

# Ženy 50+

## bulletin



[www.zeny50.cz](http://www.zeny50.cz)



Teoreticky má být podzim přechodem mezi létem a zimou a bude trvat přesně 89 dní a 19 hodin. Sklízíme, co jsme na jaře zaseli, pokud to tedy v tom parném létě vůbec narostlo. Vytahujeme zimní šatník a přemýšlíme, jestli tentokrát budeme v zimě ten kožich potřebovat.

Zvěř se pomalu ukládá k zimnímu spánku, včetně i některých lidí.

Doufáme, že Vy, čtenáři našeho bulletinu, k nim nepatříte, a proto Vás zveme na naše podzimní i zimní akce.

Rozumíme ženám 50+

04/ 2018

## **O B S A H**

➔ Proběhlo .....	3
➔ Připravujeme přednášky a semináře.....	5
➔ Nebojte se osteoporózy .....	9
➔ Už se zase učít? .....	11
➔ Příběh k zamyšlení .....	13
➔ Pozor na telefonáty (právo a spotřebitel).....	14
➔ Tři dámy z Brna .....	15
➔ Zajímavosti nejen pro Brňáky (Lužánky) .....	17
➔ Kam za kulturou .....	18
➔ Z cestovního deníku .....	20
➔ Inzerce.....	21

Čtvrtletník bulletin Ženy 50+  
zdarma vydává z. s. Ženy50  
číslo 4/2018, září  
Odpovědná redaktorka:  
Ing. Věra Pakostová  
Adresa vydavatele a redakce:  
Anenská 10, Brno 602 00,  
tel.: 547 246 485  
e-mail: [v.pakostova@seznam.cz](mailto:v.pakostova@seznam.cz)

Uzávěrka vždy 31. března, 30. června, 30. září a 31. prosince.

Bulletin Ženy 50+ (ani žádná jeho část) nesmí být reprodukován a zveřejňován bez písemného souhlasu vydavatele a uvedení zdroje.

Komerční využití je vyloučeno.

Copyright©2018 Ženy50, z. s.

Časopis je rozesílán automaticky členkám a sympatizantkám z. 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 odeberání objednat na e-mailu: [info@zeny50.cz](mailto:info@zeny50.cz)

### HÝČKÁNÍ V LUHAČOVICÍCH (9. - 23. září 2018)

Skoro letní, slunečné počasí, krásné ubytování v hotelu AMBRA, chutné snídaně i večere formou bufetu, zdravotní cvičení v bazénu i v zrcadlovém sále s Dájou Maťovou, koupání, procházky lázeňskou kolonádou, posezení ve vinném sklípku, a to vše ve společnosti 26 milých žen - co si více přát...

A jako perličku navíc jsme tentokrát absolvovaly procházku Luhačovicemi po stavbách Dušana Jurkoviče. A že jsme se celé dvě hodiny dobře bavily a ledacos zajímavého dozvěděly, o to se postarala naše zábavná průvodkyně.



### RUDICKÉ PROPADÁNÍ (15. září 2018)

Národní přírodní památka **Rudické propadání** je nejmohutnější propadání v Moravském krasu.

Je jednou z největších přírodních zajímavostí. Jedná se o 12 km dlouhý jeskynní systém s naší nejhlubší suchou propastí. Jeskynní systém je tvořen Jedovnickým potokem, který se propadá v ponoru nedaleko Rudice a vyvěrá u Býčí skály. Okolí je tvořeno překrásnými lesy, malebnými jezírky a láká k tichým procházkám.

To nás inspirovalo k jednodennímu výletu.



Výchozím bodem naší prožitkové vycházky se stala autobusová zastávka Jedovnice, pila, odkud jsme vyšly (12 žen) k Rudickému propadání a dále do Rudice, kde jsme navštívily muzeum ve větrném mlýně a dílnu uměleckého kováře a šperkařky. Poté naše kroky vedly dál do **Sečského lomu** s barevnými písky, které nám poskytly příjemnou zábavu i pastvu pro oči. Po vychutnání malebné scenérie jsme zamířily do cíle naší cesty - do Blanska. Vášnivě houbačky mezi námi si nesly domů - kromě krásných zážitků - další bonus z našeho výletu - křemenáče, klouzky, bedly, babky...

Výlet pro nás připravila **Táňa Nedvědová**.



## GRADAC - relaxační pobyt (31. 8. - 9. 9. 2018)



Na začátku září 2018 proběhl, ve spolupráci s cestovní kanceláří KM TRAVEL, pobyt v Chorvatsku, a to opakovaně v přímořském letovisku Gradac, v apartmánovém domě Vila Vinka.

Prožili jsme příjemně strávené dny, naplněné sluníčkem a koupáním v průzračném moři.



## VÝLET DO ČASŮ, KDY DÁMY NOSILY KRÁSNÉ KLOBOUKY A PÁNOVÉ CYLINDRY (21. 7. 2018)



Tak jsme nazvaly pohodový výlet k našim jižním sousedům. Zsvěcené komentáře k jednotlivým místům nám již cestou poskytla průvodkyně **PhDr. Dana Dolníčková**.

V Rakousku jsme nejdříve zamířili k místu, kde stával lovecký zámek **Mayerling**. Současné stavby karmeli-



tánských jeptišek jsme si prohlédli pouze přes plot, více jsme si pak užili procházku i posezení u kávy v lázeňském městečku **Baden**.

Zlatým hřebem našeho zájezdu se stalo oblíbené letovisko císařské rodiny **Laxenburg**. Zde se někteří z nás "pouze" nechali unášet nádherným parkem, zatímco my ostatní byli neméně okouzleni vnitřními prostory vodního hradu **Franzesburg**.



Od října 2018 zahajujeme kurzy němčiny a angličtiny pro mírně pokročilé a pokročilé - ženy a muže 50+. Podrobné informace byly zveřejněny už v minulém čísle a najdete je i na [www.zeny50.cz](http://www.zeny50.cz).

Aktuální nabídku všech přednášek a akcí sledujte na [www.zeny50.cz](http://www.zeny50.cz).

### DESET ZAMYŠLENÍ NAD ŽIVOTEM (seminář od 9. 10. 2018)

Srdečně Vás zveme na seminář, ve kterém se společně s **MUDr. Ivanem Peškou** zamyslíme nad jednotlivými etapami lidského života, vztahovými otázkami i dalšími událostmi, které mohou potkat nás či naše blízké.

Podrobné informace o semináři a jeho náplni najdete na <http://www.zeny50.cz/index.php?in=29>

### LABYRINTEM PAMĚTI (pokračovací seminář): KALENDÁŘ

Na to, abychom si zapamatovali kalendář na rok 2019, nám bohatě stačí jedna lekce... Co takhle naučit se z paměti kalendář na každý rok v tomto století? A vědět, jak na "věčný kalendář"? Pro ty z vás, kterým by nestačilo umět přiřadit datum ke dni v týdnu, poradím triky na zapamatování jmen. A kromě již známých paměťových technik se budeme věnovat i "strategii prvního písmene". Na všechny, kteří již mají za sebou základy tréninku paměti a chtějí našim labyrintem paměti procházet dál.

**Zahájení:** 8. října 2018 (pondělí)  
**V čase:** 17.35 - 18.35 hod  
**Kolikrát?** 5 lekcí; do 12. 11. (nekoná se 22. 10.)  
**Kde?** Centrum Ženy50, Anenská 10  
**Lektorka:** Ing. Marcela Cvachová, certifikovaná trenérka paměti III. st.  
**Cena:** 250,- Kč nečlenky / 220,- Kč členky

Přihlášky u **Jany Jaruškové** na tel. 728 740 449 nebo na e-mailu [info@zeny50.cz](mailto:info@zeny50.cz)

### ABECEDA PAMĚTI (SEZNAMOVCÍ): SEZNAMY

Kniha mého srdce. Sedm divů světa. Největší Čech. České památky UNESCO. Země světa podle rozlohy. České hory, řeky, města... Co s sebou na dovolenou. Advent, úklid, vánoční dárky. Vzpomínky. Plány do budoucnosti. Co bych chtěla zvládnout (vidět, zažít...). Seznamy píšeme, položky si odškrtneme - s trochou fantazie a cviku si je také dokážeme velmi rychle zapamatovat! Abeceda paměti je seminář pro všechny nové i staronové zájemce, kteří si chtějí vyzkoušet nebo zopakovat, co je to trénink paměti. V pěti večerních lekcích se zaměříme na základní paměťové techniky (především paměťové háčky, LOCI), které nám pomohou vypořádat se se seznamy jakéhokoliv druhu. Kromě toho si budeme trochu hrát s češtinou a s deskovými hrami.

**Zahájení:** 8. října 2018 (pondělí)  
**V čase:** 18.45 - 19.45 hod.  
**Kolikrát?** 5 lekcí; do 12. 11. (nekoná se 22. 10.)  
**Kde?** Centrum Ženy50, Anenská 10  
**Lektorka:** Ing. Marcela Cvachová, certifikovaná trenérka paměti III. st.  
**Cena:** 250,- Kč nečlenky / 220,- Kč členky

Přihlášky u **Jany Jaruškové** na tel. 728 740 449 nebo na e-mailu [info@zeny50.cz](mailto:info@zeny50.cz)

## DOBŘÍ ZRAK (cyklus praktického kurzu)

V kurzu, který je tvořen 5 lekce, se budeme věnovat především našim očím a našemu pohledu na svět kolem sebe. Budeme se dívat, pozorovat, vnímat, dýchat, procvičovat, pracovat se zvukem, relaxovat, komunikovat s očima... dotýkat se přítomnosti... čerpat inspiraci...

Kurz je určen pro všechny, kteří jsou hraví, rádi pracují na sobě a objevují nové možnosti i obzory. Pro všechny "očočkované, obrýlené i neobrálené".

Lekce mají volnou návaznost, účast je možná i jednotlivě.



**Ve dnech:** 10., 24. a 31. října, 7. a 21. listopadu 2018 (středy)

**V čase:** 16.00 - 18.00 hod.

**Počet:** minimálně 6 osob

**Kde:** Centrum Ženy50, Anenská 10, Brno a přilehlé okolí

**Lektorka:** Eva Sádliková

**Cena:** celý kurz 1.250 Kč, jednotlivé lekce 300 Kč

S sebou: podložku na sezení, pohodlné oblečení, deštník/pláštěnku (při nepříznivém počasí; kurz bude probíhat i venku). Pokud nosíte dioptrické brýle, doporučuji vzít si na ně pevné pouzdro. Kontaktní čočky a sluneční brýle zanechte doma.

Lektorka Eva Sádliková žije v Brně, kde pracuje jako pedagožka, lektorka prožitkových technik a muzikoterapeutka.

Přihlášky na celý kurz nebo jednotlivé lekce u Jany Jaruškové na tel. 728 740 449 nebo na e-mailu [info@zeny50.cz](mailto:info@zeny50.cz). Přihlášky jsou závazné po zaplacení.

## BĚLORUSKO MEZI MINULOSTÍ A BUDOUCNOSTÍ

Bělorusko je navzdory strašení, pomluvám a nesmyslům lidí, kteří v něm nikdy nebyli, krásná země s bohatou minulostí, spokojenou současností a jako jedna z mála v Evropě má budoucnost. Znáte jinou destinaci, kde na náměstí nenajdete jediný nedopalek, kde je nulová kriminalita a v obchodech Vás neokradou?

Chcete si užít klidu starobylých běloruských vesniček, vidět na řekách divoce rostoucí lekníny a večer popíjet kávu v restauraci beze strachu, že se finančně zruinujete? Jestliže ano, navštivte přednášku **PhDr. Dany Dolníčkové**.

**Kdy?** 11. října 2018

**Od kdy?** 17.30 - 19.30 hod.

**Kde?** Centrum Ženy50, Anenská 10



**Vstupné 40 Kč / členky ZDARMA**

## PREVENCE ÚRAZŮ SENIORŮ

Seminář je zaměřen na zvýšení informovanosti seniorů v problematice úrazů ve vyšším věku a seznámení s možnostmi prevence. Výklad lektora bude doplněn ukázkou praktických pomůcek pro pre-

venci úrazů a každý senior získá ilustrovanou brožuru s názvem "Jak vyžrát nad úrazy v seniorském věku".

Seminář je zdarma a je určen široké veřejnosti. Pořádán je v rámci projektu Brno - Zdravé město za finanční podpory Jihomoravského kraje.

**Kdy?** 18. října 2018  
**Od kdy?** 17.30 - 19.00 hod.  
**Kde?** Centrum Ženy50, Anenská 10

Přednáší a besedu povedou pracovníci společnosti **Atache, s. r. o.**

**VSTUP ZDARMA**

## STROMY AUSTRÁLIE A OCEÁNIE

Ve vzdálených částech světa se vyskytují stromy, které nezřídka náleží k nejstarším druhům stromů na této planetě. Povíme si příběh o nálezu živé zkameněliny Wollemie, o stromových kapradinách, o stromech kaurí a dalších zajímavých dřevinách.

Přednáší a besedu vede **Ing. arch. Karel Březina**

**Kdy?** 25. října 2018  
**Od kdy?** 17.30 - 19.30 hod.  
**Kde?** Centrum Ženy50, Anenská 10

**Vstupné 40,- Kč / členky ZDARMA**



## HISTORICKÝM SEVEREM A ETNICKÝM JIHEM ETIOPIE

Přijďte se prostřednictvím fotografií a povídaní podívat do země, která jako druhá na světě převzala křesťanství, která nikdy nebyla kolonií a kde na vás dýchne opravdu černá Afrika.



Je to země skalních chrámů, země biblické královny ze Sáby, země vonící kávy a etnik, žijících víceméně tradičním způsobem života.



Povídání s fotkami o zemi vonící kávou připravila **Věra Pakostová.**

**Kdy?** 1. listopadu 2018  
**Od kdy?** 17.30 - 19.30 hod.  
**Kde?** Centrum Ženy50, Anenská 10



**Vstup 40,- Kč / členky zdarma**

## EXPOZICE ČESKÉ NÁRODNÍ BANKY V BRNĚ

Expozice "Lidé a peníze" v Brně, vytvořená ve spolupráci s Moravským zemským muzeem, se nalézá v budově dřívější Hypoteční banky markrabství Moravského a dnes České národní banky. Nabízí unikátní pohled na historii vývoje peněz a prezentuje ucelený vývoj měny v českých zemích s důrazem na odlišná specifika tohoto fenoménu na Moravě. K vidění jsou unikátní dokumenty dokládající historii měnové politiky, dále platidla, padělky a ukázky ochrany peněz v minulosti a současnosti. Jsou připraveny i audiovizuální programy, prezentace s interaktivním obsahem a odborný výklad.



**Kdy?** 8. listopadu 2018

**Od kdy?** 15.00 - cca 16.30 hod.

**Kde?** ČNB, Rooseveltova 18

**Sraz:** v 14:50 hod., před ČNB **Poznámka: JE NUTNÉ SE NAHLÁSIT PŘEDEM**

Přihlášky u Jany Jaruškové na tel. 728 740 449 nebo na e-mailu [info@zeny50.cz](mailto:info@zeny50.cz)

**Vstup zdarma**

## PŘEDVÁNOČNÍ MINIHRÁTKY

Srdečně Vás zveme na hravé malování, výrobu vlněných bambulí či panenek a tkaní na hřebenu (bude k dispozici). Připravte si oblázky i šněčí ulity (umyté) a zbytky starých, ale pevných vln (mohou být i párané). Dále s sebou prosím vezměte štětce (nějaké k dispozici budou).

**Kdy?** 22. listopadu 2018

**Od kdy?** 17.30 - 19.30 hod.

**Kde?** Centrum Ženy50, Anenská 10

**Připravila:** Táňa Nedvědová

**DOBROVOLNÝ příspěvek na materiál.**



## STŘEDOVĚKÉ OPEVNĚNÉ KOSTELY V TRANSYLVÁNII

Rumunsko, Transylvánie, historické Sedmihradsko ukrývá naprostý fenomén - desítky románských a gotických opevněných kostelů, které po staletí chránily německé - saské křesťanské obyvatelstvo proti útokům východních národů. Nemají obdobu v celé Evropě. Představují naprostý unikát. Jsou dokonalou konzervou architektury minulých staletí. A konzervou už navždy zůstanou. Je jisté, že se do opevněných kostelů nevrátí duchovní život v původní podobě. V Transylvánii není už téměř nikdo, kdo by oheň protestantské víry živil. Udělte si čas a vypravte se poznat tyto stavitelské perly. Přednáší a besedu povede **Radmila Kudlová**.



**Kdy?** 29. listopadu 2018

**Od kdy?** 17.30 - 19.30 hod.

**Kde?** Centrum Ženy50, Anenská 10

**Vstup 40,- Kč/ členky ZDARMA**



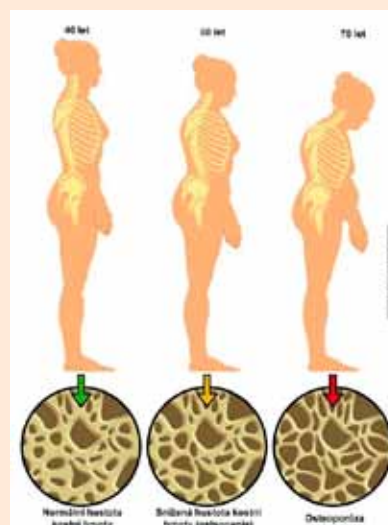


## NEBOJTE SE OSTEOPORÓZY

Gabriela Linhartová

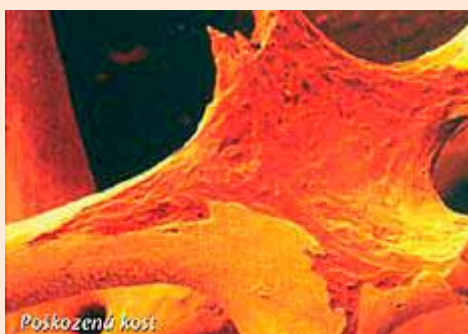
Většina z Vás je ve věku, kdy si užíváme odpočinku, ale také se vyrovnáváme s tím, že naše tělesná schránka někdy nefunguje tak, jako „za mlada“. Jedním z nenápadných onemocnění, které nebolí, ale je o to závažnější, je řídnutí kostí – osteoporóza, která bývá nazývána „tichou epidemií 21. století“. V České republice je touto nemocí postiženo více než 500 000 žen a cca 210 000 mužů.

Ročně dochází k 12 000 zlomeninám krčku stehenní kosti u žen, které je bohužel pro čtvrtinu nemocných fatální, dvě třetiny takto postižených pacientů zůstává po roce trvale invalidních a odkázaných na ošetrovatelskou péči. Proč osteoporóza vlastně vzniká, a když už je diagnostikována, co lze dělat komplexně pro to, abychom ji drželi v „únosných“ mezích a zabránili dalšímu rozvoji této choroby?



**Co je osteoporóza:** jedná se o onemocnění kostní tkáně, které vede ke zvýšené křehkosti kostí. V důsledku tohoto jevu dochází u lidí trpících tímto onemocněním k četnějším zlomeninám. Nejčastěji postihuje osoby bílé pleti než ostatní skupiny.

Slovníky a lexikony uvádějí osteoporózu jako takzvané "řídnutí kostí". Nemoc se častěji vyskytuje u žen ve vyšším věku. Název vychází ze dvou řeckých slov (osteo – kost, poros – otvor). Stav je nejčastěji způsoben nedostatkem vápníku v těle a zvýšeným odbouráváním kostní tkáně při nedostatku fyzické zátěže.



Mikroskopický obraz osteoporotické ("prořídle") kosti se dá připodobnit jeskynnímu systému s rozsáhlejšími dutinami a méně stabilními vnitřními opěrnými strukturami, které si můžeme představit jako krápníky. Se slábnoucími "krápníky" a zvětšujícími se dutinami se zvyšuje riziko vzniku zlomenin.

Naměřený vysoký obsah vápníku (hustota kosti) ještě neznamená, že jsou kosti v pořádku. Stejně důležitá je i kvalita kostí – jejich křehkost. Je to stejné, jako byste měřili hustotu vápníku ve školní křídě. Výsledek hustoty vápníku vyjde na výbornou, ale pokud křídou upustíte na zem, rozlomí se na několik kousků. Je křehká! Proto se při měření osteoporózy měří nejen hustota kostí, ale i jejich kvalita, která odpovídá zabudování vápníku do kostní struktury.

Odhaduje se, že v České republice osteoporózou trpí až 16% obyvatelstva. U žen dochází k rychlejšímu úbytku kostního materiálu než u mužů, a to zejména po menopauze, kdy dochází k prudkému snížení hladiny estrogenů u žen. Estrogen je hormon, který pomáhá a chrání před úbytkem kostní hmoty (řídnutím kostí). Ve věkové skupině kolem 50 let trpí osteoporózou asi 2 ze 100 žen. Naproti tomu ve věku 80 let již osteoporózou trpí každá čtvrtá žena. Osteoporóza však postihuje i muže. Více než třetina žen a pětina mužů v České republice si během života v důsledku osteoporózy zlomí v těle nějakou kost. Jednou ztracenou kost již není možné nahradit, proto mají veliký význam preventivní opatření.

*Příčin osteoporózy je celá řada: kouření, alkohol ve zvýšené míře, sedavý způsob života (zejména v období dospívání, ale i v dospělosti), nedostatek pohybu, nedostatek vitamínu A nebo D, užívání steroidních léčiv (např. kortikoidů) po dobu 3 a více měsíců, a to i v minulosti. Řídnutí kostí je totiž jeden z nežádoucích účinků steroidních léčiv. Steroidní léčiva se dlouhodobě užívají například k léčbě*

*zánětu kloubů (artritidy) nebo astmatu. Dalšími příčinami může být menopauza ve věku mladším než 45 let, výskyt osteoporózy v rodině, nízký index hmotnosti BMI (pod 19) – tedy přílišná „hubenost“.*

Jestliže se dozvíme po vyšetření na densitometru (vhodné od 45. roku věku, preventivně), že máme osteoporózu, nejhorší, co můžeme udělat, je „složit ruce do klína“ – vždyť mě přece nic nebolí!

Nejjednodušším opatřením je začít chodit, chůze je nejpřirozenějším pohybem člověka a nikdy není pozdě začít. Přidejte k tomu cvičení, které zatěžuje kosti – třeba v rehabilitační posilovně, o jejímž fungování, principech a účincích jsme měli v loňském roce úspěšnou přenášku v Ženách 50. Toto cvičení prokazatelně zlepšuje hustotu kostí, protože je opravdu zatěžuje. Všimněte si toho, co jíte, a zařadte vědomě do konzumovaných potravin takové zdroje vitamínu D a vápníku jako je losos, tuňák, sardinky, tresčí játra, ale i sýr čedar a „obyčejný“ eidam, sušené meruňky, sušené fíky, červenou řepu – samé dobroty.

Samozřejmě dbejte pokynů lékaře, ale přidejte si sami k lékům od lékaře kvalitní potravinové doplňky, bude to lékařem i doporučeno. Poslední výzkumy říkají, že nestačí polykat přípravky s vápníkem, je potřeba přidat k nim minerály a stopové prvky, které napomáhají usazování vápníku v kostech, a to nejlépe v koloidní (tekuté) formě, která má více než 95% vstřebatelnost.

#### **A nakonec ještě dvě poznámky:**

- V přírodní medicíně platí, že „tělo je odrazem duše“, a to platí i při onemocnění osteoporózou. Psychika klienta by měla být harmonická. Stres a jiný duševní neklid bohužel způsobí, že sebelepší přírodní látky či podávání vápníku se jen minou účinkem. Osteoporóza se objevuje o něco častěji u příliš vitálních osob s velmi neklidnou psychikou.

- Jestliže uvěříme tomu, že v přírodě jsou léky na všechno, pak si uděláme dobrý lék na tuto nemoc skoro zadarmo, podle bylinkářky a léčitelky Evy Moučkové – „vápníkový nápoj“, na který budeme potřebovat:

*6 vajec (nejlépe domácích), 2 kg citronů, 4 – 5 lžic medu a ½ litru čistého 40% alkoholu (vodka, líh, grapa)*

Vejce umyjeme a vložíme do široké skleněné mísy a zalijeme je šťávou z citronů. Uložíme do lednice a každý den, po dobu 8-10 dní, vejce pomalu a opatrně lžící otáčíme, aby šťáva pronikla všude. Po pár dnech uvidíme, jak se vejce rozpouštějí. Po uplynutí doby v lednici mísu vyndáme, obsah přelijeme do větší a rozmixujeme. Do vzniklé hmoty přilijeme alkohol a přidáme med a opět důkladně rozmixujeme. Vzniklý likér nalijeme do skleněných uzavíratelných lahví a uložíme v lednici.

Užíváme 1 polévkou lžící ráno na lačno a 1 polévkovou lžící večer před spaním.

Kůru je vhodné držet 3-4 měsíce.

Další lidové recepty najdete na adrese:

<http://www.moje-pravdy.cz/zdravi/rady-a-recepty/zdravi/1834-tri-recepty-osteoporoz>

(informace byly mimo jiné čerpány z webových stránek [www.celostimedicina.cz](http://www.celostimedicina.cz))

## UŽ SE ZASE UČIT?! A KDE?

Oldřich Čepelka, FHS UK Praha



**PhDr. Oldřich Čepelka (\*1948) je doktorandem studujícím na Fakultě humanitních studií UK problematiku aktivního života seniorů. Zaměřuje se především na otázky veřejných, příp. veřejně prospěšných aktivit a na motivaci seniorů k uplatnění mimo vlastní rodinu.**

Ženy nikdy nemají čas, pořád mají něco na práci a nenápadně o tom informují své okolí. Soudím tak aspoň podle sebe a své ženy. Když ale opustíme fejetonový tón, je dobré připomenout, že i ženy po padesátce mají zájem naplnit svůj čas smysluplně a čím jsou starší, tím víc si váží času, který jim vznikl tím, že jejich děti odrostly či již pobírají důchod. Hlavní je zbavit se letitého návyku na prožívání vlastního času. Tento návyk kdysi vznikl oprávněně, když většina žen musela zajistit chod domácnosti, vychovávat děti, chodit do práce (a ještě k tomu žít s manželem...). V předdůchodovém a tím spíš v důchodovém věku najednou spousta do té doby běžných starostí a povinností ubyla. Avšak času je pořád stejně – 24 hodin denně. Nechceme se proto věnovat něčemu, na co dřív nebyl čas a síly? Třeba se vzdělávat v tématu, které nás zajímá...

### Nebudu ze sebe dělat blbce

Jsem sběratelem výmluv a zdůvodňování, která používají senioři k tomu, aby nemuseli být aktivní či se dokonce vzdělávat, a zde jsou ta nejčastější (pošlete mi další).

*Já už se napracoval a napslouchal dost.*

*Když jsem nestihl vysokou školu doted', nebudu se do nějakého vzdělávání pouštět v důchodu.*

*Nebudu ze sebe dělat blbce, abych chodil ještě do školy.*

*Já už jsem toho tolik prožil a vykonal, že si ve stáří už nic dokazovat nemusím.*

*Co jsi nestihl během života, ve stáří už nedohoníš. (To vypadá přímo moudře, že ano?)*

*Starého psa novým kouskům nenaučíš.*

Pravda je, že jsem tyto „argumenty“ odposlechl od mužů, ženy si svůj zamítavý postoj málokdy zdůvodňují před ostatními. Určitě bychom však slyšeli, že „na to“ prostě nemají čas, chodit po přednáškách, že je potřeba sbírat pod stromem jablka, umývat okna apod. A já s tím kupodivu souhlasím, musím jen říci, že všechno je to otázka priorit, které v dané chvíli, případně pro dnešní den, pro tento měsíc či do konce života, máte. V dalším textu sepíšu, jaké „mimostudijní“ efekty vzdělávání v kurech pro starší lidi má.

Ještě musíme připomenout, že ženy se o vzdělávání ve starším věku zajímají mnohem častěji než muži. Má to řadu příčin a jen jednou z nich je skutečnost, že muž má obecně větší tendenci si zalenošit, ačkoliv i on o různých možných aktivitách taky přemýšlí a rád se vypne i k velkému pracovnímu nebo sportovnímu výkonu.

Úspěšně se vzdělávat může především člověk, který je v **CHUMLu**. Co tím myslím? Že se **Chce**, **Umí** a **Může** vzdělávat, a to nejlépe mezi dalšími **Lidmi**.

- „Chce“ – představuje rozmanitou motivaci z kategorie psychologických potřeb, zájmů a priorit (senior upřednostní čas spojený se vzděláváním před jinými aktivitami).
- „Umí“ – má základní studijní návyky a dovednosti (včetně pozornosti a určité sebekázně).
- „Může“ tu znamená, že mu vzdělávání umožňuje jeho zdravotní stav, dostupnost místa vzdělávání, materiální, finanční a technické podmínky vzdělávací akce atp.

Zvláštním bonusem je, když vzdělávací aktivitu může či musí provozovat v interakci s jinými lidmi. Získává tak nové sociální kontakty a prožitky, nové uspokojování vlastních „duševních“ potřeb. Každý člověk chce někam patřit, občas pobýt s dalšími lidmi a komunikovat, ale také být druhými pozitivně hodnocen a uznáván, mít kamaráda, vzbudit pozornost (třeba jen v úzkém kroužku), zvýšit si sebeúvěru, identifikovat se s určitou myšlenkou, plánem, cílem a jít za ním. U mnoha lidí k tomu přistupuje ještě potřeba seberealizace, potřeba tvořit, projevit se, být nezávislý, poznávat lépe svět i sama sebe, řešit problémy ve svém okolí a současně v něm objevovat řád a krásu.

To jsou všechno důvody, proč senioři organizované vzdělávání (kurzy) vyhledávají. Zdaleka tedy nejde jen o nové poznatky a zajímavosti, které tam získají.

### **Já a univerzita?**

Vzdělávání nemusí být jen profesní, jež nás kvalifikuje k výkonu určitého zaměstnání či podnikání. Každá z vás jistě neustále slyší o nabídkách (nebo je i využívá) na různé zájmové kurzy, přednášky apod. „Studovat“ ve volném čase teď můžete naprosto všechno, od základů kriminalistiky přes sušení ovoce až k tvorbě digitálních fotografií a sebeobraně na ulici. Jste limitovány pouze dostupností, neboť většina souvislejšího vzdělávání ve formě kurzů se odehrává ve větších městech.

Narůstá však možnost distančního (na dálku) vzdělávání pomocí internetu s případnými občasnými konzultacemi v podobě setkání celé skupiny účastníků. „Lídrem trhu“ je tu Provozně ekonomická fakulta České zemědělské univerzity. Pořádá množství kurzů na různá témata a po celé republice má desítky konzultačních středisek. Společná výuka účastníků z okolí střediska tam probíhá 1x za 14 dní. Výukové materiály ke kurzům jsou posluchačům během semestru kdykoli přístupné na internetu. Každý kurz obsahuje 6 vyučovacích videopřednášek. Po splnění studijních povinností a absolvování 6 individuálních kurzů se posluchač může v příslušném semestru zúčastnit slavnostní promoce v aule ČZU v Praze.

Přehled kurzů najdete na <https://e-senior.czu.cz/course/view.php?id=12> a podmínky studia na <https://e-senior.czu.cz/course/index.php?categoryid=3>. Tyto kurzy jsou určeny pouze osobám v důchodovém věku. Možností tzv. e-learningového vzdělávání je však mnohem víc, bude vhodné obrátit se například na strýčka Googla.

Tím se dostáváme k nejrozšířenější a také nejkvalitnější formě vzdělávání starších osob – k univerzitám třetího věku (U3V). Ty jsou po celém světě na stovkách míst a musíme říci, že Česká republika je mezi všemi zeměmi na velmi dobré úrovni jak co do počtu, tak do sortimentů kurzů, které se zde nabízejí.

Trpělivým rozklikáváním a prohlížením internetových stránek jsem vytvořil stále platný přehled všech univerzit třetího věku v ČR a několika dalších vzdělávacích institucí pro seniory, resp. lidi nad 50 let. Přehled je k dispozici na <https://www.i60.cz/clanek/detail/20717/ucit-se-to-co-me-bavi-ale-kde>. Do kurzů U3V se však nemůžete přihlásit kdykoliv (až na výjimky). Nejlepší je zajímat se o kurzy již zhruba v květnu, protože ty nejatraktivnější se brzy naplní. K podzimu jsou stále volná místa, ale výběr už není velký.

U3V však nejsou jedinými poskytovateli vzdělávání pro lidi nad 50 let. Početně nejrozšířenější jsou kurzy nebo jednotlivé přednášky organizované místními institucemi, jako jsou kluby seniorů, místní komunitní centra a některé spolky nebo obecně prospěšné společnosti. Například v Praze mají nejrozsáhlejší nabídku Remedium, Život 90 a Centrum celoživotního vzdělávání Domovina Dany Steinové v Praze 7. V Ostravě to je Městská knihovna, v Plzni D klub a Totem, v Brně Vesna o. p. s., Městská část Brno – Komín nebo Senior akademie Městské policie.

Jejich nabídka je - na rozdíl od U3V - orientovaná výrazně do praxe. Převládají zde jazykové, počítačové a umělecké kurzy, tělesná cvičení a kurzy, které reagují na praktický zájem seniorů či na obavy plynoucí z podmínek jejich současného života. Jsou to například kurzy s tematikou: prevence domácího násilí, bezpečí seniorů v silničním provozu, prevence majetkové kriminality, fungování důchodového systému a systému sociálních dávek, prevence požárů, práva spotřebitelů, kondiční cvičení, tanec, nordic walking, první pomoc, rukodělné práce, sebeobrana, internetová bezpečnost, psychologie stárnutí, trénink paměti, finanční gramotnost a další.

Začít se učit něčemu novému není pozdě ani ve starším věku. Zvláště když vás z toho nikdo nebude známkovat. Konečně si splníte, co jste odkládaly. Vzdělávání je branou k novým aktivitám a prožitkům, k další významné fázi vašeho života. **Těšte se na svůj příští kurz.**



---

## PŘÍBĚH O HLUCHÉ ŽABCE



Byla jednou jedna skupina žabek, které chtěly závodit... Chtěly se dostat na velmi vysokou věž. Na atrakci se přišlo podívat velmi mnoho diváků, aby se nejen pokochali soutěží, ale i povzbudili žabky.

Soutěž začala... ale... z přítomných diváků nikdo nevěřil, že se některé z žabek podaří na vrchol věže dostat. Kroutili hlavami a říkali: „Oh, to je příliš namáhavé!!! Nikdy se jim to nepodaří!“ Nebo: „To se jim nemůže podařit, protože ta věž je příliš vysoká!“

Žáby začaly zaostávat. S výjimkou jedné, která svižně postupovala výš a výš...

Diváci křičeli: „Je to příliš únavné! Nikdo se tak vysoko nedostane!“

Jedna žabka za druhou to vzdávaly a otáčely se zpátky... Jen ta jedna pokračovala vytrvale dál... Vůbec to nechtěla vzdát!

Nakonec to vzdal každý kromě té jedné žabky, která se sama s obrovským úsilím doplahočila na vrchol věže! Ostatní žabky, stejně jako diváci chtěli vědět, jak se podařilo právě **JÍ** to, co všichni ostatní považovali za nemožné.

Jeden divák přišel k žabce a zeptal se, odkud vzala tolik síly, aby se dostala až na samotný vrchol. A tehdy se zjistilo, že... vítězná žabka je **hluchá!!!**

**Nikdy nenaslouchejte lidem, kteří jsou negativní, pesimističtí a vidí ve všem problém. Tito lidé Vás stahují dolů a obírají vás o vaše krásné sny a cíle, které máte ve svém srdci a duši! Staňte se „hluchými“ před těmito lidmi a věřte, že dokážete vše, pokud opravdu chcete!!!!**

Více zde: <https://www.zivotvesvychrukou.cz/novinky/k-zamysleni/>

## POZOR NA TELEFONÁTY ZA ÚČELEM „KONTROLY ENERGIÍ“

Tisková zpráva ze dne 12. března 2018

Gerta Mazalová, předsedkyně SOS – Asociace, z.s.

**Taky Vám každou chvíli někdo volá a nabízí levnou energii a Vy nevíte, jak reagovat? Právě Vám je tedy určen tento článek.**

**Sdružení obrany spotřebitelů – Asociace, z.s.** zaznamenává v rámci svého bezplatného poradenství pro spotřebitele bohužel stále časté nekalé praktiky některých dodavatelů energií či pořadatelů tzv. energetických aukcí při oslovování spotřebitelů a nabízení svých služeb.

V poslední době jsme se několikrát setkali s tím, že dodavatel se snažil zneužít názvu oficiálních institucí, nebo alespoň vyvolat dojem, že není podnikatelem, ale jakýmsi „kontrolorem energií“ či „servisem pro spotřebitele“. **Spotřebitele proto chceme varovat, aby takovým praktikám nenaletěli.**



Typický scénář, který spotřebitelé v našich poradnách popisují, vypadá tak, že operátor dané společnosti spotřebiteli zavolá a představí sebe i společnost, jejímž jménem volá, následně provádí jakýsi průzkum ohledně dodávek energie a jejího vyúčtování, aby pak ve finále nabídl spotřebiteli službu za účelem „optimalizace“ jeho nákladů apod. Problém je v tom, že informace o názvu podnikatele proběhne hned na začátku hovoru, kdy spotřebitel nemusí být plně koncentrován a může snadno přeslechnout firmu volajícího. Názvy některých společností jsou navíc velmi zavádějící a mohou připomínat názvy jiných dodavatelů či názvy státních institucí jako jsou např. Energetický regulační úřad či Státní energetická inspekce. Tyto instituce však spotřebitele telefonicky ani jinak s žádnou nabídkou služeb nikdy neoslovují.

V poslední době jsme zaznamenali několik stížností na telefonáty společnosti, která se představuje jako „Sdružení pro kontrolu energií“. Právníckou osobu s takovým názvem však ve veřejném rejstříku nenajdete. Jedná se tedy evidentně o použití nekalé obchodní praktiky. Ve spotřebiteli je vyvoláváno zdání jakéhosi průzkumu a následně jsou spotřebiteli nabízeny služby konkrétního dodavatele. Za naprosto nehorázné považujeme, když se někteří podnikatelé prezentují jako spotřebitelské organizace. Minimálně názvy některých podnikatelů, které obsahují slovo „spotřebitel“ či „spotřebitelský“, mohou k mylnému dojmu o povaze volajícího vést. O pravé povaze takových subjektů se pak spotřebitel mnohdy dozví až na konci hovoru nebo až v rámci uzavírané smlouvy.

Nabádáme proto spotřebitele, aby si vždy ověřili, s kým opravdu vedou telefonní hovor a jaký je jeho účel.

**V případě, že se Vám volající jeví podezřele, neváhejte hovor ukončit.**

*Převzato z článků SOS – Asociace, z.s.*

## TŘI DÁMY Z BRNA

Do posledního dílu našeho seriálu o ženách, které zanechaly významnou stopu v naší historii, jsem vybrala ženy, které mají úzký vztah k Brnu. V Brně se buď narodily, nebo zde žily a působily.

První z nich je **Lucie Bakešová**, která se narodila 26. prosince 1853 v Blansku do rodiny doktora a archeologa *Jindřicha Wankela*, který se významně podílel na výzkumech Moravského Krasu a zmapoval některé jeho jeskyně. Světovou proslulost získal objevem velkého pohřebiště v Býčí skále včetně vybavené dílny na zpracování kovů, známého jako halštatský pohřeb, když z podzemí vynesl přes 40 koster mladých žen, šperky, kostry dvou koní, zbytky látek, kusů železa a velké množství obilí. Svými výzkumy položil základy moravské paleontologie a zachránil mnoho cenných nálezů. Lucie mu při jeho výzkumech aktivně pomáhala, doprovázela ho na jeho cestách a podílela se na popularizaci jeho objevů.

V roce 1870 se provdala za **Františka Xavera Bakeše**, statkáře (vlastnil rozsáhlý velkostatek v Ořechovičkách) a poslance moravského zemského sněmu. Žili v Ořechově, kde F. X. Bakeš působil jako učitel, sbormistr a skladatel. Zakládal spolky, rozvíjel kulturní život a byl místním národním buditelem. Jeho žena byla aktivní v řadě spolků a sdružení – *Červený kříž*, *Vlastivědný spolek muzejní v Olomouci*, *Jednota slovanských žen*, *Jednota žen a dívek*, atd. Také se podílela na přípravě a konání *Národopisné výstavy* v roce 1895. Na přelomu století patřila k předním národopisným pracovníkům našeho národa. Zasloužila se o dochování některých tradic a zvyků, např. se díky ní zachovaly „*královničky*“, soubor tanců a zpěvů (<http://www.zivetradice.cz/2017/05/kralovnicko-otvirani-studanek.html>). Při sbírání národopisných materiálů po celé Moravě a západním Slovensku spolupracovala s další významnou etnografkou **Františkou Kyselkovou** a také s **Leošem Janáčkem**, pro kterého sbírala lidové písně a tance. Vedle bohaté přednáškové činnosti a odborných studií publikovala řadu článků např. do *Moravských listů*, *Obzoru*, *Moravské Orlice* či *Kalendáře paní a dívek českých*. Jejich synem byl **Jaroslav Bakeš**, který vystudoval medicínu a spolu s matkou založili v roce 1928 spolek *Dům útěchy* (pozdější Bakešova nemocnice, dnes Masarykův onkologický ústav).



Další ženou, která ovlivnila společenský život v Brně, byla **Eliška Machová**. Narodila se 2. listopadu 1858 v Brně. Její otec byl tkalcovský mistr. Vystudovala Ústav učitelek v Brně, který dokončila v roce 1877 a následně učila v Kunštátě. Po návratu do Brna vstoupila do spolku *Vesna*, kde se po třech letech stala jednatelkou. Podílela se na budování *Vesniných škol*, peníze na budovy, internáty a učitele získávala organizováním různých akcí, např. dobročinnými bazary, od movitých členek Vesny nebo žáků ze zámožnějších rodin. V roce 1898 se jí podařilo spojit ženské spolky do **Moravskoslezské organizace zemské**.

Roku 1902 odešla do Kateřinek u Opavy, kde založila českou hospodyňskou školu. Nějaký čas od roku 1908 působila i v Praze, ale do Brna a brněnské Vesny se opět vrátila. Zemřela v roce 1926 v Brně a její hrob najdete na hřbitově v Králově Poli. Její jméno nese ulice v Žabovřeskách a na rohu Úvozu a ulice Gorkého je její pamětní deska.

nese ulice v Žabovřeskách a na rohu Úvozu a ulice Gorkého je její pamětní deska.

Třetí osobností, mající úzký vztah k Brnu, je **Jindřiška Wurmová**, rozená Fleischerová, která svými aktivitami přesáhla i hranice Rakouska-Uherska, resp. Československa.

Tato česká pacifistka, učitelka jazyků, aktivistka ženského hnutí, překladatelka, spisovatelka a sociální pracovnice se narodila v roce 1864 v Rovečném do rodiny evangelického kazatele *Benjamina Fleischera*. Rodiče se všem svým početným dětem snažili poskytnout dobré vzdělání. Jindřiška navštěvovala evangelickou jazykovou školu v Krabčicích pod Řípem, později studovala na jazykovém ústavu ve švýcarském Mannersdorfu. Po ukončení studií působila jako učitelka jazyků v Krabčicích, Šakvicích a v brněnské Vesni. V Brně se seznámila s **Františkem Bořivojem Wurmem**, bankovním úředníkem a provdala se za něj. Bořivoj Wurm byl velmi společensky aktivní, podílel se na činnosti řady brněnských spolků, patřil i do okruhu známých T. G. Masaryka.

Jindřiška jeho aktivity sdílela a sama se do veřejné a spolkové činnosti zapojila. Stala se členkou spolku *Vesna*, zajímala se o feministické hnutí a zejména o výchovu mladých dívek. Věnovala se osvětě – ve svých článcích a přednáškách např. brojila proti alkoholismu, zejména zdůrazňovala jeho špatný vliv na rodinu. Středem jejího zájmu bylo postavení žen ve společnosti a mírové hnutí. Po smrti dcery (celkem měla tři děti) se této práci věnovala ještě intenzivněji a manžel ji v tom podporoval. Stala se místopředsedkyní *České zemské komise na ochranu dítek*, pro matky s dětmi v hmotné nouzi založila v Brně *Poradnu pro matky a kojence* a *Útulek pro nemanželské matky*.

Od roku 1899 se začala věnovat pacifismu. Podílela se na založení *Mírové jednoty v Brně* a 18 let byla jeho předsedkyní. Komunikovala i s **Berthou von Suttner**, o které jsme už v našem bulletinu psali.

Společně s *Olgou Vaškovou*, sestrou Petra Bezruče, založila v roce 1920 Českou zemskou komisi na ochranu mládeže.

Vydala řadu osvětových publikací, např. „*Ženy a alkohol*“, „*Výchova charakteru*“ nebo „*Společnost národů*“, což byla publikace s mírovou tematikou, k níž předmluvu napsal tehdejší ministr zahraničí Edvard Beneš. V době první světové války byly její protiválečné články a publikace zakazovány a dokonce ničeny.

Ve válce, téměř až na jejím konci, padl jako francouzský legionář i její syn Miloš. V té době se Jindřiška Wurmová starala o raněné vojáky a sama pracovala v nemocnicích.

Po 1. světové válce se stala členkou mírotvorných organizací – *Mezinárodní rady mírové v Ženevě*, *Světové unie žen*, *Ligy žen pro mír a svobodu*, aj. Přednášela nejen v Československu, ale i v zahraničí. Osvětové činnosti se věnovala i za 2. světové války.

Zemřela v roce 1953 v Myslibořicích.

Prameny: <http://www.orechovubrna.cz/obec/osobnosti/>  
[https://cs.wikipedia.org/wiki/Eli%C5%A1ka\\_Machov%C3%A1](https://cs.wikipedia.org/wiki/Eli%C5%A1ka_Machov%C3%A1)  
[https://cs.wikipedia.org/wiki/Jind%C5%99i%C5%A1ka\\_Wurmov%C3%A1](https://cs.wikipedia.org/wiki/Jind%C5%99i%C5%A1ka_Wurmov%C3%A1)

Foto L. Bakešové: [digilib.phil.muni.cz](http://digilib.phil.muni.cz)

### Poznámka na závěr

Žen, které se nějakým způsobem zapsaly do naší historie, je samozřejmě mnohem víc. Snažila jsem se vybrat ty, které nejsou až tak známé, ale které přesto byly ve své době respektovanými osobnostmi. Často se, hlavně ve středověku, vymykaly „normálu“ svým vzděláním, dokázaly si ve světě mužů vydobýt své místo a najít smysl života i jinde než pouze v manželství a rodině. Jejich činnost pro druhé byla často nenápadná a dnes už téměř polozapomenutá. Příště zase o něčem jiném.

Věra Pakostová



## LUŽÁNKY

New York má svůj Central Park, Brno má Lužánky. Sice jsou o něco menší – mají jenom 20 ha (Central Park má 3,41 km<sup>2</sup>), ale zato jsou o 81 let starší. Jsou nejstarším veřejným městským parkem nejen v Brně, ale v celé České republice.



První zmínky o **Lužánkách** pocházejí ze 13. století, kdy brněnský měšťan Niger (Schwarz) věnoval „lužnou louku“ a na ní postavený hospodářský dvorec nedaleko brněnských hradeb herburskému klášteru. V 16. století převzali klášter i dvorec jezuité, kteří zde v 18. století vybudovali kapli a okrasnou zahradu určenou k meditacím a odpočinku.

Lužánecký park vznikl zásluhou *Josefa II.*, který po zrušení jezuitského řádu v roce 1773 věnoval tzv. *Jezuitskou zahradu* městu Brno s tím, že na jejím místě má vzniknout veřejnosti přístupný park. O pět let později k jeho vzniku skutečně došlo. V roce 1778 byl tedy slavnostně otevřen a už tehdy sloužil Brňanům k procházkám a zábavám. Byly zde dřevěné kryté kolonády a restaurace, poprvé v Brně tu byl v roce 1792 odpálen ohňostroj.

Park původně tvořily aleje stromů a protékala jím řeka Ponávka. V 19. století se na jeho úpravách dále pracovalo a park tak postupně získával dnešní podobu. Na krajinářských úpravách se podílel hlavně **K. Offermann**, ředitel zemských zahrad, na jeho činnost pak navázal **A. Šebánek**, který park doplnil o spoustu dalších cizokrajných dřevin a dal mu charakter anglického přírodního parku.



Nejvýznamnějším objektem v parku je novorenesanční bývalé kasino (zámeček) z roku 1853, kde je dnes *Centrum volného času*. Stavbu vyprojektoval vídeňský architekt **L. Förster**, mj. autor projektů Heringova a Kleinova paláce na Náměstí Svobody. Za zámečkem je umístěna kašna se sousoším „*Tri Putti*“ a kromě něj je v parku i několik dalších soch. Kromě pomníků *J. Mer-*



*hauta* a *J. Hybeše* zde najdete hned u ulice Lidická alegorické sochy *Obchodu* a *Tolerance*, které měly být původně součástí velkolepého pomníku císaře Josefa II. na Moravském náměstí. Ten se však před tehdejší Německým domem dlouho neohrářil, jen v letech 1892 až 1918, kdy byl stržen legionáři.

K dalším výraznějším úpravám lužáneckého parku došlo v roce 2004. Bylo zde vybudováno umělé koryto řeky Ponávky, která je dnes svedena do potrubí podél ulice Drobného. Koryto je dlouhé cca 350 m, meandrovitě se táhne spodní částí parku a je překlenuto několika mostky.

Park skýtá krásné procházky a odpočinek ve stínu stromů v malebných zákoutích, jsou zde tenisové kurty, dětské dopravní hřiště a hřiště na pétanque. Dopoledne park ožívá dětským výskotem, neboť sem chodí okolní mateřské školky na procházky a maminky nebo babičky a dědečkové s kočárky krmit kačenky. A večer.... No, to si snadno domyslíte....



Už v roce 1849 byl park stavovským sněmem prohlášen národní památkou, v roce 1958 pak byl vyhlášen za kulturní památku.

*A ještě jedna zajímavost se pojí s Lužánkami. Císař Napoleon zde v roce 1809 slavil své čtyřicátiny, když jeho armáda podruhé obsadila Brno. Slavnost to prý byla velkolepá...*

Foto: Věra Pakostová

Prameny: <http://mojebrno.jecool.net/inka--brno-parky-luzanky.html>

Tentokrát jsme pro Vás vybraly pozvánky na zajímavé výstavy.

### Výstava módy 1958-78 aneb Jak se žilo ve vládní vile, dnes ve vile Stiassni

**Kde?** *vila Stiassni, Hroznová 14, Brno*  
**Termín:** *7. září – 25. listopad 2018*  
 Otevřeno je pátek až neděle od 10:00 do 16:00.  
 Prohlídky vycházejí každou celou hodinu.



Přes 70 oděvních modelů a desítky doplňků je rozděleno do několika po sobě jdoucích celků. Návštěvník získá jednoduchý přehled o módních siluetách a materiálech z dámského, pánského, ale i dětského šatníku. Luxusní padesátá léta, barevný styl Brusel, minisukně a vytupírované účesy, romantické variace z krimplenu, diolenu nebo dederonu let sedmdesátých jsou vystaveny v obou patrech vily.

„Mezi zajímavosti výstavy patří růžové večerní šaty s pláštěm, ušité podle kostýmu Popelky ze slavné pohádky s Libuší Šafránkovou, secesí inspirované šaty, svatební šaty z okupačního dne 21. 8. 1968 a doplňky ze začátku 70. let a vybrané kostýmy ze silvestrovských pořadů československé televize“, láká Jan Maroušek, jeden z kurátorů výstavy.

Výstava, která se koná k letošním „osmičkovým“ výročím, je součástí prohlídkové trasy vily. Doporučujeme rezervaci prohlídky!

Součástí je také výstava Československých státníků ve vile Stiassni či aktuální výstava ve výstavním prostoru.

Více informací a kontakt: [vila@npu.cz](mailto:vila@npu.cz)

### Inez Tuschnerová

**Kde?** *Moravská galerie v Brně - Pražákův palác, Husova 18, Brno*  
**Kdy?** *14. září 2018 – 27. leden 2019*

Inez Tuschnerová (1932-2015) byla česká textilní výtvarnice, kostýmní návrhářka a akademická malířka pocházející z Brna. Vždy dokonale upravená, i na smrtelné posteli s rudou rtěnkou a červeným lakem na nehty. To byla Inez Tuschnerová (1932-2015), česká textilní výtvarnice, kostýmní návrhářka a akademická malířka. Svým dílem, pohybující se na rozhraní mezi užitým uměním a volnou tvorbou, předběhla současnou tendenci, kdy se v umění přehláceném on-line světem a životem na sociálních sítích rehabilituje jeho rukodělnost a fyzická práce s materiálem. Život Inez Tuschnerové byl těsně spjat s Brnem – navrhovala kostýmy pro Národní divadlo, na JAMU vyučovala scénografii. Jako jedna z prvních začala pracovat s technikou Art Protis – její unikátní textilní objekty, opony či dekorativní stěny se brzy objevily na výstavě v Design centru v Londýně a v dalších evropských metropolích. V roce 2002 dostala Cenu města Brna za celoživotní dílo, v roce 2012 získala cenu DIVA za celoživotní mistrovství v oboru kostýmní výtvarnice. Její dílo se vyznačuje nezaměnitelným výtvarným rukopisem, unikátní byla zejména její práce s netkaným textilem v architektuře. Výstava v Pražákově paláci prezentuje její tvorbu od skic a kostýmních návrhů, přes volnou tvorbu až po ukázky mistrné práce s technikou Art Protis.



Foto: <https://brnensky.denik.cz/galerie/kostymy-tuschnerova.html?photo=1>

## Největší záhady a tajemství světa

**Kde?** Letohrádek Mitrovských, Veletřní 19, Brno  
**Kdy?** 15. září – 2. prosinec 2018

Výstava představuje unikátní a běžně nepřístupnou sbírku spojenou s nejtajemnějšími předměty všech světadílů. Veškeré exponáty mají jedno společné – okolnosti jejich vzniku nebo jejich účel obklopují doposud neobjasněné záhady a tajemství.

I přes skutečnost, že se jedná o kolekci kopií, mistrovských a výstavních replik, faksimilí a přesných reprodukcí, bylo velmi náročné je na výstavu obstarat. Pro zajištění všech exponátů byla navázána spolupráce

s TOP odborníky nejen z několika zemí Evropy, ale i z USA, Indie, Austrálie, Hondurasu a Číny. Pravděpodobně nejhodnotnějším exponátem výstavy je 1:1 replika slavné Mitchell-Hedgesovi křišťálové lebky. Na výstavě najdete např. *Voynichův rukopis*, *Tutanchamonovu trubku*, *Ďáblovu bibli*, *sochu Moai*, *Turínské plátno*, *antický počítač a mnohé další*.



Více na [www.letohradekbrno.cz](http://www.letohradekbrno.cz)

Převzato z <https://www.gotobrnno.cz/kalendar-akci/?cat=vystava>

## Feministická avantgarda

**Kde?** Dům umění, Malinovského nám. 2, Brno  
**Kdy?** 12. prosinec 2018 – 3. březen 2019  
Otevřeno: út – ne 10 – 18 h

Vernisáž: 11.12.2018 18:00

Kurátor: Gabriele Schor



Skupinová mezinárodní výstava Feministická avantgarda představí mimořádná díla umělkyní, tvořících v sedmdesátých až devadesátých letech minulého století na feministické téma. Práce na emancipační témata ze soukromé rakouské sbírky SAMMLUNG VERBUND pocházejí od světově významných umělkyní i autorek země, ve které se kolekce právě představuje. Soubor ukáže obraz ženy na fotografiích, kresbách, videích, filmech a objektech. Tématem je jim vlastní tělo a otázky sebeurčení, ženské identity. Součástí jejich práce je často provokativní, radikální, poetický a ironický přístup. Výstava začala svou cestu Evropou

v roce 2014 v Muzeu Bozar v Bruselu, pokračovala do Mnichova, Milána, Vídně, Karlsruhe a v Brně své putování skončí. Zde ji doprovodí konference, která porovná generační přístupy k ženskému emancipačnímu hnutí a tvorbě v české republice oproti západní Evropě a Spojeným státům americkým.

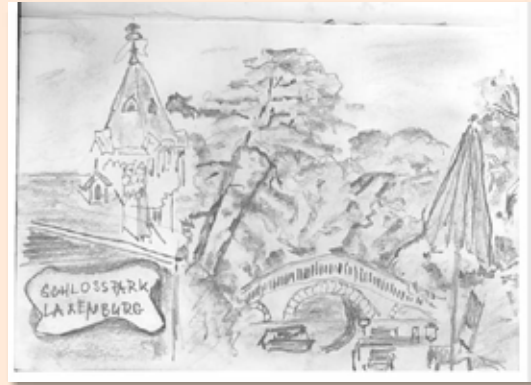
Převzato z <http://www.dum-umeni.cz/cz/vystavy/detail/id/386>

**JEN TADY A TEĎ....***Věra Jelínková*

Jsou chvíle, kdy se čas zastaví. Kdy není třeba spěchat, přemýšlet, kdy nic netlačí a stačí být tady a teď. Tohoto nádherného rozjímání či meditace jsem si užila u záměčku nad jezírkem v Laxenburgu. Běžný, horký den, jaké známe z letošního léta, ale nad jezírkem se proháněl příjemný váněk a já seděla ve stínu stromů. Tu chvíli na výletě s Ženami 50+ jsem si fakt užila. Tady a teď.

Před sebou hradby, kousek záměčku, věž, stříšku, vpravo nádherné, do zelena zbarvené jezírko, kde si pohrávaly vlnky a blaženě nic nedělaly, jen se na vlnách houपालy, kachny. Na obzoru lesy a před nimi kamenný, obloukový most, pod kterým co chvíli proplula nějaká barevná lodička. Věru romantické rozjímání. Nevnímal jsem nic jiného než ten pohled, hlazení vánkem, pohyb kadeří, možnost usebrání. Teď nemusím nic, jen být. Tady a teď.

A souzněla jsem s romantickým zákoutím, krajinou, stala se částí toho výjevu. Byla jsem i záměčkem, i hladinou jezírka, kachničkou, lodičkou i vánkem....nabírala jsem sílu a energii do dnů příštích...jen tady a teď...

**PRO TURISTY HUČÍ NIAGARA...***Věra Pakostová*

Vždycky bylo mým snem zaspívat si u Niagarských vodopádů tu známou písničku. Konečně se mi sen splnil a já stála na vyhlídce nad Niagarou. Jak temně a teskně hučí, nebylo téměř slyšet díky všemi jazyky švitořícím turistům. Skoro jsem se nemohla mezi nimi procpat k zábradlí a udělat slušnou fotku, natož si zapívat.

Už cesta z městečka byla téměř ucpaná v obou směrech. Ulicí lemují obchody s příšernými kýči a fast foody. Na čluny, které plují přímo k vodopádům, čekaly takové davy, že jsme to vzdali, neboť byl už podvečer a my neměli šanci, i kdybychom tu frontu vystáli. Otráveného manžela, který davy příliš nemiluje, se mi nakonec podařilo přesvědčit, abychom došli téměř na konec promenády, kde už lidí bylo podstatně méně a mě se povedlo přece jenom zachytit tu hřmící masu vody, padající z výšky 52 m. Aby té kýčovitosti nebylo málo, po setmění byly oba vodopády, americký i kanadský, nasvícené všemi odstíny barev a na dovršení všeho to vše uzavřel ohňostrojek. Byl totiž zrovna státní svátek. Ale to už jsme po snad v celé Americe nejdražším



hamburgeru (nic jiného jsme bez dlouhé fronty nesehnali) odpočívali v tichu hotelového pokoje.

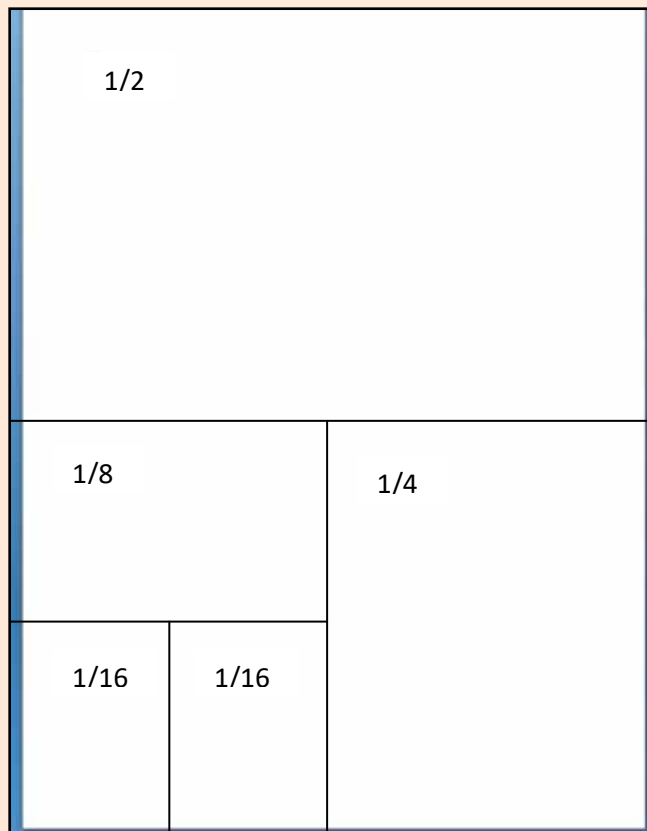
Zato druhý den jsme si Niagaru vychutnali všemi smysly. Nejprve jsme vyjeli na člunu pod vodopády, které až zezdola ukázaly svoji krásu a majestátnost, a pak jsme si užili adrenalinový zážitek při projíždce peřejemi Niagary v tryskovém člunu. Teprve potom, ač zmáčená tunami kupodivu docela teplé niagarské vody, jsem vzala Niagaru na milost. Nakonec jsem si tu písničku přece jenom potichu zaspívala.

Ale stejně, jsou po světě, a i v našich horách, vodopády minimálně stejně krásné a na rozdíl od těch nejslavnějších si je můžete jakseptatří vychutnat....

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.

Redakce časopisu bulletin Ženy 50+



Velikost	Cena
1/16	500 Kč
1/8	800 Kč
1/4	1200 Kč
1/2	2400 Kč
1/1	4500 Kč

Velikost 1/1 a 1/2 lze volit formou článku.

Slevy za opakování inzerce:

2 opakování – sleva 5 %

3 opakování – sleva 10 %

4 opakování – sleva 15 %

Vyšší počet opakování lze dohodnout individuálně.

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

**PODKLADY K INZERCÍ:**

Inzerce se přijímá v elektronické podobě ve formátech:

Adobe PDF nebo jpg.

Po dohodě pro vás inzerát zhotovíme z dodaných podkladů (text, obrazové podklady, loga). Cena může být navýšena individuálně podle náročnosti zpracování.

**Korespondenční adresa:**

z. s. Ženy50, Anenská 10, 602 00 Brno