

## OBSAH MAGAZÍNU

- 4-7 Rozhovor:  
Rudolf Hoffmann
- 8 Anketa mezi seniory
- 10-11 Téma: Co děláte pro  
své zdraví?
- 12 Zdravotní rádce
- 13-15 Příběh Kateřiny  
Karbanové
- 16-17 Recepty
- 18-19 Kvíz: Jak znáte ČR?
- 20-21 Křížovky o ceny
- 23 Seznamka, redakční  
pošta
- 26-27 Rozhovor  
Oľga Haláková
- 25 Humor
- 28-29 Senioři, jak se máte  
a co děláte?
- 30-31 Co dělat v červnu

### Senior Ústeckého a Libereckého kraje

Periodicita: měsíčník, 3/21; Cena: zdarma; Datum vydání: 1.6.2021; Evidenční číslo: MK ČR E 24125; Redakce: [ustec-ky@magazinsenior.cz](mailto:ustec-ky@magazinsenior.cz), [liberecky@magazinsenior.cz](mailto:liberecky@magazinsenior.cz); Šéfredaktorka: Lucie Lepařová, [sefredaktor@magazinsenior.cz](mailto:sefredaktor@magazinsenior.cz); Grafická úprava: Viktor Kolář; Tisk: Grasp CZ, a.s.; Inzerce: [obchod@magazinsenior.cz](mailto:obchod@magazinsenior.cz); Vydavatel: JHS MediaGroup s.r.o.; Adresa redakce: Bohdalecká 1460/8 10 100 Praha 10  
Příští číslo vyjde 1. srpna



### MILÍ SENIOŘI,

V době, kdy čtete tento úvodník, nám už snad sluneční paprsky konečně hladí tváře a nám všem je zase dobře. Nejen kvůli počasí, ale také díky pandemické situaci, která se lepší s tím, jak postupuje očkování a ubývá nemocných nebo nakažených. Přeji vám, abyste strávili léto co nejvíce podobné těm, která jste zažívali až do loňského celosvětového nástupu koronaviru. Ten ovlivnil naše životy natolik, že už zase toužíme po obyčejném posezení s přáteli, po výletě do oblíbené hospůdky, kde si budeme moci dát oběd nebo večeři a nebude mít obavy z nakažení. V těch obyčejných věcech je krása, že?

Děkujeme za vaše ohlasy na náš stále ještě nový časopis a děkujeme za podněty, co vše byste ještě chtěli vylepšit. Na přání jsme během května zprovoznili webové stránky [magazinsenior.cz](http://magazinsenior.cz), a to hlavně pro ty, kteří si chtějí prohlédnout vydání ze sousedních krajů. V každém ze 13 krajů, kde vycházíme, jsme navíc zřídili místo, kde bude magazín Senior vždy zdarma k odběru ve vysokém počtu – tak, aby si jej mohl vyzvednout každý. Seznam těchto míst je uvnitř čísla, třeba se na vás obrátí známí a budou si chtít časopis právě v takovém místě vyzvednout.

Takže ještě jednou díky za to, že s námi sdílíte ty úžasné příběhy lidí, kteří žijí nenápadně kousek od nás. A krásné léto - v červenci nevycházíme, takže na shledanou v srpnovém vydání!

**Lucie Lepařová, šéfredaktorka**  
[sefredaktor@magazinsenior.cz](mailto:sefredaktor@magazinsenior.cz)