



## 06 ROZHOVOR

### Eva Pilarová: Stářím se nezabývám

„Kdybych měla přemýšlet nad stářím, asi bych neměla odvahu plánovat, řekla bych si, že to nestojí za to. Ale já tu odvahu mám a s ní i diář na rok 2018, který se pomalu zaplňuje,“ říká zpěvačka Eva Pilarová

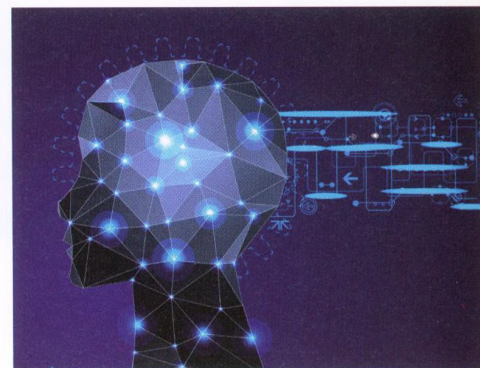
**Blanka Frajerová**

## 12 TÉMA

### Umělá inteligence

Říká se o ní, že jí patří budoucnost. Není to pravda. Patří jí už současnost. Moderní civilizace bez ní není myslitelná. Díky ní nám teče teplá voda, funguje e-mail a létají letadla. Je za vším, kde používáme výpočetní techniku. Je možná největší nadějí lidstva. A taky největší hrozbou.

**Hana de Goeij**



## 32 ROZHOVOR

### Joyce Simard, Ladislav Volicer: Nejdůležitější je pohoda

„Přála bych si, aby bylo méně papírování a více času na klienty. Přála bych si, aby měli klienti pořád co dělat a neseděli pasivně u televize. Alzheimerova choroba je tady sedm dní v týdnu a i klub a podobné aktivity tady musí být sedm dní v týdnu. Nemáte dost personálu? Najděte si dobrovolníky, není to raketová věda,“ říká profesorka Joyce Simard z australské univerzity.

**Simona Bagarová**

## 03 EDITORIAL

Co najdete v čísle

## 11 POHLED

Jak v Chorvatsku pouštějí mozek na pastvu

## 15 FEJETON

Rudolf Křestán:  
O zkušenostech se zkušenostmi

## 16 MOZEK

Mentorka s vizí,  
Můj průvodce Richard,  
Tréma u přijímaček,  
Sherlock z FEL

## 22 INDEX

Co jsou kryptoměny?

## 25 LINKA SENIORŮ

Čas truchlení

## 26 LÉČIVÁ MOC ROSTLIN

Zazimujte tělo

## 28 ZDRAVÍ

Lékové interakce

## 30 PREVENCE

Oteklé nohy

## 37 FILM

Antikomunistický kýč Milada

## 38 ROZHOVOR

Ivan Renč: Kulisy z lístečků  
a větviček

## 42 DOBRÉ ČTENÍ

Jaroslav Kmenta: Moje nemoci  
a nemoci mocných





## 46 FOTOEDITORIAL

### Paneláci

Panelová sídliště představují důležitý urbanistický, architektonický i historický fenomén. Přestože byla nejtypičtější a nejrozšířenější formou hromadné bytové výstavby 50. až 80. let a dnes na sídlištích žijí téměř tři miliony obyvatel České republiky, je výzkum jejich významu a socio-kulturní role teprve v počátcích. Mapováním fenoménu českých panelových sídlišť se od roku 2013 zabývá výzkumný a výstavní projekt Paneláci.

**Mariana Kubištová**

## 50 RETRO

### Silné mládeži, opoře vlasti

Zvu vás do Jizerských hor, na silnici zvanou Českokobrodská z Běchovic na pražskou Ohradu a na hladinu Vltavy. Byl jsem tam mnohokrát, poznal pamětníky i současníky a právě tam nabyl přesvědčení, že nápis na štítu pro vítěze veslařských primátorek je navýsost aktuální dodnes.

**Karel Tejkal**



## 62 ROZHOVOR

### Hana Frejková: Cítím se jako Pražka

„Zpěv jidiš písní je jakýmsi kompromisem mezi mým židovským tatínkem a německou maminkou. Jelikož jidiš – opravdu velmi zjednodušeně řečeno – je do značné míry středověká němčina, tak mám pocit, že je to svým způsobem moje zakódovaná mateřská řeč,“ říká zpěvačka, herečka a spisovatelka Hana Frejková.

**Marie Holá**

## 43 HUDBA PRO MOU RADOST

**Jiří Černý: Od potemnělé Giddensové po úspěch Kronos quartetu v Táboře**

## 44 VAŘENÍ

**Chléb a marmeláda**

## 58 PÉČE

**Seniři v sauně**

## 60 BYDLENÍ

**Barevné bydlení**

## 66 SEZNAMKA

**Seznamte se, prosím**

## 68 (NE)OBYČEJNÍ

**Natálie Laštovičková**

## 72 POVÍDKA

**Jaroslav Veis: Vlkodlak**

## 78 TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

**VITAL PLUS** | 80 stran zkušeností a inspirace | Ročník XI., číslo 4/2017 | Vychází 4x ročně v tištěné i internetové podobě | Vydává: Elpida, o.p.s. | Evidenční číslo: MK ČR E 17957 | Šéfredaktor: Jiří Hrabě | Šéfreditor: Tomáš Rákos | Editorka: Kateřina Špačková | Redakční rada: Jan Bartoš, Zuzana Pelková, Tomáš Rákos, Petr Hora-Hořejš, Karel Tejkal, Lucie Vidovičová, Tomáš Šponar, Jaroslav Veis | Fotograf: Jan Bartoš | Korektorka: Mirka Batíková | 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., tel. 724 301 281, objednávky posílejte na adresu: vitalplus@elpida.cz, Ing. Markéta Křištofová, tel. 606 743 756, Alexandra Zemanová, tel. 602 367 383 | Objednávky posílejte na adresu: vitalplus@elpida.cz | Webová verze: Martin Blažiček | 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: 20. listopadu 2017. Rozšiřuje společnost PNS a. s., předplatné SEND předplatné s.r.o. – www.send.cz, tel.: 225 985 225.