měli jsme již asi šest nabídek na vystoupení a máme i další pozvání.

## Prý nosíte v hlavě projekt, který souvisí se školou a sportem. Můžete prozradit více?

Brácha Tomáš dostal nápad založit sportovní základní školu. Vzdělávání v Česku ve spojení se sportem má obrovské rezervy. Myslíme si, že po odstranění základních překážek by se mohly pohodlně rodit sportovní talenty, které budou nejlepší ve sportu a zároveň budou mít výborné vzdělání. Sportovec musí prokázat všestrannost a mít řadu schopností – umět organizovat, sehnat si sponzora, vytvořit zázemí a realizační tým, mít jazykové schopnosti, podávat vrcholné výkony a ještě odolávat tlaku. Takže není náhodou, že nejlepší čeští sportovci jsou komplexní osobnosti. Nestačí jen mít velkou sílu. A dobrá škola je tím vybaví. Chceme nabídnout hodnotu, která není běžně k dostání. Je to veliká výzva, budeme potřebovat spoustu lidí, investora nebo více, řadu razítek, prostory atd. Je to asi stejné, jako když se malý kluk rozhodne, že vyhraje olympiádu.

## David Svoboda

- narozen 19. března 1985 v Praze
- olympijský vítěz z londýnských her 2012 v moderním pětiboji
- loni v září oznámil ukončení profesionální sportovní kariéry
- v roce 2018 postoupil s Veronikou Lálovou až do finále taneční zábavné soutěže České televize StarDance... když hvězdy tančí (9. řada)
- pochází z dvojčat, jeho bratr Tomáš je český sportovec-triatlonista
- <http://www.david-svoboda.cz/>

# KVŮLI SOCIÁLNÍMU CÍTĚNÍ ŠPATNOU KÁVU PÍT NEBUDETE

**K**avárna Bílá vrána v centru Prahy vítá kolemjdoucí svou útulností, příjemným prostředím, a hlavně kávou a dorty, na které se chodí opakovaně. Stejně jako v mnoha jiných kavárnách, dalo by se říci. Toto místo je ale neobyčejné. Jak se mohou návštěvníci dočíst na stěně u vchodu, jde o sociální podnik. Což znamená, že jeho prvotním posláním je sociální přínos a nikoliv výdělek.

Podle Zorana Dukiče z obecně prospěšné společnosti POHO-

DA – společnost pro normální život lidí s postižením, která Bílou vránu provozuje, je skvělé dávat šanci lidem s mentálním postižením.

## Do práce s úsměvem

„Kolegové s postižením rádi pracují a zapojují se běžného života. Jen je třeba s nimi mít trochu víc trpělivosti a pochopení,“ říká Dukič o svých zaměstnancích. Zatím jich jeho podnikem prošlo devatenáct. „Je to práce jako každá jiná,

jako v každé jiné kavárně. Bonusem navíc ale je, že naši kolegové se do práce velmi těší, přicházejí ještě před začátkem pracovní doby, a usmívají se. Takovou radost z práce v jiném komerčním prostředí těžko najdete,“ pochvaluje si majitel kavárny. Podle něj chodí lidé do jeho podniku především kvůli dobré kávě. „Kvůli altruismu špatnou kávu pít nebudete,“ glosuje s úsměvem.

využívá k nákupu nového vnitřního vybavení pro zvýšení pohodlí hostů. „Díky pomoci ČSOB jsme si mohli pořídit nové židle, křesla, nový kávovar, mlýnek a kávovar s integrovaným mlýnkem do školící místnosti. Součástí grantu, za což jsem velmi rád, je i poradenství. Vše směřujeme k navýšení počtu spokojených zákazníků v kavárně Bílá vrána,“ uzavírá.

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

## Banka pomohla

Bílá vrána nedávno v programu ČSOB Start!t social získala 250 000 Kč. Dukič prostředky

**ČSOB start!t social**

- 7. ročník podpoří rozvoj a profesionalizaci sociálních podniků
- Vítězné podniky získají 200 tis. Kč a odborné konzultace na míru
- Výběr nejlepších projektů proběhne ve dvou kolech
- Uzávěrka přihlášek je 31. srpna 2019
- Celkem ČSOB rozdělí 1 000 000 Kč

## REKORDNÍ PŘÍSPĚVEK TACHOVSKÉMU HOSPICU

Lidé se o smrti a umírání nebaví moc rádi. Ale když je potřeba pomoci těm, kteří se ocitli v poslední životní fázi, dokážou se spojit a přispět i na toto často tabuizované téma. Důkazem je rekordní částka, kterou získal Hospic sv. Jiří v Tachově na Plzeňsku v programu ČSOB pomáhá regionům.

Dárci mu v loňské podzimní části programu poslali 147 486 Kč a ČSOB přidala ještě 50 000 Kč. Hospic poskytuje mobilní služby nevyléčitelně nemocným lidem, prostředky se tedy určitě hodily. „Pečující často označují pracovníky hospice za anděly, ale věříme, že to, jak poskytujeme

služby v mobilním hospici, s respektem k nemocnému a k pečujícím na základě komunikace, empatie, zájmu a odbornosti, lze vnímat jako standard, který se i díky podpoře ČSOB bude šířit do dalších služeb a dalších koutů republiky,“ říká Alena Votavová, ředitelka Hospicu

sv. Jiří. Podle ní hospic umožňuje, aby lidé mohli závěr svého života prožít se svými nejbližšími v domácím prostředí tak, že toto období budou vnímat jako přirozenou a smysluplnou součást svého života. Potvrzuje to například i příběh klienta,

který si dva týdny před smrtí vstal svoji dlouholetou partnerku za ženu. Za svědka nevěstě šla sociální pracovníce hospice a za svědka ženicha šel zdravotní bratr hospice.

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



# Školy stojí o pomoc s výukou digitální bezpečnosti



**K**dýž Eva Vízková, ambasadora finanční gramotnosti z ČSOB, přijde na základní školu diskutovat s žáky o zásadách digitální bezpečnosti, má jistotu, že je před ní hodně zajímavých 45 minut. Děti se totiž o internetu baví rády a samy mají široké znalosti. Vízková jim zase ukazuje, jak jednoduché je „hacknout“ špatně nastavená hesla a jak velké mohou být následky nejen pro jejich peněženky.

„Děti si mohou otestovat své znalosti i na tabletech, které jim přineseme, což se jim hodně líbí. Neustále se také hlásí, aby mi sdělily své vlastní zkušenosti ze sociálních sítí,“ říká bankéřka, která už druhým rokem dobrovolně objíždí školy ve všech regionech a jako pomůcku si s sebou do výuky vozí i detektor na ověření pravosti bankovek.

## Bezpečně v digitálu

Téma digitální bezpečnosti je součástí finanční gramotnosti, kterou ČSOB na českých školách učí už třetím rokem v rámci programu Finanční vzdělávání ČSOB pro školy. Je do něj zapojeno téměř 400 bankéřů ambasadorů, kteří jezdí dobrovolně do 238 škol po celé České republice. Od jeho vzniku už odučili 770 hodin a předstoupili před 20 420 žáků a studentů středních škol.

„U nás proběhla výuka na obou stupních a přístup ambasadorů byl úžasný. Byli perfektně připraveni, celá výuka byla interaktivní. Dětem například přinesli ukázat skartované bankovky,“ pochvaluje si Václav Veverka, ředitel ZŠ Loděnice na Berounsku.

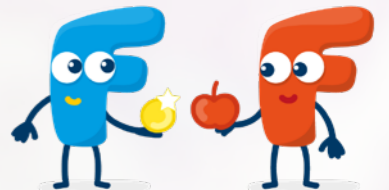


Jan Sadil z ČSOB ve výuce finanční gramotnosti v pražské ZŠ

Veverka na výuce ocenil i praktickou ukázkou v počítačové učebně. Že jsou digitální znalosti potřeba, dokládá i příběhem z vlastní školy. „Měli jsme tu případ žáka, který na stránkách s placeným obsahem prosurfoval 4 500 Kč,“ uzavírá.

## Vzdělávání pedagogů

„Při výuce digitální gramotnosti se rozdíl mezi žáky a učiteli hodně stírají. Děti mají hodně sofistikované znalosti a rádi je předvádějí.



Zajímavá je i práce s učiteli, kteří mají po skončení hodin a besed o téma zájem a chtějí se v něm zdokonalovat,“ říká Petr Vosála, expert na digitální bezpečnost v ČSOB. Právě na vzdělávání pedagogů by se banka ráda v budoucnosti zaměřila.

## EXEKUCE NEBÝVÁ BLESKEM Z ČISTÉHO NEBE

Exekuce. Pokud se toto zlověstné slovo netýká přímo nás osobně, tak skoro jistě známe někoho, kdo s ním zkušenost má. Není divu, protože podle posledních údajů je u nás nyní v exekuci více než tři čtvrtě milionu lidí.

„Setkání s exekutorem je pro většinu lidí stresující zážitek,“ říká David Borges, analytik neziskové organizace Člověk v tísni a dodává, že většina lidí netuší, co v takové situaci dělat.

Exekuce je přitom málokdy „bleskem z čistého nebe“. Věřitelé nebo jimi najaté inkasní agentury obvykle nějakou dobu dlužníka upomínají a snaží se o dohodu. Když neuspějí, odesílají tzv. předžalobní upomínku, tedy varování, že spor bude řešit soud.

Lidé bývají někdy zaskočeni tím, že soudní řízení proběhlo bez jejich účasti. „Pokud objevíme ve schránce oznámení o uložení zápsky, neměli bychom ho ignorovat. Pokud není písemnost převzata, soud vydá tzv. rozsudek pro zmeškání a ten je již považován za doručený bez ohledu na to, zda si ho

dlužník fyzicky převezme,“ vysvětluje Borges.

Proti platebnímu rozkazu se pak lze bránit pouze tzv. odporem. „Musí z něj být ale zřejmé, proč dlužník považuje rozhodnutí soudu za nesprávné a jaké řešení navrhuje. Rozhodující je rychlost podání do 15 dnů,“ zdůrazňuje Borges.

## Exekutor na scéně

Pokud dlužník nepodá odpor a dluh ani neuhradí, bývá zahájena exekuce. Pověřený exekutor je oprávněn zabavovat peníze na účtech, nařídí srážky z příjmu nebo prodat movitý majetek.

Naopak častým prohřeškem je zabavení majetku jiných osob. Pokud k tomu dojde, je třeba pořídit soupis neoprávněně zaba-

### Povinnosti exekutora:

- na účtu musí ponechat alespoň 6 820 Kč
- nesmí zabavit některé dávky (např. přídatky na děti)
- dlužníkovi musí zůstat základní vybavení domácnosti, běžné oděvy, zdravotní pomůcky či prostředky potřebné k výkonu práce

vených věcí a požadovat jejich navrácení.

„Někteří exekutoři pracují s psychickým nátlakem a často jdou až na hranu zákona. Je třeba s tím počítat, snažit se zachovat si chladnou hlavu a co nejdříve vyhledat odbornou pomoc,“ uzavírá Borges.

**Kam pro radu?**  
[www.jakprezidtluhy.cz](http://www.jakprezidtluhy.cz)  
+420 774 392 950

## „RODINY SI MUSÍ VÍCE POVÍDAT,“

říká Matěj Lejsal, ředitel Sue Ryder

Téměř 20 % lidí v Česku je starších 65 let. V roce 2030 už jich bude 25 %. Ne všichni senioři navíc tráví své stáří spokojeně a plnohodnotně. Ani nemohou. Mnohým z nich je aktivní důchod odepřen v důsledku nemoci, někteří se ocitají v hmotné nouzi.

V takové situaci hodně záleží na rodině a na tom, jak se k péči o seniory postaví. Právě pro seniory a pečující je určen portál [Neztratitsevestari.cz](http://Neztratitsevestari.cz), společný projekt Sue Ryder a ČSOB.

### Chybí informace

Podle průzkumu Sue Ryder totiž 56 % Čechů neví, na koho se obrátit, když potřebují pomoci řešit problémy týkající se stáří. „Portál má ambici poskytnout na jednom místě sociální, zdravotní, právní i finanční informace. Nechceme vytvořit vyčerpávající studnici odpovědí, spíš

člověka povzbudit, když téma stárnutí otevře,“ říká Matěj Lejsal, ředitel Sue Ryder.

### Trochu si popovídat

Podle Lejsala je nejčastějším problémem spojeným se stárnutím fakt, že o něm lidé společně málo mluví. „Je to tabu zejména pro seniory, kteří nechtějí být na obtíž. „Nejprve bychom se měli zeptat našich rodičů, co je pro ně v životě důležité. Nesmíme také zapomenout na to, že abychom mohli pomáhat, tak musíme sami mít energii,“ říká Lejsal.

### Sendvičová generace

Čísla ukazují, že pomocnou ruku potřebují nejčastěji ti, kteří o seniory pečují. Často totiž zároveň vychovávají a živí dospívající potomky. Jedná se o takzvanou sendvičovou generaci ve věku 35–55 let. Není náhoda, že právě oni mají ze stáří největší obavy. „Z průzkumu nám vyplynulo že největší hrůzu mají zástupci sendvičové generace ze ztráty vlastní soběstačnosti. Myslím, že těmto lidem prospěje uvědomit si, že v tom nejsou sami. Že tady existují organizace, které jim i jejich seniorům

mohou pomoci,“ komentuje Jiří Vévoda, člen představenstva ČSOB, studii Stáří a péče, kterou banka zpracovala s podporou Sue Ryder.

### Stáří v číslech

- 52 % lidí v neseniorním věku se stáří obává
- 40 % seniorů si stáří užívá
- 44 % seniorů se setkalo s nějakou formou diskriminace kvůli věku

Zdroj: Sue Ryder

### Neztratitsevestari.cz

- Tipy a informace pro seniory a jejich blízké
- Právní, finanční, zdravotní a psychologická poradna
- Články a informace o tématech souvisejících se stárnutím a péčí
- 74 % návštěvníků webu jsou ženy (29 % ve věku 45–65 let)
- Nejvíce e-mailových dotazů pokládají muži
- Telefonickou poradnu využívají hlavně ženy



# FOTBALISTKY Z POŠTY VYHRÁLY V PRAZE GLOBAL GOALS WORLD CUP

První ženský poštácký fotbalový tým Yellow Ladies má za sebou velký úspěch. Poslední květnovou středu vyhrály fotbalistky České pošty první ročník turnaje amatérského ženského fotbalu Global Goals World Cup Prague, který se konal přímo na Václavském náměstí.

V turnaji se vedle samotné hry sbíraly body za originální kostýmy, aktivitu fanoušků

a nadšení pro společensky důležitá témata. Yellow Ladies kopaly za „zdraví a kvalitní život“. Celkem se zde utkalo dvacet týmů (osmnáct soutěžních), DreamTeam složený ze známých osobností a také VIP tým obsazený zástupci ministerstev a partnerů turnaje.

V rámci kampaně, která se konala pod názvem „Myslete na prevenci“, představila Česká

pošta na turnaji úspěšné preventivní zdravotní programy, kterým se dlouhodobě věnuje: prevenci rakoviny prsu a zhubného melanomu.

„Více než polovina týmů bojovala za cíle zdraví a kvalitní život, kvalitní vzdělání a méně nerovnosti. To jsou zároveň témata, která jsou pro Čechy podle průzkumů o vnímání globálních cílů nejdůležitější. Složení turnaje tak krásně zrcadlí priority české společnosti,“ uvedla Lucie Mádlová, zakladatelka a ředitelka Asociace společenské odpovědnosti, která turnaj v Česku pořádala.

Turnaj Global Goals World Cup vznikl v rámci dánské iniciativy Eir Soccer a hraje se v různých částech světa. Tento rok se konal ještě v dánské

Kodani, thajském Bangkoku nebo indické Bombaji. „Dáváme ženám na různých kontinentech prostor, aby mohly nejen ve fotbalové areně zářit a ukázat všechno dobré, co v nich je. Právě ženy se dokáží přes soutěžní rivalitu spojit a vytvořit obrovskou sílu, díky které mají moc měnit svět k lepšímu,“ uvedla Majken Gilmartin, spoluzakladatelka turnaje.



## PREVENCE ZACHRAŇUJE ŽIVOTY

Zdraví je to nejdůležitější, co máme. Měli bychom znát svůj zdravotní stav a vědět, jak onemocnění předcházet. Stále platí, že prevence má význam! Cestou podpory prevence zdraví se vydala i Česká pošta a realizuje dva zdravotně preventivní programy.

Česká pošta akce s vyšetřením organizuje už od roku 2013. Ve firmě pracuje více než 70 % žen, které jsou rakovinou prsu ohroženy. Rakovina kůže ale může postihnout i mužské zaměstnance, především do-ručovatele, kteří pracují venku.

Od začátku programu byla Česká pošta čtyřikrát partnerem Stanu proti melanomu v Praze, Brně a Ostravě. Samostatně zorganizovala osm akcí po celé České republice určených především zaměstnancům a jejich rodinným příslušníkům, ovšem přístupných i široké veřejnosti.

Od roku 2015 Česká pošta podpořila vyšetření více než 22 600 osob, z toho téměř 4 900 zaměstnanců a jejich blízkých. Na preventivních akcích bylo odhaleno celkem 188 zákeřných melanomů.

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





## BEZLEPKOVÉ MLSÁNÍ

Recepty na bezlepkové mlsání nám přinesla Zdeňka Mazúrová, autorka kuchařky „Bezlepkové pečení pro každého“ a lektorka kurzů bezlepkového pečení v Gourmet Academy v Praze a Kuliner Plus v Brně, která byla nominována do světové soutěže Gourmand World Awards, jež proběhne v červenci v čínském Macau.

Před 11 lety Zdeňčině nejmladší dceři diagnostikovali celiakii, což Zdeňku motivovalo k zásadní změně při pečení a vaření. Nejdůležitější pro ni bylo, aby se bezlepkové jídlo chutově nelišilo od toho s lepem. Svě recepty vylepšovala roky a výsledkem je knížka plná sladkých receptů, které jsou stejně lahodné jako ty s lepem.

Další recepty najdete na stránkách [www.liscimlsani.cz](http://www.liscimlsani.cz). Zdeňku můžete také sledovat na FB (Liščí mlsání) nebo Instagramu (@lisci\_mlsani).



## OVOCNÉ TVAROHOVÉ KNEDLÍKY

### Ingredience

- 9–10 velkých meruněk (18–20 drobných) – lze i jahody, borůvky, švestky
- 600 g tvarohu (kvalitní farmářský, nejlépe vážený)
- 1 celé vejce (střední velikosti)
- 4 vrchovaté lžice bezlepkové samokypřící mouky Doves Farm
- 2 vrchovaté lžice bezlepkové mouky Jizerka zlatá
- mouka Jizerka na podsypávání

### K podávání:

- máslo
- cukr

### Postup

Nejdřív připravím meruňky. Rozpůlím je, zbavím pecek a dám stranou na talíř. V případě, že jsou meruňky drobné, použiji je v celku. Pak si přichystám velký hrnec s vodou, kterou během přípravy těsta přivedu k varu. Všechny ostatní ingredience dám do mísy a promíchám. Pokud těsto lepí, přidám trochu mouky Jizerky. Polévkovou lžící nabírám kousky těsta na pomoučený vál. Jednotlivý kousek těsta obalím v mouce a na dlani z něj vytvořím

placičku, do které položím půlku meruňky a důkladně ji do těsta zabalím. Knedlíčky pokládám na důkladně pomoučený podnos či talíř (těsto se rádo přilepuje). Do vroucí vody dám špetku soli a rychle vkládám knedlíčky do vody. Knedlíčky by po chvíli měly samy vyplavat na povrch, pokud některý zůstává u dna, pomohu mu vařečkou odlepit se. Po 3 minutách knedlíčky obracím pomocí vařečky. Vařím další 3 minuty. Mezitím připravím velkou mísu a vytřu ji studeným kusem másla. Děrovanou naběračkou vyjmu uvařené knedlíky z vody a dám do mísy. Studeným máslem potřu každý knedlíček i boky, aby se k sobě nepřilepily. Podávám přelité rozpuštěným máslem a bohatě posypané cukrem.



## Radíme...

Mám účet u Poštovní spořitelny. Až do podzimu budu na chatě, daleko od všech služeb. Bojím se předem vybrat velký obnos a nejbližší bankomat je 10 km. Má to nějaké řešení? Hana P.



Máte pravdu, že mít na chatě velký obnos není úplně ideální. Právě pro vás je určena služba Donáška hotovosti. Službu si, jako klientka Poštovní spořitelny, můžete objednat na každé poště nebo telefonicky.

Pro vás je ideální požádat o pravidelné doručování hotovosti po celou dobu, co budete na chatě, třeba jednou měsíčně. Jednorázově lze donést až 20 000 Kč. Klienti 58+ a handicapovaní mohou mít jednu donášku hotovosti měsíčně zdarma.

Ideální je mít nastavené na svém účtu i pravidelné platby, ať se nemusíte starat např. o placení SIPO. Účet se o to postará sám.

Jelikož jste chatařka, bylo by ideální zamyslet se i nad pojištěním a ujistit se, že odpovídá vybavení objektu. Až budete mít cestu do města, můžete vše vyřídit u specializovaných přepážek Poštovní spořitelny (více jak 300), kde vám specialista udělá nabídku pojištění na míru. Například k pojištění domácnosti nabízíme i pojištění věcí v kufru auta, což se rozhodně může hodit.

Milan Jursík, ČSOB

## POSÍLAT BALÍKY NIKDY NEBYLO JEDNODUŠŠÍ

Češi posílají balíky rádi, ovšem ne všichni je umí dobře zabezpečit a označit. Navíc ti, co na poštu s balíkem vyrážejí poprvé, mohou z tohoto úkolu mít obavy. Vhodné balení, pojištění, vyplnění podacího listku, to vše jsou neznámé veličiny. Přesně těmto zákazníkům je určena služba **Balik Komplet**.



„V ceně této předplacené služby získají zákazníci praktický obal s fixační výplní k uchycení předmětů v krabici, poštovné a bezpečné doručení zásilky kamkoliv v ČR. Zásilka je také automaticky pojištěna, a to až do výše 50 000 Kč,“ říká Martin Vránek, ředitel divize obchod a marketing.

Krabice je během chvíle složená, poté se balík zpevní fixační výplní a uzavře samolepicím proužkem. Tím je zásilka připravena k odeslání. Stačí už jen v online aplikaci [www.postaonline.cz](http://www.postaonline.cz) opsat kód ze štítku a vyplnit podací data elektronicky. Balík snadno podáte u kterékoliv přepážky

České pošty. Na pobočkách se specializovanou přepážkou Balíkovna a moderním vyvolávacím systémem lze jen načíst čárový kód zásilky a zákazník bude přednostně obsloužen. Balík Komplet pořídíte ve většině poboček České pošty nebo na [www.postshop.cz](http://www.postshop.cz). Velikost S stojí 159 Kč a velikost M koupíte za 189 Kč.

V případě uložení zásilky si adresát Balík Komplet vyzvedne stejně jednoduše, jako ostatní balíky, nepotřebuje ani občanku. K vyzvednutí totiž stačí kód z SMS nebo e-mailu. Zásilku navíc může za adresáta převzít kdokoliv, komu byl kód předán.





## VŠUDYBYL SE CHYSTÁ DORUČIT ZÁSILKY, POMOZTE MU SPOJIT SPRÁVNÝ OBRÁZEK S MÍSTEM NA MAPĚ



Řešení: 1F (Mariánské Lázně), 2D (Lednice), 3B (Pražský hrad), 4E (Český Krumlov), 5A (Praha), 6C (Olomouc)

## POMOZ JISTÍNOVI NAJÍT 10 ROZDÍLŮ



Řešení: myš, barva světel, přelapka na prostřední krabici, ručičky na hodinách, barva tržka, stín lampy, chlazení na monitoru, samolepka se šipkami, ostny na kaktusu, rukojed na stolní lampě.



## LETNÍ KŘÍŽOVKA

Stejně jako každý rok vyhlásila PostEurop – asociace veřejných evropských poštovních operátorů – společná témata známky EUROPA.

Pro letošní rok vybrala téma Národní ptáci. Za Českou republiku byl pro tuto emisi vybrán pohled na zimní krajinu a... (najdete v tajence).

Známka vyšla 24. 4. 2019. Autory návrhu jsou Jaromír a Libuše Knotkovi.

POMŮCKY: NANI, OR, SAA, HEZ, PARADE	VLASTNÍ JMÉNO OROČŮ	VTIP	PROZATIMNÍ DIVADLO (ZKR.)	NEMOCNÍČNÍ ODDĚLENÍ	1. TAJENKA	SAHAT		DOKONČIT PRANÍ	PRIMÁT	RYBÁŘSKÁ SÍŤ	FANFÁRY		PÁSOVEC TRÍPÁSY	NÁJEZDNÍCI	ANGLICKY 'NEBO'	LESKLÝ NÁTER	ODFOUKNUTÍ	NEOPATŘIT OMITKOU
BOJOVÁ HOŘLAVINA							HODNĚ						OSTROV TVOŘÍCÍ PÁS ATOLU					
ŽENSKÉ JMÉNO							ZAMLŽENÍ OBCHODNÍ DŮM (ZKR.)						NĚMECKÝ 'PARÁDA' TUNISKÁ J. OBJEMU					
ZÁPOR			ODKOPNUTÍ OCHUCOVAT SOLÍ						VYKASÁVAT ČERNO-MOŘSKÉ LÁZNĚ						KARDIOVAS. ONEMOCN. ZTRÁCET SRST			
NÁZEV PÍSMENE 'X'				PRSA NERVOVÉ ZÁŠKUBY					VÝCHODO- ASIJ. JELEN ALKAN S 2 UHLÍKY							CHEM. ZN. AMERICIA MENŠÍ PES		
	DOJIH- NOUT KÓD LETIŠ. NATCHEZ						JMÉNO LANGEROVÉ ZÁPAS						2. TAJENKA NĚMECKÝ SPISOVATEL INDIÁNEK					
LAZEBNÍK							RYTMUS HUDBY TAHLE						NETREFIT TAKTICKÉ LETECTVO (ZKR.)					
VINĚTA									SKUPINA KAMARÁDŮ								ÚŘEDNÍ SPISY	
LISTINA NUTNÁ PRO ZAKTNUŤÍ									LETOPISY									HNÍT

Řešení: Ledňáček říční

## POŠTOVNÍ KVÍZ

1) Co vidíte na fotografii?

- automat na obálky
- první automat na chlazené nápoje
- automat na telegrafní blankety

2) Jak tato pokladna s poplašným mechanismem zastrašila zloděje?

- varovným výstřelem z pravé boční strany
- spuštěním alarmu
- rozprášením pepřové směsi

3) Jaká firma vyrobila tento telegrafní přístroj Morse v 90. letech 19. století?

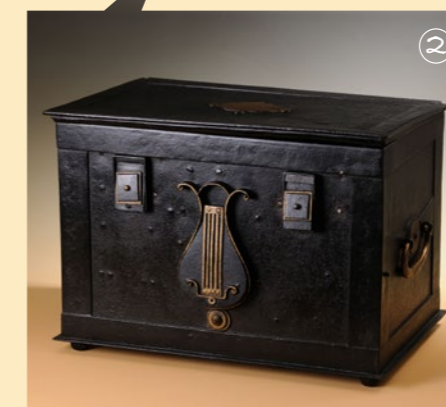
- Panasonic
- Nokia
- Siemens



1



2



3



Řešení: 1c; 2a; 3c

Poštovní listy; vychází 15. 7. 2019; místo vydávání: Praha; vydavatel: Bison & Rose, s. r. o., Františka Křížka 362/1, Praha 7, 170 00; IČO: 25660004  
Foto titulní strana: Profimedia; publikování nebo šíření jakéhokoliv materiálu z časopisu bez písemného souhlasu  
Bison & Rose, s. r. o., je zakázáno – k dostání zdarma v pobočkách České pošty – samostatně neprodejné.



„Fotku v mobilu  
si na lednici  
nevystavíte“

Posílejte papírové pohlednice  
digitálně. Jde to.

