

PILSEN

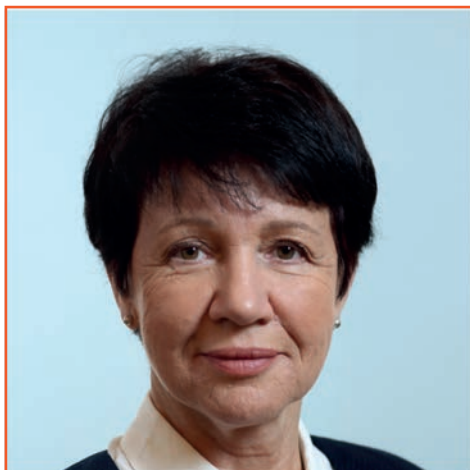
plzeňský senior

vzrálý magazín 3/2019



LÉTO V POHYBU!

ZDARMA



Mgr. Eliška Bartáková

Milí přátelé, letní období nám zamávalo na rozloučenou a při ohlédnutí za letošními prázdninami si myslím, že byl dostatek slunce, dokonce i sprchlo a nabídka kulturních, společenských a sportovních akcí v městě Plzni byla velmi pestrá.

V České republice žijí téměř tři miliony seniorů a často se setkávám s otázkou, jaký je jejich životní styl a kvalita života. Tímto tématem se zabývají sociologové, psychologové a gerontologové, politici i ekonomové. V průběhu let se objevily nové faktory, které seniory ohrožují na klidném stáří. Optimálním stavem seniorské společnosti je dosažení rovnováhy mezi soběstačností a kvalitou života.

Východisko všech témat spočívá především na úrovni jednotlivců a vytváření aktivního zájmu o své blízké seniory. Jako každá životní etapa i stáří disponuje určitými přednostmi. Senior má největší zásobu životních zkušeností, zažil společnost v různých kritických situacích, zobecnil své zkušenosti a vytvořil si mechanismy pro hodnocení a pochopení současného dění. A to není málo, co myslíte?

Vaše Eliška Bartáková
rezortní náměstkyně primátora

Milí naši čtenáři,

tak léto nám dalo vale a upřímně, je mi z toho docela teskno.... Jako každý rok. Někdo je jistě rád, protože horka vnímá jako utrpení, teploty kolem třicítky jako soukromé peklo, ale my, teplomilci, léto vítáme jako čas, kdy dobijeme baterky, ze kterých pak žijeme dalších devět měsíců. No řekněte, není to nádhera vyjít ráno ven, ideálně naboso, projít se orosenou travou a nad hlavou mít nebe jako šmolku? Po tom se mi bude stýskat – hlavně ve dnech, kdy ze skříně vytáhnu první prošívanou bundu, do práce za tmy, z práce za tmy a teplota na nule. Stejně, jako ranní nálada....

Ale netřeba zoufat.... Letošní léto bylo pestré a vzpomínky budou jako ohříváček na časy nepřívětivé. Užila jsem si rodiny, přátel i letních večerů se sklenkou vína a západem slunce, užila jsem si krásné krajiny Novohradských hor, pěší turistiky i koupání, užila jsem si léto, i když bylo většinou pracovní. Zázitků spousta.

Měli jsme možnost potkat se s nestárnoucím Michalem Davidem, který přijal pozvání ředitelky CPTS Zbůch Mgr. Terelmešové a dorazil s manželkou soukromě na červnový „Osmiboj seniorů“ a dlužno dodat, že to bylo setkání s velmi příjemnými a pokornými lidmi – což ocenili hlavně všichni klienti zmíněného zařízení, se kterými se hitmaker Michal David trpělivě fotil a podepisoval kde co. Bylo to fajn. Léto mi přiválo na dovolenou i úžasnou paní Tatjānu Medveckou, členku činohry Národního divadla, držitelku Ceny Thalie, majitelku sametového hlasu - noblesní dámu s vtipem, nadhledem a ukázkovou fyzičkou. Mimo jiné: společně s kolegyněmi Vilmou Cibulkovou a Martinou Hudečkovou skvěle namluvila i audioknihu mé oblíbené autorky Betty McDonald "Co život dal a vzal".... Vřele doporučuji k přečtení/poslechu všem, kteří se domnívají, že blbé věci se v životě dějí jen jim.... Ráda se opakovaně vracím k tomuto dílu, stejně jako k dalšímu z pera zmíněné spisovatelky "Vejce a já" - a na stejných místech se stejným věcem směju úplně stejně, jako když jsem je četla poprvé.... Životabudič.... Léto budiž pochváleno... Bylo vydařené, bylo plné hezkých chvil, a to i ve dnech, kdy bylo pracovní....

Atť i Vám všem, milí čtenáři, vydrží náboj a životadárná energie z letních paprsků co nejdéle – koneckonců: vždyť on ten pestrobarevný podzim taky není úplně marný....

Alena Hynková
OSS 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. 10. 2019 / Tisk a distribuce: TYPOS, a.s. Šéfredaktor/obsahová a jazyková korektura: Alena Hynková / Grafické zpracování: Petr Šréd / 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.

JE MI 60+, ALE JEDU S DOBOU

S novým projektem, zaměřeným na dříve narozené aktivní řidiče, přichází magistrátní odbor sociálních služeb společně s odborem registru vozidel a řidičů. Impulsem společného záměru, který si klade za cíl jak zvýšení informovanosti, tak jízdních dovedností, jsou neúprosné statistiky – podíl seniorů na celkovém počtu obětí dopravních nehod dlouhodobě narůstá. Zatímco v roce 2009 to bylo zhruba 17 procent, v roce 2018 se jednalo již o 24,1 procenta. Podobně je tomu i v případě těžce zraněných osob ve věku 65+, kdy během posledních 10 let narostl jejich podíl z 12,5 na 22,4 procenta.

„Ačkoliv mentální i fyzická kondice seniorů jsou velmi individuální záležitostí, je nutno počítat s tím, že u starších osob dochází postupně ke zpomalování reakcí, zvýšené fyzické zranitelnosti a úbytku psychických schopností, zejména v rovině orientace. Což jsou v běžném silničním provozu klíčové faktory pro bezpečný pohyb – tragické nehody s fatálními následky, spojené s vjezdem na dálnici v protisměru z nedávné doby, nám dávají za pravdu. Sami seniori zavini-li v loňském roce celkově 8 738 dopravních nehod, při nichž přišlo o život 87 osob. S narůstajícím věkem stoupá riziko, že zranění utrpěné při nehodě bude smrtelné. Podle dostupných údajů jsou osoby ve věku nad 65 let dvakrát více vystaveny riziku úmrtí při dopravní nehodě, od 75 let toto riziko významně stoupá – ohrožení je více než 16násobné,“ konstatuje Alena Hynková, vedoucí magistrátního odboru sociálních služeb.



Foto: Domovinka – sociální služby

Jiří Marek, vedoucí magistrátního odboru registru vozidel a řidičů, vidí přínos projektu zejména v tom, že účastníci výcvik absolvují pod dohledem profesionálů, ve svém vlastním voze a zjistí tak, jaká úskalí jim na cestách hrozí: *„Jako řidiči jsou seniori opatrnější, ale mají pomalejší reakce, hůře se sžívají s novými moderními vozidly a jejich technologiemi. Většinou nejsou obeznámeni se změnami v pravidlech silničního provozu. Něco se naučili před mnoha lety a pokud změny nejsou dostatečně prezentovány v médiích, tak jim zákonitě unikají, což se týká i mladších ročníků. Z naší praxe můžeme říci, že začínají jezdit i řidiči, kteří dlouhodobě nejezdili, evidujeme aktivního řidiče ročník 1931. Je to většinou důsledek toho, že partner řidič zemřel nebo pozbyl řidičské oprávnění ze zdravotních důvodů. Trendem je, že řada seniorů bydlí na chatách a chalupách, odkud je špatné spojení do města a oni jsou nuceni dojíždět za nákupy a lékaři. I proto je nejvíce nehod, v nichž figuruje senior za volantem, od jara do podzimu,“* dodává Jiří Marek.

Společný projekt dvou magistrátních odborů nabízí řidičům – seniorům tříhodinový blok, v němž se účastníci seznámí např. s aktuálními změnami v dopravních předpisech, nebezpečím únavy za volantem nebo odstředivými silami při jízdě a jejich působením na vozidlo, praktická část nabídne účastníkům vyzkoušení aquaplanningu, délku brzdné dráhy nebo správné zvládnutí smyku s vlastním vozem.

Pilotní kurz pro dvě skupiny po 12 účastnících proběhne v neděli 13. 10. 2019, další jsou plánovány na jaro 2020. Kurz je pro řidiče 60+ zdarma. Zájemci se mohou hlásit přímo u vedoucí Odboru sociálních služeb MMP Mgr. Aleny Hynkové, MBA, prostřednictvím emailu: Hynkova@plzen.eu.

NAPSALI NÁM...

Vážení,

vychází již třetí číslo časopisu PILSEN, díky Vašemu odboru. Nás, seniorů, je mnoho. Musíme být pokorní a Vy nás máte rádi. My si toho vážíme a moc nás to těší.

Já osobně jsem Vás poznala při první akci „Seniori baví seniory“ již v roce 2009. Společně s Vámi jsem prožila již desátý ročník a je to báječné. Setkání s laskavou a milou Alenkou Hynkovou, obětavou Jarmilkou Srbkovou a ostatními dámami Odboru sociálních služeb je opravdu zážitek. Ony myslí na všechno. Letos připravily pro tělesně postižené 1. ročník akce „Umííí!“ a jistě v tom budou pokračovat i v příštím roce.

Ve vašem časopise se dozvíme úplně všechno, co bychom my, seniori, měli v tomto uspěchaném světě vědět. Děkujeme Vám!

Co říci závěrem Vám, milí seniori:

To, že stárneme, nepůsobí věk, ale to, že opouštíme své ideály!

Ludmila Ševčíková, Plzeň - Slovany

HLAVNĚ NESMÍ BÝTI SMUTNO, NATOŽ, ABY SE BREČELO



Foto: Domovinka – sociální služby

který udržuje v čistotě. Své problémy řeší aktivně a zodpovědně splácí exekuce, a to jak srážkou ze mzdy, tak i z invalidního důchodu. Chybou účetní bylo ženě sráženo na splátku dluhů více, než mělo, takže jí nezůstávalo ani nezabavitelné minimum. Všechno se ale dalo do pořádku,“ říká Karolína Vodičková, vedoucí oddělení sociálního bydlení magistrátního odboru sociálních služeb.

Paní Martě zbývá v současnosti splatit už jen poslední exekuci. Po dlouhé době je zase spokojená, má své soukromí a šanci na důstojné stáří.... Životní lekce ji vybavila ostražitostí. Ale kolik je takových, co bezmyšlenkovitě cokoli podepisují nebo těch, co už potřebují pomoci před pádem na úplné dno?

OSLAVY VZNIKU REPUBLIKY MAJÍ V PLZNI SILNOU TRADICI

Jako každý rok připravilo město Plzeň na 28. říjen celodenní program, který pozve k návštěvě celé řady zajímavých míst, muzeí, galerií, historických památek, zahrad a některých sportovišť za symbolických 28 korun nebo zdarma. V podvečer se uskuteční tradiční vzpomínkové setkání na náměstí T. G. Masaryka, odkud se vydá průvod světel na náměstí Republiky, kde program zakončí ohňostroj na působivou hudbu.



Foto: archiv města Plzeň

S několika exekucemi se musela poprat dvaadešátiletá Marta z Plzně. Nepůjčovala si peníze, které by nevracela. Nežila si nad poměry. Za vším byla jen neznalost. Možná liknavost. Kdoví. Po ztrátě zaměstnání se nenahlásila na úřadu práce. Doplatila i na neseriózní jednání firmy nabízející různé zboží. Byla vychována k tomu, že dluhy se musí splácet. I přes zdravotní potíže začala invalidní důchodkyně docházet do dvou zaměstnání.... A splácela a splácela....

Jakoby to nestačilo. Paní Marta byla nucena se odstěhovat z bytu sdíleného se svou sestrou a skončila tak v azylovém domě. „Vyčerpaná, zlomená žena, takřka za minutu dvanáct a jen díky městu, s intenzivní pomocí sociálních pracovníků, získala v lednu 2018 městský byt,



Foto: Domovinka – sociální služby

PŘIJĎTE SI ZATRSAT!

Další cyklus tanečních večerů pro dříve narozené, které se konají každý měsíc v malém sále Měšťanské besedy, Oldies Goldies, přichází s významnou změnou - k tanci a poslechu nebude již hrát pouze jedno hudební uskupení, ale do konce roku 2019 se vystřídají formace hned tři.

18. října 2019 - „Duo Evergreen Klasik“
(Jaroslav Špelina a Jan Ježek)

8. listopadu 2019 - „City Band“
(Čestmír Kunz a Roman Audes)

13. prosince 2019 - „Harmonie“
(Marie a Ladislav Fajfrlíkovi)

Začátek vždy od 18.00 h – vstup zdarma!

LÉTO V DOMOVĚ PRO SENIORY SV. JIŘÍ

Krásné letní dny si užívali klienti zmíněného Domova. Teplé a slunné počasí každého lákalo k pobytu venku, nedaleký Špitálský les nabízí příjemný stín a klidné posezení. „Naší snahou je připravovat klientům pestrý program, který respektuje jejich zájmy, zdravotní stav a zároveň pohybové možnosti. V červenci jsme společně navštívili zámek Kozel – interiér zámku všechny nadchl, stejně jako květinové záhony v zámeckém parku. Nechybělo pochopitelně ani občerstvení v místní cukrárně, kde jsme si společně mohli popovídat a zavzpomínat, jak se zámek změnil od doby, kdy ho naposledy klienti navštívili. Jedna z našich babiček zde byla naposledy před 20 lety a byla nevyzpytatelně šťastná, že se s námi na toto místo ještě vrátila. Nic nepotěší více, než radost a spokojenost klientů. Ta zpětná vazba je pro nás velmi důležitá. Užili jsme si i procházku v centru Plzně, od muzea jsme šli parkem přes Šafaříkovy sady k Mlýnské strouze. Klienti si mohli prohlédnout známá místa, vyfotit se u sochy Hurvínka nebo posedět u pamětního stolu na počest prezidenta Václava Havla. V Mlýnské strouze jsme chvíli odpočívali u vody a následně si vychutnali kávu a zmrzlinu v nedaleké restauraci. V srpnu jsme absolvovali výlety k místním rybníkům - prošli se po břehu Boleveckého rybníka a navštívili Ranč Šídlovák. Z každého výletu se všichni vrací příjemně unaveni, ale vždy natěšeni, kam se podíváme příště. Máme velmi aktivní seniory,“ konstatuje s úsměvem Kateřina Rothová, DiS., sociální pracovnice zmíněného domova.



Foto: archiv DSJ

MĚSTSKÁ POLICIE INFORMUJE

Nedají se!

V červnu mohli další účastníci Plzeňské senior akademie (dále PSA) absolvovat nastavbový projekt „Nedám se!“ a odjet do krásného prostředí Prášílského ráje na Šumavě. Tento projekt je svojí podstatou výjimečný, v Plzni vznikl v roce 2016 ve vzájemné spolupráci tří organizací: Městské policie Plzeň, magistrátního Odboru sociálních služeb a Policie ČR. „To, že v červnu proběhl už sedmý turnus, jen potvrzuje jeho popularitu. Obrovské nasazení všech lektorů, kteří si pro dříve narozené připravili adrenalinový, ale zároveň zábavně osvětový program, pomáhá seniorům odbourávat strach čelit nátlaku, zvyšuje jejich informovanost a upevňuje pocit vlastní suverenity,“ přibližuje podstatu úspěšného projektu Bc. Pavel Beránek, vedoucí metodik plzeňské městské policie. Není to jen vzájemná spolupráce tří složek a provázanost bezpečnostně sociálních témat, co plzeňské seniory motivuje. Největším tahákem je sdílení – ti, co již čtyřdenním kurzem v Prášílech prošli, si to nenechávají pro sebe: i proto v září proběhl již osmý turnus, který nadchl dalších 30 seniorů, a tak nezbývá, než připravit projekt i pro příští rok, s jediným cílem: dále zvyšovat informovanost seniorů, aby dokázali správně reagovat na nepředvídatelné situace, zvyšovat orientaci účastníků v oblasti sociálně-právní, zlepšovat jejich fyzickou kondici a navazovat nová přátelství. „Věk zde nehraje roli: nejstaršímu absolventovi projektu „Nedám se!“ bylo bezmála 90 let, přesto se dokázal s vervou a úspěšně zapojit do všech disciplín. Všem, co se Nedají! děkujeme nejenom za účast, ale hlavně za to, že získané informace předávají dál svým vrstevníkům,“ uzavírá metodička Bc. Andrea Vlčková z lektorského týmu.



Foto: archiv MP Plzeň

ZAJÍMAVOSTI Z MĚSTSKÝCH OBVODŮ

1

SENIORI NA „JEDNIČCE“ SI UŽÍVAJÍ PESTRÝ PROGRAM

V květnu uspořádal městský obvod Plzeň 1 v parku za OC Plzeň Plaza jednodenní akci cílenou na generaci dříve narozených s názvem „Den pro seniory“. „Program nabídl jak workshopy zaměřené na zdraví či sportovní aktivity, tak třeba návod, jak správně používat mobilní telefon a počítač, nechybělo ani povídání o bylinkách nebo kuchařské vychytávky. Nezapomněli jsme pochopitelně ani na kulturní vyžití, takže pódium patřilo střídavě skupině Švejk band, Duu Josefa Pospíšila, pěveckému sboru Andílci, dětem ze sboru Jiskříčky nebo tanečnímu kroužku Boleváček a Dance Nation, kteří příjemné posezení v parku zakončili. To své si v programu našel určitě každý, kdo si akci nenechal ujít,“ konstatuje s uspokojením starostka „Jedničky“ Ing. Helena Řežábová.

Novinkou, která bude zajímat občany právě prvního plzeňského obvodu, je skutečnost, že Zoologická a botanická zahrada v Plzni se stala partnerem Klubu Jednička. Každý člen Klubu Jednička si tak může na úřadě vyzvednout 2 slevové vstupenky do plzeňské ZOO v hodnotě 20 Kč.

„Jako každý rok jsou pro členy Klubu Jednička připraveny zajímavé exkurze. Zavítáme do Plzeňského pivovaru, v ZEVO Plzeň se zájemci dozvědí spoustu užitečných informací o ekologickém nakládání s odpady a poznají alchymii výroby českého „šampusu“ Bohemia Sekt,“ dodává starostka Ing. Helena Řežábová.

3

TROJKA NABÍZÍ SLUŽBY PRÁVNÍ PORADNY

Právní poradna je určena lidem starším padesáti let a držitelům průkazu ZTP s trvalým bydlištěm na území MO Plzeň 3. Poradenství se týká občanského, rodinného, bytového a dědického práva – problémy s převody bytů, s placením nájmu, otázek věcných břemen, závěti, finanční problematiky seniorů atd. Poradna není zaměřena na oblast trestněprávní či obchodněprávní.

Právník neprovádí úkony jako sepisování smluv nebo zastupování před soudy, zájemcům ale poradí, jak problém řešit či na jaké orgány se mají obrátit.

„Všichni zájemci, kteří by chtěli právní poradnu využít 8. října, 22. října, 5. listopadu, 19. listopadu nebo 10. prosince 2019, se musí osobně nebo telefonicky objednat u p. Olgy Sammerové – tel. 378 036 472. Ta jim po sdělení základních údajů určí konkrétní termín,“ upřesňuje PhDr. Miloslav Hora, vedoucí sociálního odboru ÚMO Plzeň 3.

2

ŠEŘÍKOVKA BUDE PATŘIT DŮCHODCŮM

Odbor sociální ve spolupráci s Komisí pro sociální věci a občanské obřady RMO Plzeň 2 - Slovany nezapomíná na své seniory nejen blahopřáním těm, kteří oslaví 80, 85, 90 a více let či slavnostními obřady u příležitosti jubilejních svateb, ale organizuje i různé společenské akce, např. pravidelná „Setkání důchodců MO Plzeň 2 - Slovany“.

„Nejbližší Setkání důchodců MO Plzeň 2 - Slovany ve známé „Šeříkovce“ se uskuteční 30. 10. od 16 hodin. K poslechu a tanci bude hrát Taneční orchestr Antónína Duba, který přítomným zahraje skladby na jejich přání, chybět nebude ani krátké vystoupení,“ slibuje vedoucí slovanského sociálního odboru Bc. Libor Pečenka.

Pro důchodce druhého obvodu jsou rovněž zajišťovány zvýhodněné vstupenky na divadelní představení. Prodej vstupenek na měsíc listopad proběhne ve čtvrtek 24. 10. 2019, v čase od 9 do 12 hodin. Vstupenky v tento ten nebudou prodávány zájemcům, kteří si již zakoupili vstupenky na měsíc říjen. Prodej vstupenek následně pokračuje v pátek 25. 10. ve stejném čase. 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

Pokud máte pocit, že už na jazyky nemáte věk, jste na omylu. Jak to vidí lektorka angličtiny Mgr. Radka Ketnerová, která v Doubraveckém klubu vede kurzy pro dříve narozené již pátým rokem?

„Výuka a studium angličtiny u této skupiny má určitá specifika. Velkou výhodou, usnadňující osvojení si angličtiny, je nesporně široká slovní zásoba, kterou lidé důchodového věku mají. Jsou zvyklí číst, poslouchají rozhlas, navštěvují divadla, mají všeobecně široký rozhled. Mezi další pozitiva patří ochota věnovat se samostudiu doma, zpracovávat zadané úkoly, vyhledávat si vlastní podněty jako je třeba poslech písniček. Posílají mi dotazy, zajímají se. Konverzujeme o zájmech a koníčcích, každodenních činnostech, rodinných oslavách nebo třeba dovolenkových aktivitách. Využíváme toho, že většina studentů jsou vizuálními typy, veškerou probíranou látku mají tedy k dispozici v tištěné podobě. Senioři tak patří k nejzodpovědnějším žákům – mají zájem, motivaci a učí se proto, že sami chtějí. Co více si učitel může přát....,“ dodává spokojeně Radka Ketnerová.

NESEĎ, PANENKO, V KOUTĚ...

V duchu poupraveného motto žijí senioři ve stacionáři Domovinky, jejíž zaměstnanci, dobrovolníci i samotní klienti již před třemi roky, s přípravou nafocení prvních kalendářů, usoudili, že „Stáří je krásné“ a je proto třeba dostat prostor náležitě si ho užít.

„První kalendář jsme věnovali kráse stáří. V letošním kalendáři máte možnost vidět, jak se senioři umí bavit. Jak se krásně smějí a dokáží si udělat legraci sami ze sebe. Letos předčili i naše očekávání a představili se při cestování a sportu. Nezáleží na tom, zda nechce poslouchat tělo nebo hlava, záleží na tom, jak k tomu my i klienti přistoupíme – i podzim života nabízí řadu krásných příležitostí,“ říká Mgr. Bohumila Hajšmanová, ředitelka Domovinky a zastánce myšlenky, že „stáří si zaslouží stejnou pozornost jako mládí“. Přijďte se přesvědčit na vlastní oči 10. října 2019 v 17.30 h do Staré synagogy, že i stáří může být pohodou naplněným časem. V tento den zde bude Domovinka křtít kalendáře na rok 2020 a vy budete mít možnost vidět i další, v pořadí třetí, putovní výstavu fotografií. „Všichni jste srdečně zváni, budou s námi i ti senioři, kteří měli odvahu a nechali se fotit při nebezpečných situacích a jako poděkování Vám a všem, kteří na tomto projektu s chutí a láskou spolupracovali, zazní tóny překrásné hudby,“ končí pozváním Bohumila Hajšmanová naše setkání nad nádhernými záběry.



Foto: Domovinka – sociální služby



JAK VYZRÁT NA...

... LETNÍ SLUNEČNÍ PAPRSKY

Vrátili jsme se z dovolených, chat, chalup a zahrádek, slunné dny jsme si naplno užili a teď je ten správný čas zjistit a napravit škody, které nám slunce na naší pleti napáchalo. Největším strašákem jsou pigmentové skvrny. Postihují všechny věkové kategorie. Příčin jejich vzniku je hned několik: špatná ochrana SPF, hormonální změny, nevhodná kosmetika, dědičnost... Jedním z řešení je chemický peeling. Funguje na principu rozpouštění povrchové vrstvy epidermis AHA kyselinami. Lze ho provádět v kúře po 6 návštěvách v intervalech 14 dnů nebo samostatně v rámci kosmetického ošetření. Tehdy jde pouze o tzv. metabolickou vzpruhu. Tento přípravek není pro domácí použití a vždy je potřeba vyhledat odborníka – kosmetičku nebo dermatologa. Mechanický peeling bych vynechala. Plet je podrážděná a suchá, mohlo by dojít k jejímu nepříjemnému poškrábání. To už je vhodnější volbou přístroj Mikrodermabraze a „vybrousit“ pleť lokálně. Pro domácí použití mohu doporučit přípravky pro depigmentaci. Celkově je potřeba obnovit lipidovou bariéru, která se nám během léta narušila. Nejvhodnější volbou jsou ceramidové přípravky – na pocit mastnější, ale účinné k zacelení struktury. Posílí a zpomalí stárnutí pokožky. Měl by ustoupit pocit přecitlivělosti, suchosti, červenání a pálení pleti po použití hydratačních přípravků. Plet tak bude dostatečně ochráněná a připravená na chladnější dny. Nejen pleť, ale určitě i vaše nohy dostaly zabrat. Proto jim dopřejte péči v podobě kvalitní pedikúry. Pedikérka chodidla vydezinfikuje, odstraní ztluštělou kůži a dočistí peelingem. Upraví nehty, nehtovou kůžičku, ploténku vyleští nebo aplikuje lak. Závěrem Vám dopřeje masáž chodidel, což Vaše nohy jednoznačně ocení.

Bc. Šárka Laiblová

Milé děti, bylo - nebylo království MÚSSácké a jednoho dne, na hradu Čtyřlístek, konala se nevýslovná sláva. Velkolepý festival pohádek. Král a královna, sedíce na bujných ořích, přivedli mezi obecnstvo průvod bytostí. Velvyslankyně z města Plzně zdravici přednesly! Trpaslíci předvedli svoji sestavu, také tanečníci z hradů Jitřenka a Nováček. Přiletěl rej Berušek a rytířský turnaj naladil všechny na hostinu. Zpěvanky z Chválenické upoutaly pozornost obecnstva záhy po obědě. Vraný kůň a jezdec Jimmy předvedli pár kejklí, poté se představil Král sokolů a skupina sličných tanečnic, také loupeživý Paprsek zatančil. Jarmarečníci vyvolávali pozvání, zlatavý mok oblažil nejedno hrdlo. Minesengrova píseň uvedla veškeré slavení a trubadúři z MILIBANDu jej zakončili. Já tam byla, mnoho dobrého zakusila a teď zvoním na zvonec, neb pohádka je konec. Vaše Sněhurka....
Radka Vondrášková, vedoucí pracovníků pro výchovnou nepedagogickou činnost, DZR „Čtyřlístek“



NÁVŠTĚVA Z JAPONSKA

Zajímavou zkušenost a milé vzpomínky si ze své plzeňské stáže odváží paní Chika Takano, která je na radnici partnerského města Takasaki zaměstnaná na odboru zdraví, v oddělení pro zdravotně postižené. „Dne 1. 8. jsme měli možnost v zařízení Městského ústavu sociálních služeb města Plzně přivítat vzácnou návštěvu z Japonska – paní Chiku Takano. Jejím přáním bylo poznat Domov pro osoby se zdravotním postižením „Nováček“ a Denní stacionář „Jitřenka“. Velmi se zajímala o provoz obou zařízení, denní činnosti klientů a jejich aktivity. V „Nováčku“ měla možnost zúčastnit se právě probíhajícího cvičení na zahradě, čehož s velkým zájmem využila,“ přibližuje nevšední zážitek Mgr. Věra Kotrbatá, vedoucí útvaru DOZP Nováček.



Foto: archiv MÚSS

TERASY SE ŠPETKOU EXOTIKY

Senior residence Terasy se těší z nového přírůstku. Pod patronát seniorům světila plzeňská zoologická zahrada želvu zelenavou, kterou obyvatelé domova jednohlasně pojmenovali Julie. Mladá želvička žije v teráriu ve společenské místnosti a je velice energická. Na každého pozorovatele okamžitě reaguje, nebojí se a všichni se radují především z toho, že se již naučila jíst potravu z ruky a pít z misky. „Naši klienti se o želvu s láskou starají, několikrát denně ji navštěvují a přinášejí její oblíbené pochutiny, mezi nimiž nesmí chybět jahody, maliny, jetel a pampelišky. Za příznivého počasí ji s sebou berou ven a důkladně ji hlídají, aby se jim v trávníku neztratila – želvy se totiž velice rády zahrabávají do země. Je až dojemné sledovat, jak pookřeje starý člověk při kontaktu s malinkatou želvou – je proto více než pravděpodobné, že nezůstaneme pouze u jediné,“ dodává s úsměvem ředitelka domova Ing. Milada Brašnová. Julča se v novém domově velmi rychle aklimatizovala a dobře prospívá. Za necelé tři měsíce vyrostla v plastronu o čtyři centimetry a všem dělá jen radost.



Foto: archiv Senior residence Terasy

20 LET S DOMOVEM SV. ALŽBĚTY

V letošním roce si připomínáme 20 let od založení charitního Domova sv. Alžběty. Cesta k nynější podobě Domova však byla spleť.

DĚICTVÍ MAGDALENY JÄGROVÉ

Ve starém domě v Hlavanově ulici žila v devadesátých letech minulého století paní Magdalena Jägrová. V posledních letech svého života využívala pečovatelské služby plzeňské charity. A protože neměla potomky, odkázala svůj dům bezprostředně před svou smrtí Biskupství plzeňskému s přáním, aby byl využit pro péči o seniory. Aby se i ostatním dostalo tolik lásky, kolik se dostalo díky péči charity jí, a aby byl dům zasvěcen její patronce svaté Alžbětě Durynské. Tehdejší biskup plzeňský František Radkovský nabídl objekt ke službě Diecézní charitě Plzeň, a tak se po nezbytné rekonstrukci mohlo 1. září 1999 nastěhovat prvních 13 obyvatel. Po ničivých povodních v roce 2002 bylo rozhodnuto, že se na sousedním nezastavěném pozemku postaví dům, který poskytne sociální bydlení lidem z nejvíce postižené části Plzeň - Roudná. Jelikož kolaudace nového objektu proběhla až v roce 2004, o bydlení projevíli zájem již jen 4 lidé. Zbývající kapacita domu byla proto využita pro rozšíření již fungujícího domova pro seniory. V současné době je sv. Alžběta domovem pro 27 seniorů.



OSLAVA VÝROČÍ

6. září 2019 jsme společně s klienty, jejich rodinami i dalšími pozvanými hosty oslavili již 20 let trvání naší služby. Na přípravě oslav se od jara podíleli zaměstnanci i klienti Domova. Všichni společně připravovali výzdobu, drobné dárky a také taneční vystoupení. Ředitel Diecézní charity Plzeň Ing. Jiří Lodr, společně s vedoucím Domova Mgr. Pavlem Turkem, osobně poděkovali všem těm, kteří svým dílem pomáhali či pomáhají vytvářet tvář Domova právě takového, jakým dnes je. Domov nejen názvem, ale hlavně atmosférou.

Děkujeme všem klientům, rodinám, dárcům a pečujícím, jejichž životy se sešly ve službě našeho Domova.



Foto: archiv DCHP

VYJEL SEDMÝ VŮZ SENIOR EXPRES

Město Plzeň eviduje od zahájení služby Senior Expres v dubnu 2014 mimořádný zájem dříve narozených a zdravotně postižených o tento unikátní systém dopravy. K maximální spokojenosti plzeňské veřejnosti 70+ sloužilo do srpna šest vozů Senior Expres, se začátkem školního roku vyjelo do ulic metropole sedmé vozidlo. „Počet přepravených osob neustále stoupá - dlouhodobě se pohybujeme na úrovni 1400 klientů za měsíc. Plzeňské městské dopravní podniky evidují s každým dalším vozem uvedeným do provozu zhruba 200 osob měsíčně přepravených navíc. Ani tak ale služba nepokrývá potřeby plzeňských seniorů – z kapacitních důvodů je každý měsíc odmítnuto na 260 zákazníků. Od zahájení v dubnu 2014 Senior Expres přepravil 55 000 klientů. Demografie je neúprosná a zájem seniorů trvale roste. Snažíme se na tuto skutečnost flexibilně reagovat, ale je třeba si uvědomit, že náklady na provoz nejsou zanedbatelné. I přesto město vstřícně přistupuje k této skutečnosti - je si vědomo, že seniorská populace představuje více než čtvrtinu plzeňského obyvatelstva a proto každoročně posiluje o jeden až dva vozy,“ uvádí Alena Hynková, vedoucí magistrátního odboru sociálních služeb.

S tím úzce souvisí i modernizace dispečinku PMDP, který v novém režimu funguje od září. „Call centrum zjednoduší objednávání díky propracovanému systému čekání hovorů. Zákazníci neuslyší obsazovací tón, ale budou zařazeni do fronty volajících. Operátor dispečinku bude dostávat informace o počtu čekajících hovorů a v závislosti na frontě může urychlit objednávání i díky novému rezervačnímu systému, který dle čísla volajícího bude schopen dohledat informace o zákazníkovi a přiřadit je bez ručního zásahu k objednavce,“ dodává Jiří Ptáček, ředitel plzeňských dopravních podniků, které pro město službu k plné spokojenosti zajišťují.



Foto: archiv tiskové oddělení PMDP

ZAVZPOMÍNEJTE NA CESTĚ SVOBODY...

Významný milník československých dějin 17. listopad 1989 si Plzeň připomene celodenním programem Cesta svobody. Zahájí jej ekumenická modlitba za svobodu, celebrowaná biskupem Tomášem Holubem, na Anglickém nábřeží, kde bude v tento den otevřena Plzeňská kavárna, která se stane zázemím pro rozmluvy s hybateli tehdejších plzeňských událostí – Marcelem Hájkem, Přemyslem Kubištou, Vladimírem Libalem a dalšími osobnostmi. Jednotlivé debatní bloky doplní vystoupení studentských kapel a muzikantů.

V jihozápadním rohu náměstí Republiky vznikne ve spolupráci se společností Post Bellum autentické řečniště, z něhož se promlouvalo v roce 1989 k demonstrováním. Zajímavou instalaci v sametu nabídnou Šafaříkovy sady a Západočeské muzeum v Plzni se připojí svojí výstavou Listopad 1989.

Nevšední roli v programu sehraje bývalé sídlo Krajského výboru KSČ na Americké 42, které se zcela výjimečně otevře v jeho dolních prostorách. Studenti Západočeské univerzity v Plzni se do programu zapojí jak v části hudební produkce, tak dalšími akcemi. Stejně jako v dalších městech republiky se i v Plzni v 17.11 hodin rozezní zvony, které zahájí poslední část celodenní akce.

VÝZNAMNÉHO ŽIVOTNÍHO JUBILEA 85 LET SE 7. LISTOPADU DOŽÍVÁ PLZEŇSKÝ MALÍŘ, GRAFIK A ILUSTRÁTOR JOSEF LADISLAV JÍCHA.

V období od září do prosince letošního roku proběhne soubor výstav pod názvem **ZRCADLENÍ 85**, představující umělcovu celoživotní tvorbu, která čítá nejen velkoformátové obrazy (převážně s plzeňskými motivy), ale též obrazy s dětskými motivy, grafické listy, exlibris, knižní ilustrace, plakáty, modrotiskové kalendáře, koláže, fotografie, básně, povídky a paměti.

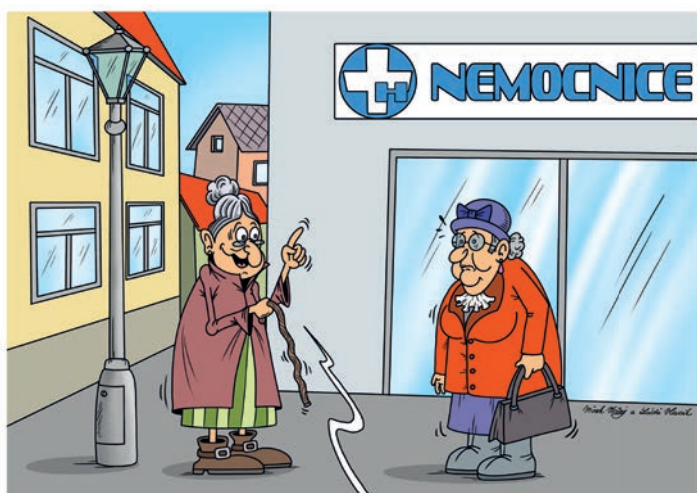
„Josef Ladislav Jícha získal výtvarné vzdělání soukromým studiem u plzeňských výtvarníků, např. F. V. Eisenreicha, F. Kolihy, J. Weniga a dalších. Z jeho bohaté tvorby je Plzeňanům známa i jeho spolupráce s filmovým festivalem *Finále* – je autorem propagačních letáků a grafických návrhů animované filmové znělky pro plzeňský filmový festival českých a slovenských filmů *Finále*, a to v letech 1968, 1969 a 1970,“ přibližuje PhDr. Květa Sokolová, vedoucí magistrátního odboru kultury. J. L. Jícha vytvořil také řadu ilustrací, např. do sobotní přílohy plzeňské Pravdy, ke svým autorským knihám *Cesty k princeznám*, *Intimně* a k dílu *Milosrdnatě*. Ilustroval také knihy jiných autorů, např. F. Bálka (*Smrtihlav*, 1972), K. Vokáče (*Pohádky brdských hor*, 1973) a další. Pro nejmenší děti nakreslil skládky *Pohádky dědečka Vokurky* a *Byla jedna tečka*. Volnou grafiku vytvářel převážně v barevné litografii. Jeho oblíbenými náměty byla architektura a především figurální tvorba s jeho nezaměnitelnými pohádkovými postavkami. Souběžně s volnou grafikou vytvářel exlibris. Vedle litografické tvorby si oblíbil techniku škrábaného papíru. Jeho výtvarná tvorba zdobí i řadu veřejných prostor města Plzně.

Dne 2. září bude zahájena první z výstav vernisáží v kapličce *Mediterraneum* v plzeňské ZOO. Následovat budou výstavy - například v *DEPO2015*, v *Domě hudby*, v *Divadle Alfa* nebo v *Českém rozhlasu Plzeň* a na dalších místech.



Foto: Patrik Bauer - triptych *Vzmachuzmar*

ŠTRÁFEK S HUMOREM



Heč, vedu. Dnes mne horlil po šesti doktorech a vás jen po třech!



Máme tu dnes oslavy. Hned osm našich seniorů slaví narozeniny a počet všech svíček na jejich dortech v jeden okamžik je tak vysoký, že jsme radši povolali profesionální dozor...

STRÍPKY Z TOTEMu

HLEDÁME NÁHRADNÍ BABIČKY ČI ČTECÍ BABIČKY A DĚDEČKY...

Je vám více než 55 let a máte ráda děti? Dokážete a chcete pomáhat? Staňte se náhradní babičkou! Nabízíme příležitost pro zralé ženy, které by svoji životní energii a zkušenosti rády uplatnily, které by „babičkovská role“ naplňovala a dělala jim radost. Blíže na tel.: 733 746 599 nebo emailu: doubravka@totemplzen.cz.

Víte, kdo je pohádková čtecí babička či čtecí dědeček? Čtecí babička nebo čtecí dědeček pravidelně dochází do mateřské školy v blízkosti svého bydliště, kde dětem předčítá pohádku. Děti se na "svoji" babičku nebo "svého" dědečka těší, potěšení ze setkání je ale vždy oboustranné. Vždyť koho nechá chladným dětská radost a spontánnost...

Staňte se jedním z nich a kontaktujte nás: tel. 777 343 692 nebo na e-mailu: novahospoda@totemplzen.cz.



TOTEMové jazykové okénko aneb LANGUAGE time

připravené našimi evropskými dobrovolnicemi Leilou a Sarou.

Cross out the word that does not fit in the line.

1. daisy – rose – scissors – tulip
2. strawberry – supermarket – chemist – pharmacy
3. towel – sun cream – bikini – computer
4. happiness – freedom – nail polish – enthusiasm
5. violoncello – piano – spaghetti – harp

Streiche die Wörter durch, die nicht in die Zeile passen.

1. Gänseblümchen – Rose – Schere – Tulpe
2. Supermarkt – Apotheke – Erdbeere – Drogerie
3. Sonnencreme – Computer – Handtuch – Bikini
4. Freiheit – Nagellack – Enthusiasmus – Glück
5. Spaghetti – Harfe – Klavier – Geige

TOTEMové okénko trénování paměti

Dnešní cvičení na trénink paměti je zaměřené na slovní zásobu. Přečtěte si následující věty, jsou v nich ukryty názvy barev a části těla.

Barvy

1. Kromě ovce i jehně dává maso.
2. Každého člověka vábí láska.
3. Příjemný večer náhle skončil.
4. Vozovka byla místy mokrá.
5. Na baru dává číšník hostovi vodku.

Části těla

6. Sousedova dcera Pavla sypala sůl.
7. Cestující zdvihla vak a vystoupila z vlaku.
8. K odklízení sněhu je zapotřebí lopata.
9. Byla pro něj jen jednou z mnoha.
10. Koupil si v bazaru kalhoty a kabát.