


# PILSEN

plzeňský senior

vyzrálý magazín 2/2019



STOUPÁME  
NA 12 STRAN!

ZNÁME BABIČKU ROKU!

ZDARMA





**Mgr. Eliška Bartáková**

Milí přátelé, věřím, že se Vám nový čtvrtletník PILSEN líbí. Myslím si, že nápad sociálního odboru vydávat takovýto druh časopisu je skvělý, a proto také vychází další číslo. S mnohými z Vás jsem se již potkala na různých akcích. Doufám, že naše setkání budou četnější a přínosnější. Od většiny z Vás jsem slyšela velkou chválu na službu Senior Expres, kterou financuje město Plzeň. Mám dobrou zprávu - tento rok rozšíříme vozový park o další vůz, aby odmítnutých klientů bylo co nejméně.

Potěšil mě nedávný průzkum, o tom, jak společnost nahlíží na seniory. Jsem ráda, že názor společnosti se pozitivně mění. Drtivá většina Čechů vidí podle tohoto průzkumu seniory jako obohacení společnosti, protože si uvědomují, že jejich zkušenosti mohou být mladším ku prospěchu v práci i osobním životě. Pozor, to je hodně důležité sdělení, protože lidé vysokého věku si často myslí, že mladým nemají co říci, že jejich názory nikoho nezajímají. Přeji všem příjemné a aktivní prožití léta!

Mgr. Eliška Bartáková  
rezortní náměstkyně primátora

### Vyzráváme...!

Znáte to – dlouhé týdny si lámete hlavu s dárkem pro někoho, na kom Vám opravdu záleží, zvažujete, vybíráte, s jediným cílem: abyste dotyčnému udělali radost a dali mu najevo, co pro Vás znamená.

A v den „D“ napjatě očekáváte, jaká bude jeho reakce: Potěšil jsem ho? Líbí se mu to?

Jsme na tom úplně stejně – 1. dubna jsme za Vámi přišli s dárkem. Aprílovým? Nikoli. První číslo vyzrálého magazínu PILSEN vstupovalo mezi Vás s obavami, ale se srdcem na dlani. A nejspíš proto, že nikomu nechce konkurovat, ale „jen“ informovat a přinášet zajímavé informace, našel si u Vás místo. Jen díky Vašemu zájmu byl náklad pilotního čísla rozebrán do tří týdnů. PILSEN už má tedy své čtenáře.

Neboť jsme se s jeho prvním číslem (v obavách, abychom nebyli příliš vlezlí) drželi marketingově při zemi, jinými slovy – podcenili jsme Váš zájem, dopustili jsme se ve finále hned několika chyb: čtvrtletník byl distribuován jen na čtyři největší městské obvody (omlouváme se – šesti menším – napravíme), zapomněli jsme na Knihovnu (omlouváme se – už nezapomeneme) a všude v „malém“ počtu (omlouváme se – dáme víc). A i když jde vlastně o kritiku, mám z ní upřímnou radost...

Poučení z vlastních chyb, představujeme Vám teď druhé číslo vyzrálého magazínu, který přichází v dvojnásobném nákladu (tedy 10 000 kusů) a zároveň bohatší o čtyři strany, abyste v té okurkové sezóně měli co číst.

Děkuji Vám, milé čtenářky a milí čtenáři, za Váš zájem, za laskavá slova a povzbuzující vzkazy, které jsou nám odměnou i motivací.

A jak již bylo řečeno v minulém čísle - vyzrálý magazín zraje s Vámi. Proto nemějte obavy podělit se s námi o své nápady, vlastní dobrou praxi nebo nevšední zážitky. Napište, stavte se – dáme řeč.

Těším se na Vaše podněty do konce prázdnin – podzimní číslo vychází v říjnu...

Dny zalité sluncem a pohodu s letním čtením přeje  
Alena Hynková, vedoucí Odboru sociálních služeb MMP



PILSEN - plzeňský senior - vyzrálý magazín

Vydavatel: Statutární město Plzeň, Magistrát města Plzně, Odbor sociálních služeb, Martinská 2, 306 32 Plzeň, IČO: 00075370, registrováno pod číslem MK ČR E 23645, vychází čtyřikrát ročně, datum vydání 1. 7. 2019 / Tisk a distribuce: TYPOS, a.s. Šéfredaktor/obsahová a jazyková korektura: Alena Hynková / Grafické zpracování: Petr Šrédl / Redakce + kontakt pro dotazy: Jarmila Srbková, Email: srbkova@plzen.eu, Tel.: +420 378 033 357, Mob.: +420 602 230 374 / **ZDARMA**  
Foto na titulní straně: Olga Čechová, Domovinka – sociální služby, na str. 2: archiv OSS MMP.

## MÁŠ-LI RADOST ZE ŽIVOTA, NESTÁRNEŠ...

Pod záštitou náměstkyně primátora pro oblast kultury, památkové péče a sociálních věcí Mgr. Elišky Bartákové uspořádal 11. května ve Velkém sále Měšťanské besedy magistrátní Odbor sociálních služeb jubilejní, desátý ročník festivalu elánu a vitality pod názvem „Senioři (opět) baví seniory“. Celodenní kulturní maratón, který každoročně přiláká stovky návštěvníků i účinkujících, přinesl letos i jednu novinku – soutěž Babička města Plzně 2019. Nejvyšší titul si odnesla a „zlatou babičkou“ se stala přesvědčivě – navzdory velmi silné konkurenci - paní Miloslava Malíková, původní profesí učitelka v mateřské škole, nyní vedoucí dětské skupiny, kterou pro PILSEN vyzpovídala Alena Hynková.

Babička města Plzně... Při pohledu na Vás jde asi o omyl nebo popíráte přírodní zákony. Skutečně už jste babičkou? Řeknu vám, co jsem zažila přímo na soutěži Babička města Plzně. Jedna paní, tedy babička o dvou francouzských holích, mě v přísálí Besedy chytila za ruku a říká: „Moc Vám fandím, zdálky vypadáte tak mladě, ale teď když Vás vidím, tak jste opravdu stará...“

Není to krásné, když Vám řekne někdo pravdu do očí? Pracuji s dětmi předškolního věku a ty jsou upřímné stejně jako ti stařečci. Je to milé!

V dnešní době už není šátek a zástěra synonymem pro babičku. Některé babičky jsou dokonce na toto oslovení citlivé. Jste Vy pro svá vnoučata „babička“?

Babičko mi téměř nikdo neříká. Oslovují mne „bábinko“ nebo „babííí“. V roli babičky se cítím stejně spokojená a hrdá, jako jsem máma tří dětí.

Když na mě chtějí kamarádky fotky mých vnoučat, nemohu žádnou ukázat, protože je v peněžence, ani nikde jinde nenosím, mám to nějak jinak. Ráda беру vnoučata na vodu nebo na lyže. Chodíme spolu do divadla a kina, ale mám v plánu - za nějaký čas - také obléknout tu zástěru s kapsářem a šátek a vyplnit se přes hrudník, abych vnoučata mohla přimáchnout do měkkého. Já si to jako dítě u své babičky pamatuji... Nádhera!



Foto na straně: archiv OSS MMP

### Znáte účinný recept na nestárnutí?

Recepty sháním akorát při vaření.

Žiju tak normálně. Snažíme se jíst doma zdravě a skromně, svoji velkou potřebu pohybu uspokojuji plaváním, cvičením a dlouhými procházkami se psem. Fajn je, když člověk to, co dělá, dělá s radostí, když si na nic nestěžuje a s laskavostí přijímá vše, co mu život přináší. Já se ráda směju, vyhledávám chytré a vtipné lidi a taky mne život naučil, že nemám jíst nic tak horké, jak se uvaří.

Mám teď skvělého nového koníčka. Již třetím rokem se nořím do rybníků a řek, třeba už od března (teplota vody kolem 5 stupňů) a svoji venkovní exhibici zakončuji v listopadu. Jednak se ráda producíruju, ale hlavně mě to supově nabíjí. Kdo to nezažil, neví, oč se připravuje.



## ... ŘEKLA V ROZHOVORU BABIČKA ROKU

Myslíte, že by stejný zájem vzbudila i soutěž Děda roku? A jaké disciplíny by, podle Vás, v ní pak neměly chybět?

Děda roku? To je skvělý nápad! Zním mnoho výborných dědoušků – mých vrstevníků, kteří by pro potěšení a zábavu všech do takové soutěže určitě šli. Disciplíny mě napadají např. hra na hudební nástroj, vlastní tvorba nebo čtená pohádka, maňáskové divadlo a možná lákavá disciplína - vlastnoručně vyrobená hračka pro své vnouče....

Nápady a elán Vám skutečně nechybí, energie z Vás sálá – Vy musíte být pro svá vnoučata úplným požehláním... Jste historicky první držitelkou titulu Babička města Plzně – co byste vzkázala těm, které možná uvažují o účasti v příštím roce?

Tak v první řadě: já jsem se do soutěže sama nepřihlásila, ani jsem z toho neměla radost, že jsem byla přihlášena. Kolegyně mě ale přemluvily.

Vzala jsem to nakonec jako legraci a tu já nikdy nechci zkazit. A také abych doplnila počet přihlášených babiček. Stala jsem se bábinkou Plzně a myslela jsem, že legrace skončila... Jenže, ono to bude pokračovat krajským kolem, kam z městského kola postupujeme všechny tři, a to mne trochu zaskočilo. S oběma „soupeřkami“, pokud to takhle ošklivě řeknu, jsme si to ale moc užily, jsou to skvělé ženy a babičky a všem, kdo uvažují o účasti v soutěži, tuhle zkušenost vřele doporučuji. I v našem věku je dobré zkusit něco nového a ukázat ostatním trochu ze sebe. Jděte do toho a přihlaste se! Držím Vám palce!



Foto na straně: archiv OSS MMP

## CENA Ď DĚKOVÁNÍ DEVATENÁCTÉ

Vítězem letošního krajského kola v Plzni se stala dobrovolnice Městské charity Plzeň Lucie Pekárková

Lucie, ač sama v invalidním důchodu, věnuje se obětavě jako dobrovolnice klientům městské charity již od roku 2005. Začínala ve stacionáři v Polední ulici a posléze, po otevření Domova se zvláštním režimem sv. Aloise v Hradištské ulici, s plným nasazením pomáhá klientům tohoto zařízení. „Se stařečky a stařenkami tráví každé dopoledne, nezištně jim věnuje svůj čas i srdce, předčítá, jde s nimi na vycházku, dělá jim společnost a v mnoha případech tak klientům Domova nahrazuje rodinného příslušníka. Ač sama nerada veřejně komunikuje, o to více si rozumí právě s nimi - je jejich sluníčkem Lucinkou. A my máme obrovskou radost, že zrovna ona je držitelkou krajské Ceny Ď, protože konkurence byla letos značná – na druhou stranu: ocenění by zasluhovali úplně všichni, kteří nezištně a s laskavostí pomáhají, o to více ti, o kterých společnost ani neví,“ říká s úsměvem Anna Srbová, koordinátorka Městské charity v Plzni, která Lucii do soutěže nominovala.



Foto: archiv MCHP

## MĚSTSKÁ POLICIE INFORMUJE

Od září 2019 se opět rozjíždí „Plzeňská senior akademie“ (dále PSA) pro dříve narozené z MO Plzeň 1 a MO Plzeň 4, kteří tak mají možnost získat mnoho informací nejen o činnosti Městské policie Plzeň.

Kromě ucelených přednášek v rámci PSA mají účastníci možnost podívat se v rámci exkurzí například do krytů FN Plzeň nebo na pracoviště dispečerů Plzeňských městských dopravních podniků (PMDP).

„Takové návštěvy nejsou zcela standardní a lidé jsou obvykle překvapeni, s čím vším se pracovníci třeba dopravních podniků setkávají. V krytech jsou účastníci zase detailně seznámeni s informacemi o čtyřech stavech nebezpečí (stav nebezpečí, nouzový stav, stav ohrožení státu, válečný stav) s vysvětlením, jak se zachovat v případě vyhlášení některého z těchto stavů a poučením, co znamená evakuace, evakuační zavazadlo nebo únikové trasy a jaký je rozdíl v požárním poplachu nebo v poplachu všeobecné výstrahy. Účastníci z řad dříve narozených obvykle zajímá i to, jak dlouho se v takovém krytu dá přežít a jaká je jeho kapacita. Není překvapením, že po takové exkurzi jsou naši „akademici“ vždy rádi, že jsou na denním světle a se signálem v mobilu,“ dodává s úsměvem metodička Andrea Vlčková, která je společně s kolegou Karlem Zahutem z Odboru analýzy a prevence kriminality Městské policie Plzeň tváří Plzeňské senior akademie.

PSA na MO Plzeň 1 budou moci senioři (i se zdravotním handicapem) navštěvovat od 19. 9. do 12. 12. 2019 – v rámci MO Plzeň 4 se bude konat od 3. 9. až do 10. 12. 2019. Srdečně zveme a těšíme se na Vás!



Foto: archiv MP Plzeň





## 1 KLUB JEDNIČKA MÁ NABÍDKU I PRO SENIORY

Městský obvod Plzeň 1 realizuje dlouhodobě projekt Klub Jednička, který poskytuje spektrum různých výhod občanům žijícím na jeho území. Nově Klub přichází se sekci Jednička pro seniory, jejímž členem může být každý občan s trvalým pobytem v prvním obvodu starší 60 let. „Členství v Klubu Jednička opravňuje k čerpání výhod při návštěvách výstav, akcí a expozic na území MO Plzeň 1, k uplatnění výhody související s tematickými zájezdy pro seniory či bezpečnostními projekty. Zvýhodnění budou členové Klubu Jednička také při vybraných sportovních aktivitách nebo v rámci návštěv divadelních představení ve Velkém a v Novém divadle. Výhody při nákupu poskytují členům také partneři klubu uvedení na webových stránkách obvodu. Nejbližší akce pro seniory Klubu Jednička jsou Plzeňská senior akademie 2019 a promenádní koncerty v parku U Bazénu na Lochotíně. A důležitá informace závěrem - členství v Klubu Jednička je zdarma,“ představuje projekt Ing. Helena Řežábová, starostka MO Plzeň 1. Více informací na [www.umo1.plzen.eu](http://www.umo1.plzen.eu) – život v obvodu, Klub Jednička.



Foto: archiv ÚMO Plzeň 1

## 2 POŘADÁ

Odbor sociální ve spolupráci s Komisí pro sociální věci a občanské obřady RMO Plzeň 2 – Slovany pořádá pro seniory zmíněného obvodu různé společenské akce a obřady, např. „Setkání důchodců MO Plzeň 2 - Slovany“ v KD v Šeříkové ulici, blahopřání občanům, kteří oslaví 80 let, 85 let, 90 let a více, a slavnostní obřady u příležitosti jubilejních svateb v obřadní síni ÚMO Plzeň 2 – Slovany, či blahopřání v rodině.

„Mezi vyhledávané aktivity pořádané naším odborem patří zájezdy pro důchodce s trvalým bydlištěm na území MO Plzeň 2 – Slovany. V letošním roce jich máme v plánu uskutečnit 7 a stále je možno podávat přihlášky. Dosud například není přednostními zájemci plně obsazen zájezd do Brd, který se koná 11. 9. 2019,“ přibližuje vedoucí odboru Bc. Libor Pečenka.

Pro důchodce uvedeného obvodu jsou rovněž zajišťovány zvýhodněné vstupenky na divadelní představení. V současné době je prodej vstupenek přerušeno a bude zahájen ve čtvrtek 26. září 2019, v čase od 9:00 do 12:00 hodin.

Veškeré informace o akcích pro seniory jsou zveřejněny na webových stránkách MO Plzeň 2 – Slovany (sekce Vývěska informací a Seniorweb) nebo v informačním Zpravodaji.

## 4 ANGLIČTINA V DOUBRAVECKÉM KLUBU

Kurzy angličtiny pro seniory pořádané Doubraveckým klubem mají za sebou již pátý ročník. Jsou určeny začátečníkům i těm, kteří se třeba v minulosti jazyk učili a chtějí si svoje znalosti oživit. „Podnětem pro studium bývá někdy potřeba dorozumět se s příbuznými a známými žijícími v zahraničí, pro jiného je angličtina výborným mozkovým tréninkem. V letním semestru se pak vedle běžných témat každodenního života věnujeme ještě cestovní angličtině, důležitým frázím potřebným na letišti, ubytování nebo při nakupování. Připravujeme se na konverzaci v restauraci nebo na orientaci v cizojazyčném textu na internetu. Na hodinách využíváme nejen učebnice, ale i nejrůznější pracovní listy, autentické materiály, jakými jsou jídelní lístky, hotelové formuláře, časopisy, písničky, deskové a karetní hry určené pro výuku angličtiny atd. Zařazujeme tematicky laděné hodiny (Vánoce, Velikonoce), ve kterých si povídáme o kulturních zvycích,“ přibližuje kurz určený pro dříve narozené lektorka Mgr. Radka Ketnerová.

## „KAMPA PUDEM VEN?“

**15. 6. - 27. 7. Divadelní léto pod plzeňským nebem**

(12. ročník) - U Ježíška

**10. 7. Bohemia Jazz Fest Plzeň**

- nám. Republiky

**červenec - srpen Letní barokní festival**

- Plzeňský kraj

**15. - 17. 7. Za dveřmi... je divadlo!**

- programový blok festivalu Živá ulice - centrum města

**9. - 18. 8. Živá ulice**

- hlavní program - centrum města (hlavní scéna - nám. Republiky)

**1. 9. Festival polévky - Živá ulice**

**4. 9. Průvod Vendelín**

- zahájení kulturní sezóny 2019 / 2020 nám. Republiky, sadový okruh

## MOBILNÍ HOSPIC V DOMOVINCE

Cesta „na druhou stranu“ je v životě člověka bezesporu tou nejtěžší. Nikdo by po této cestě neměl kráčet sám.

Již několik desítek rodin využilo možnosti, aby jejich blízký mohl zemřít doma, obklopen svými nejmilejšími. Multidisciplinární tým Domovinky - mobilního hospice, si tento nelehký úkol bere za své už roky: vyprovázet nejen umírajícího, ale sdílet odchod blízkého s celou jeho rodinou.

„Naše sestřičky podávají léky dle ordinace paliativního lékaře, ale pokud je třeba, přijede na návštěvu do rodiny lékař osobně. Sociální pracovník poradí, kam se obrátit pro příspěvky nejen na péči a zajistí případně i pečovatelskou službu. Toto náročné období pomáhá rodině zvládat i naše psycholožka a na základě přání není problém zajistit i duchovního. Při úmrtí přijedeme rodině pomoci a pozůstalým jsme pak k dispozici i v dalších dnech a týdnech, pokud je třeba a pokud si to rodina přeje. Naší jedinou snahou a přáním je, aby nemocný netrpěl bolestí, aby byla respektována jeho lidská důstojnost a hlavně, aby v posledních chvílích byl obklopen lidmi, které miloval a v nejtěžším okamžiku nezůstal sám,“ přibližuje službu mobilního hospice ředitelka Domovinky Mgr. Bohumila Hajšmanová.

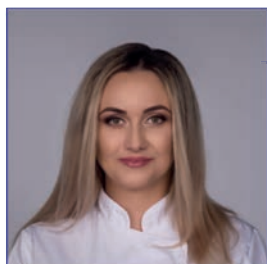


Foto: Domovinka – sociální služby

## JAK VYZRÁT NA...

### ... LETNÍ SLUNEČNÍ PAPSRY

Před námi, a zejména naší pokožkou, je nejvíce zátěžové roční období na sluneční paprsky – léto. Lidské tělo je živou fotobuňkou, která přijímá energii ze slunečního



svitu. Sluneční paprsky, vedle stimulace tvorby vitamínu D, zvyšují i hladinu tzv. hormonu štěstí (serotoninu). Ten způsobuje, že se cítíme spokojení a šťastní - užívejte proto letních dnů, ale péči nepodceňujte! Držte se pravidla 3K - klobouk, košile, kalhoty. A pokud už plánujete pobyt na slunci, určitě použijte opalovací přípravek s ochranným faktorem - SPF. A jaký zvolit, co vůbec zkratka znamená?

Sluneční záření je složeno z ultrafialového záření UVA, UVB, UVC. Z infračerveného záření a viditelného světla. Prostupnost UVB záření na pokožku produkt s SPF zmiňuje, např. u SPF2 o 50%, SPF4 o 75%, SPF20 o 95%. Je potřeba vzít v úvahu, že hodnota SPF udává pouze ochranu proti UVB záření, ale neříká nic o UVA paprscích. Symbol UVA nám udává minimálně jednu třetinu doby ochrany, po kterou nám účinkuje produkt s uvedeným SPF (např. produkt s SPF20 prodlouží pobyt na slunci 20x při zčervenání pokožky, jako kdybyste se nenamazali). Pro stanovení bezpečné doby na slunci je potřeba znát svůj fototyp a momentální intenzitu slunečního záření – tzv. UV index. Ten je závislý na zeměpisné šířce. Nejvyšší hodnoty bývají naměřeny kolem rovníku, nejnižší pak na pólech. Dále je index závislý na nadmořské výšce, čím výše, tím vyšší index. Hodnoty se dozvíte z předpovědi počasí pro danou lokalitu. A mé doporučení? Třicet minut před sluněním aplikujte dostatečné množství opalovacího přípravku, cca 2mg/cm<sup>2</sup>. Nesmíme zapomenout i na každodenní péči o pleť. Hydratace je základem v letním období. Pro odstranění hrubých nečistot, mazu, potu volte lehkou formu čistícího gelu, pěny nebo u pokožky citlivé může být i pleťové mléko. Pleťové tonikum bez alkoholu použijte k dočištění, v rozprašovači během dne i k osvěžení. Zároveň tím zafixujete denní make-up. Přípravky mohou obsahovat kyselinu hyaluronovou, aloe vera, panthenol. Noční péče a sérum jsou důležité pro regeneraci pleti pro další náročný den. Nezapomeňte i na pleťovou masku a oční krém. Důslednou prevencí a péčí zabráníte někdy i k nevratným škodám na kůži, které může tolik blahodárné slunce v létě napáchat.

Bc. Šárka Laiblová



## JEDEME V TOM SPOLEČNĚ!

Celorepublikový projekt, který v roce 2016 inicioval ředitel Domova pro seniory Vrbno Mgr. Vavřík a jehož smyslem je motivovat seniory v pobytových zařízeních k pohybu (na šlapadlech a rotopedech), je výzvou i pro pobytová zařízení Městského ústavu sociálních služeb v Plzni. „Soutěž má svá pevná pravidla, sponzory, záštitu jí uděluje manželka prezidenta republiky paní Ivana Zemanová. Má také své webové stránky a facebookový profil, důmyslná aplikace sbírá a vyhodnocuje najeté kilometry. Náš tým se s elánem pustil do šlapání a opět nezklamal! Letos se soutěžící vlastně jako podívali až na Jadran a najeli 2000 kilometrů. Do cíle dojeli všichni společně, s širokým úsměvem a radostí z pohybu,“ s uspokojením říká Radka Vondrášková, vedoucí pracovníků pro základní výchovnou nepedagogickou činnost Domova se zvláštním režimem „Čtyřlístek“.



Foto: archiv MÚSS

## TAKOVÝ JE MŮJ SVĚT...

Pavel trpí poruchou autistického spektra. Stacionář „Jitřenka“ plzeňského Městského ústavu sociálních služeb navštěvuje již od svých sedmi let. Dnes je Pavel dospělý mladý muž a tak, jako my všichni, i on má své sny, touhy a potřeby. Nemá však tolik štěstí, aby mohl své pocity vyjádřit slovy.

„Společně jsme hledali cestu, jak by se mohl projevit jinak, než verbálně. Všimli jsme si, že právě kreslení je to, co mu přináší radost, úlevu i uspokojení. Svůj první obraz namaloval již před více než rokem. Během tohoto roku jeho obrazy procházely neustálým vývojem. Pokaždé, když začal tvořit, těšili jsme se, jaký obraz vznikne a jaké barvy za něho promluví. Některé obrazy byly natolik úchvatné, že jsme se rozhodli podělit se o tu nádhuru a Pavlovi uspořádat výstavu,“ říká Monika Strychová, zodpovědná za výchovnou nepedagogickou činnost ve zmíněném stacionáři.

V měsíci dubnu se proto uskutečnila dlouho připravovaná a očekávaná vernisáž obrazů Pavla Sofrona – záměr podpořilo i vedení Městského obvodu Plzeň 4. „Z reakcí hostů bylo patrné, že Pavlovy obrazy skutečně zaujaly. Celý program byl navíc zpestřen klarinetovým triem a kvartetem žáků Základní umělecké školy B. Smetany, společně s jeho uměleckým vedoucím Martinem Petruňem. A musím říci, že z reakcí návštěvníků bylo znát, že Pavlův pohled na svět, je opravdu oslovil,“ říká ředitel organizace Ing. Vladimír Chuchler, který - svým významem mimořádnou - akci zahajoval.

## POTRAVINOVÁ POMOC V PLZNI POMÁHÁ I SENIORŮM

Stále přibývá lidí, kterým se nedostávají finanční prostředky na zajištění základních potravin. Čím dál častěji mezi nimi figurují i senioři. Diecézní charita Plzeň a Městská charita Plzeň pomáhají svým klientům tento problém řešit již přes dvacet let. „Diecézní charita rozdala za rok 2018 přes 90 tun potravin, což je téměř dvojnásobné množství oproti roku 2017. Takový objem pomoci byl možný jen díky zapojení diecézní charity do evropského operačního programu „Potravinová a materiální pomoc nejchudším osobám“ a také díky spolupráci s Potravinovou bankou Plzeň, shromažďující jídlo z potravinových řetězců, které by se - s ohledem na dobu trvanlivosti – jinak muselo vyhodit,“ říká ředitel organizace Ing. Jiří Lodr. Diecézní charita šíří potravinovou pomoc napříč službami, s důrazem na nejpotřebnější – v distribuci proto nechybí Domov sv. Františka, poskytující ubytování a poradenství osobám bez přístřeší, nebo Domov sv. Zdislavy pro matky s dětmi v tísní Městské charity Plzeň.

„V Plzni probíhá pravidelně i výdej potravinových balíčků pro nejchudší, a to vždy ve středu, v době od 15 do 17 hodin, na adrese Cukrovarská 16. A je velmi smutný pohled na seniory, kterým po uhrazení nájmu nezůstává dostatek peněz ani na nejnnutnější potraviny. Víme, že podobně zoufalých lidí je ve městě více – ti, co chtějí využít naši potravinovou pomoc, nechtějí se proto obrátit na sociální odbor příslušného městského obvodu, který pomoc zprostředkuje,“ upřesňuje Ing. Jiří Lodr.



Foto: archiv DCHP



## UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU MÁ DALŠÍ ABSOLVENTY

Bezmála tři stovky seniorů převzaly v červnu v Měšťanské besedě diplomy stvrzující absolvování Univerzity třetího věku (U3V) Západočeské univerzity. Budou jim připomínat, že nikdy není pozdě na to, věnovat čas sám sobě, rozšířit si obzory a potkat nové přátele. Výuka Univerzity třetího věku ZČU, určená seniorům a lidem v plném invalidním důchodu, probíhala nejen v Plzni, ale celkem v 15 městech Plzeňského a Karlovarského kraje.

„V září se plzeňská U3V rozběhne znovu a bude z čeho vybírat. Pro své studenty připravila nové kurzy Design a designéři, Psychologie pro každý den, Tajemství hmyzí říše, Práce s tabletem a notebookem nebo Člověk, technika, energie, které doplní už tak pestrou nabídku více než třiceti různých zaměřených oborů. Stačí se jen rozhodnout pro ten svůj. Vůbec přitom nezáleží, co jste kdy studovali a maturitní vysvědčení tu po vás také chtít nebudou,“ říká s úsměvem Magdalena Edlová, vedoucí Univerzity třetího věku ZČU.

Kompletní nabídku a veškeré potřebné informace najdou zájemci na webových stránkách [u3v.zcu.cz](http://u3v.zcu.cz).



Foto: archiv ZČU

## STÁLE JSME TU ANEB SNY SE PLNÍ I PO DEVADESÁTCE

Stářím život rozhodně nekončí.... Ví to velmi dobře i v plzeňském zařízení Senior residence Terasy, které v kavárně Il Mio Caffé představilo výstavu vlastních obrazů. Autorkami obrazů jsou ženy ve věku přes devadesát let, které se malbě začaly věnovat až ve zmíněném domově seniorů a nikdy předtím se malovat neodvážily. I díky osobnímu přístupu a neúnavné podpoře zaměstnanců našly seniorky nový impuls ve stávajícím způsobu života a posílily vlastní sebeuvědomění. Malbě se věnují pravidelně a už se chystají na další výstavu, kterou vnímají jako poselství pro další generace.

„Projekt „Stále jsme tu“ poukazuje nejen na to, že každý člověk je originál a seniory je důležité vnímat jako osoby, které přes veškeré zdravotní komplikace mají co nabídnout a s vysokým věkem jejich individualita, talent a osobní jiskra rozhodně nezmizely, ale snaží se také o pozitivní změnu povědomí široké veřejnosti, jejíž část stále vnímá domovy pro seniory jako konečnou stanici, ke stáří přistupuje vesměs negativně a obecně se vyhýbá konfrontaci s tímto tématem,“ přibližuje Ing. Milada Brašnová, ředitelka uvedeného domova.

Projekt zahrnoval i vydání sbírky básní a příběhů se stejnojmenným názvem „Stále jsme tu“ - autorská dílka tří seniorek, které celý život psaly poezii a prózu, ale nepřízeň osudu jim znemožnila své práce veřejně prezentovat. „Tyto ženy spojil stejný sen – vydat svoji tvorbu v knižní podobě. Jsme šťastni, že se nám jejich hluboké přání podařilo splnit a že se sbírka těší velkému zájmu v širokém okolí“, říká Nikol Šelmátová, projektová manažerka domova pro seniory. Snahou domova Senior residence Terasy je správným empatickým přístupem podporovat plnohodnotný život každého seniora. Každý člověk má své sny a přání a na Terasách věří, že si je lze plnit v jakémkoli věku.



Foto: archiv Senior residence Terasy

## BYDLENÍ ŘEŠTE VČAS

Stáří s sebou leckdy přináší i existenční problémy spojené s bydlením. Základním předpokladem toho, aby senior mohl žít v klidném, bezpečném, důstojném a příjemném prostředí po celé období svého seniorského věku, je začít myslet na stáří včas a přizpůsobit tomu i své bydlení. „Být na stáří připravený znamená předvídat možné složité situace spojené s touto životní etapou, a tak se vyhnout případným komplikacím nebo zklamání. Podpořit soběstačnost a prodloužit dobu, po kterou bude senior moci zůstat ve své domácnosti, lze i pomocí úprav bytu nebo jeho vybavením moderními technologiemi. Může začít u nejjednoduššího – zařídit v bytě vše tak, aby se stal bezpečným pro pohyb i pobyt seniora v denní i noční době. Jde o různé technické úpravy, které lze doplnit službami odborných sociálních a zdravotnických služeb, např. službou tísňové péče,“ upřesňuje Mgr. Karolína Vodičková, MBA, vedoucí oddělení sociálního bydlení magistrátního Odboru sociálních služeb.

### Několik důležitých doporučení, o nichž byste měli vědět:

#### Drahé bydlení

Pokud Váš příjem z důchodu nestačí na úhradu bydlení, je možné podat si žádost o sociální dávky. V souvislosti s bydlením existují aktuálně dvě dávky hmotné nouze: příspěvek na bydlení a doplatek na bydlení. Žádost se podává na Úřadu práce České republiky, kontaktní pracoviště Plzeň - město, Klatovská 200/e, Plzeň.

Pokud bydlíte v městském bytě a jste v situaci, kdy nemáte dostatek finančních prostředků na úhradu bydlení, můžete se o pomoc nebo radu obrátit na Odbor sociálních služeb, oddělení sociální práce a metodiky sociálního bydlení, Martinská ul. 2, Plzeň (1. patro) - telefon: 378 033 359 nebo 378 033 364.

Město Plzeň má k dispozici i nájemní byty pro seniory, které dispozičně odpovídají jejich potřebám:

#### Byty zvláštního určení

- Určeny příjemcům starobního nebo invalidního důchodu III. stupně
- Menší byty (garsoniéry nebo 1+1), vhodné pro manželské páry nebo jednotlivce
- Výše měsíčního nájemného je u těchto bytů snížena na 50 Kč/m<sup>2</sup>, případně na 40 Kč/m<sup>2</sup>, v závislosti na vybavení bytu (dříve uváděno jako kategorie bytu)
- K žádosti zájemce dokládá potvrzení o výši starobního (invalidního) důchodu a vyjádření lékaře

#### Byty pro seniory

- Určeny příjemcům starobního důchodu nebo poživatelům předčasného starobního důchodu, případně občanům s předpokládaným vznikem nároku do 2 let od podání žádosti
- Menší byty (garsoniéry nebo 1+1), které jsou vhodné pro manželské páry nebo jednotlivce
- K žádosti je nutné doložit aktuální výměr starobního důchodu (nebo předčasného starobního důchodu), vyjádření lékaře ke zdravotnímu stavu a pokud je žadatel příjemcem dávek v hmotné nouzi (příspěvku na živobytí nebo doplatku na bydlení), doloží příslušný doklad



Foto: archiv tiskové oddělení MMP

Žádosti o byty se podávají osobně na Odboru bytovém Magistrátu města Plzně, Škroupova 5, Plzeň (přízemí).



## NEVÍTE, KAM S VNOUČATY? A CO TAKHLE SPORTMANIE?

Město Plzeň nabídne zájemcům možnost smysluplně trávit prázdninové dny a seznámit se s jednotlivými druhy sportů. Sportovní akce Sportmanie Plzeň 2019 navazuje na předchozí tři úspěšné ročníky s celkovou návštěvností přes 200 000 lidí. V roce 2019 se bude akce konat od 17. 8. do 25. 8. v parku za OC Plzeň Plaza.

„Sportovní kluby města Plzně a Plzeňského kraje umožní zdarma dětem, mládeži, ale i dospělým bez rozdílu věku vyzkoušet si různé druhy sportů, účastnit se besed se známými sportovci a vyslechnout si přednášky o zdravém životním stylu. Mezi největší atrakce patří tradičně lezecká stěna, vodní skluzavka nebo lanový park,“ přibližuje podstatu největší plzeňské akce roku Ing. Přemysl Švarc, vedoucí magistrátního odboru sportu, Smart Cities a podpory podnikání.

V rámci snahy o rozšíření myšlenky propojit sportovní kluby s dětmi a mládeží v celém regionu bude součástí Sportmanie Plzeň 2019 i Roadshow Sportmanie Plzeňského kraje 2019 ve městech Rokycany, Domažlice, Klatovy a Tachov.

Otevírací doba parku ve všední dny je od 13:00 do 20:00 hod., o víkendech od 10:00 do 20:00 hod. (sobota 17. 8. a neděle 25. 8. od 10:00 do 16:00 hod.)

Zahajovací ceremoniál – 17. 8. 2019, proběhne v duchu oslav výročí 100 let narození Miroslava Zikmunda.



### Sportmanie Plzeň

Sportovní park pro celou rodinu



## 17.–25. 8. 2019

Amfiteátr a park za OC Plzeň Plaza | Vstup ZDARMA  
všední dny 13.00–20.00, víkendy 10.00–20.00

**Sportovní aktivity:** lanový park, CARRERA autodrůha, vodní skluzavka a mnoho dalšího

- **Soutěž o medaile pro děti**
- **Doprovodný program, workshopy a autogramiády**
- **Každé 3 dny nové stanoviště, Speciální dny s městskými obvody**
- **Sportmanie Plzeňského kraje**  
21. 6. Rokycany, 24. 6. Klatovy, 25. 6. Domažlice, 26. 6. Tachov
- **17. 8. 16.00 Slavnostní zahájení s tématem cestování**
  - oslava 100 let Miroslava Zikmunda
  - adrenalinové vystoupení
- **24. 8. Rodinný běh plný zábavy**

sport.plzen.eu



Město Plzeň

PLZEŇSKÝ KRAJ

## ŠTRÁFEK S HUMOREM



# STŘÍPKY Z TOTEMu

Léto se rozjelo v plném proudu, ale pokud jste z Plzně neodjeli, určitě si najdete příležitost k setkávání s přáteli a možná i nové přátele získáte při některém z našich TOTEMových programů. Vybírat můžete v rámci TOTEMového rozcestníku – měsíčníku jednorázových akcí, mezi vycházkami, cvičením, zpíváními, konverzací v cizích jazycích a mnohým dalším jak v TOTEM Bolevec, tak TOTEM Nová Hospoda i TOTEM Doubravka. TOTEMový rozcestník s nabídkou aktivit pro příští rok (bude zveřejněn po 19. 8. 2019), naleznete na webových stránkách [www.totemplzen.cz](http://www.totemplzen.cz) nebo si je vyzvednete v TOTEMu v Bolevci, Kaznějovská 51, Plzeň.



**TOTEMové jazykové okénko aneb LANGUAGE time**  
připravené našimi evropskými dobrovolnicemi Leilou a Sarou.

## Word Search/Wortsuche/Osmisměrka

A S H E L L S M R T  
L M K B Y S U N N P  
R C F E H X M S E A  
U P S A P D M Z H H  
J A U C V S E K L O  
Q E S H R S R M K L  
D A N D E L I O N I  
W M R C L R O S E D  
O H Q K M R U Z R A  
I C E C R E A M L Y

Shell Muschel  
Beach Strand  
Holiday Urlaub  
Sea Meer  
Sun Sonne  
Summer Sommer  
Ice Cream Eis  
Rose Rose  
Dandelion Pusteblume

K L K S M M K Z N P  
P U S T E B L U M E  
M L T U E L R L A Q  
U S R R R P S K B R  
S L A L L N C X X S  
C K N A S R F Z L P  
H R D U Z S O N N E  
E I S B Q A F K J K  
L K S C P B B I H L  
S O M M E R R O S E

## TOTEMové okénko trénování paměti

Potrénujte s námi paměť z pohodlí domova, a to formou zábavných cvičení, která budou rozvíjet vaši slovní zásobu, kreativitu, fantazii, vaše vědomosti, smysly atd.

Tentokrát jsme připravili cvičení s „rozkvetlou“ tematikou. V následujících názvech rostlin byla přeskupena písmena, takže jde na první pohled o nesrozumitelná slova. Přeskupte písmena tak, aby z každé skupiny písmen vznikl název rostliny.

1. PARCH
2. ALŠIPMAPEK
3. TÁRFAKAI
4. LDISVĚTE
5. CITNYHA

6. TAPSLIODAK
7. LÍNKEN
8. LTACHBOU
9. EBARGRE
10. CHAHULKAV

11. CTIRELJO
12. KSÍFU
13. VNOLAKNAIK
14. VRÍKNABE
15. FÉREIZ

16. KLOCINKE
17. AKLA
18. CHŘÍŘAE
19. NIFRÁKA
20. ŘOPKAVI