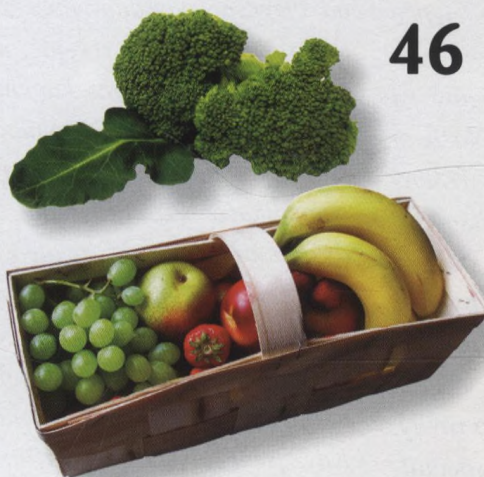




OSOBNOSTI

- Nikdy se nevzdávám
Rozhovor s Pavlem Bobkem 3
- Ženevská krajanka se srdcem
v Čechách
Krajanka ze Švýcarska Helena
Leimgruberová-Hájková 10

KULTURA

- Otakar Vávra, nestor českého filmu
28. února oslaví sté narozeniny 14
- S hvězdami (filmovými) nad hlavou
Zdeněk Dítě 16
- Říkali mu Frankie-boy
Hvězda amerického stříbrného
plátna Frank Sinatra 19
- Žil na našem světě genius
Mistr slavných tónů
Giussepe Verdi 22
- Jeho erbem byl motýlek a frak
O Antonínu Dvorském
a dechovce 24

- Dobrý vítr do plachet, dechovko!
Esej Miloně Čepelky 25

ŽENSKÝ POHLED NA SVĚT

- Maškary karnevalových plesů
Co se nosilo na maškarní plesy 28
- Konkrétní příběhy nás žen
Rodinný servis 30
- Oděvy tvořím jako obrazy
Po padesátce začíná nový život
i Zdeňce Balajkové 32

SPOLEČNOST

- Letní škola aktivního stárnutí
U3V na Univerzitě Palackého
v Olomouci 36
- Pel-mel
Nová dvoustrana, přinášející
hodně zajímavostí 38
- Jak žádat o důchod v roce 2011
Zpráva ČSSZ – žádosti 40

ZDRAVÍ

- Mýty o výživě
Proč jíst zdravě? 46
- Moderní léčba již opět není
pro všechny
Problémy s hrazením biologické
léčby 48
- Vy se ptáte, my odpovídáme
Problémy pracující důchodkyně 52

MIX PRO MOZEK

- Hedvábná dvoustrana
Zkuste si udělat sami barevný
hedvábný šátek 54
- Krátkodobá paměť
Vyzkoušejte ji na konkrétních
cvičeních 56
- Na „alzheimra“ dobrá káva
Káva má vliv na duševní
onemocnění 57
- Testy, křížovky, kris-kros 58