



CELEBRITY

Celebrity, jak je (ne)znáte

Rozhovor Jarmily Nevařilové s MUDr. Zuzanou Roithovou, političkou a poslankyní Evropského parlamentu

4

Celebrity mezi vámi

Vyprávění Heleny Rösslerové o mamince

8

AKTUALITY A TIPY

Volby do Evropského parlamentu

10

PORADNA

Žena v druhé půli života

Jarmila Škubová: Žena s důchodem na dohled

12

Poradna PhDr. Evy Drlíkové, DrSc.

z katedry psychologie Filozofické fakulty Univerzity Karlovy

15

ANTI-AGING

Anti-aging pro mozek

Jak zvýšit výkon mozku pomocí stravy

16

Univerzita třetího věku

U3V na Jihočeské univerzitě

18

Anti-aging pro tělo

Kruhové tance pro seniory –

umění plně prožít současný okamžik

21

SERIÁL

Seriál Ondřeje Suchého

Hvězda mého života – Johannes Heesters

22

Seriál Pavla Taussiga

Maminka Václava Havla

26

Seriál Jiřího Vlastníka

Malý velký geniální Španěl

30

SVĚT KOLEM NÁS

Opera

Jiří Vlastník: Prosit, paní Operetko!

36

Finance

Buřinka nabízí seniorům finanční výhody

50

Zahrada

Jiří Savinec: Zahradní vášeň na stará kolena

54

Poznávejte s námi

Kdy a kam v hlavním městě v květnu

58

ZDRAVÍ

Cvičením proti inkontinenci –

gymnastika svalů pánevního dna (3. část)

24

Osteoporóza: začněme včas s prevencí

33

Lázně jsou pro všechny

38

„Sázím na vlastní zkušenosti“ ...říká ředitel české

společnosti vyrábějící potravinové doplňky

42

Dlouhodobě suchá kůže – důvodem nemusí být jen její stárnutí...

44

Nikdy není pozdě cítit se skvěle! rozhovor s PhDr. Janem Vrabcem, CSc., majitelem Balance club Brumlovka

48

ZÁBAVA

Křížovky

29, 36, 46, 57

Anti-aging pro mozek – mix

60