

03	EDITORIAL	
06	ROZHOVOR	Eda Kriseová: Let proti času
11	POHLED	Není to o minutách. Přesný čas měříme pouhých 150 let
12	TÉMA	Online v důchodu
17	SVĚT PODLE PETRÁNKY	Evropské probuzení do nové doby
18	EXIL	V novém domově
20	LINKA SENIORŮ	Žít věčně? Po tom už nikdo netouží
22	ROZHOVOR	Zdeněk Velíšek: Jsem Evropan
27	DÁRCI	Děkujeme, že podporujete Vital
28	KOŘENÍ	Sizovka obecná: perla východu
29	PREVENCE	Dna až na dno bolesti
30	ZDRAVÍ	Proč jsme k stáru mrzutí
31	OČKOVÁNÍ	Senioři mají očkování proti pneumokokům zdarma
32	CVIČENÍ	S vitální energií vstříc zimě
34	(NE)BYČEJNÍ	Nebránit se životu
36	NEKROLOG	František Dvořák byl...
36	DOBŘE ČTENÍ	Ticho i tam, kde hluk
37	HUDBA PRO MOU RADOST	Jiří Černý: Richards, Hansard, Gilmour, Bulis ani Harries nezklamali
38	FILM	Aferim! Černobílý eastern
39	FEJETON	Rudolf Křesťan: Podivuhodný předěl
40	LITERATURA	Srdce ve víru věčného tance
41	STARÝ DOBRÝ ČASY	Listopadové mlhy aneb vzpomínky zpod peřiny
42	VAŘENÍ S ČIRINOU	Hovězí na celeru & Sýrová kolečka
44	ROZHOVOR	Miloš Rejchrt: Naděje nezahanbuje
49	PRAHA 1	Senioři v Praze 1 mají zábavný podzim života
50	REPORTÁŽ	Nezdolná generace – Baby boomers
52	U STOLU S...	S Františkem Paterou
58	CENA NEURON	Josef Koutecký: Dokázal, že dětská onkologie má smysl
60	COOL SENIOŘI	Věk je jen číslo
63	FINANCE	Jak na peníze, když se penze blíží
65	SEZNAMKA	Seznamte se, prosím!
66	TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI	Procvičení krátkodobé paměti



06



42



44

VITAL PLUS | Nejčtenější časopis pro seniory | Ročník IX., číslo 4/2015 | Vychází 4x ročně v tištěné i internetové podobě | Vydává: Elpida, o.p.s. | Evidenční číslo: MK ČR E 17957 | Šéfredaktor: Jiří Hrabě | Editorka: Kateřina Špačková | Redakční rada: Jan Bartoš, Lenka Petrášová, Petr Hora-Hořejš, Karel Tejkal, Lucie Vidovicová, Tomáš Šponar | Fotograf: Jan Bartoš | Adresa redakce: Na Strži 40, 140 00 Praha 4 | Telefon: 224 231 914 | E-mail: vitalplus@elpida.cz | web: www.vitalplus.org | Komerční inzerci zajišťuje a objednávky přijímá: Elpida, o.p.s., mobil: 724 301 281, objednávky posílejte na adresu: vitalplus@elpida.cz a Ing. Markéta Křištofová, tel. 606 743 756, objednávky: marketa @ 23agency.cz. | Webová verze: Martin Blažiček | Korektorka: Mirka Batíková | Grafické zpracování a layout: Carton Clan | Tisk: Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s. | Vydavatel si vyhrazuje právo publikované materiály zveřejnit též na internetu | Uzávěrka tohoto vydání: 15. listopadu 2015. Rozšiřuje společnost PNS a.s.

HLAVNÍM PARTNEREM ČASOPISU JE KAREL JANEČEK