

PILSEN

plzeňský senior

vyzrálý magazín 1/2020



PF 2020



ZDARMA



Mgr. Eliška Bartáková

Milí přátelé,
ráda bych Vám popřála do nového roku 2020 vše dobré, hodně pohody a spokojenosti.

Za svého ročního působení ve funkci náměstkyně jsem se zúčastnila mnoha akcí určených právě Vám. Měly společné téma: Jak podporovat zdravé stárnutí. Kromě jiného vyplynulo, že většina seniorů je schopna se sama o sebe postarat. Přesto je seniorům doporučováno změnit přístup k péči o své zdraví, čímž se myslí fyzické i psychické. Například fyzická aktivita snižuje pravděpodobnost úrazů, trénink paměti a další duševní aktivity dokáží zabránit rozvoji demence nebo ho zpomalit. Sociální kontakty, pocit potřeby a užitečnosti u seniorů snižují výskyt deprese a psychiatrických onemocnění. Duševní zdraví a kvalita sociálních vztahů zvyšuje pevnost celkového zdraví a odolnost jednotlivce.

Jinými slovy řečeno. Pojdme spolu vykročit do nového roku s úsměvem, chutí překonávat překážky, nadějí a vzájemným pochopením, otevřeným přátelstvím, pestrým jídelníčkem a spoustou pohybu ke zdraví. Těším se na další setkávání s Vámi!

Vaše Eliška Bartáková

Milí naši čtenáři,

sotva se zavřely dveře za rokem 2019, kdy se možná s nostalgií ohlédneme za vším, co přinesl a vzal, už jsme na prahu roku, který snad bude tak pěkný a vydařený, jako jeho psaná podoba: 2020. Někdo si dává předsevzetí, co udělá nebo naopak už nikdy neučiní, i když ví, že novoroční předsevzetí vezmou za své ještě v průběhu ledna. Ale asi všichni si přejeme, aby ten rok, co právě přichází, byl pro nás a naše blízké naplněn zdravím a štěstím.

Čím je člověk starší, tím více si uvědomuje sílu těchto slov a tím méně prahne po věcech materiální povahy. Nedávno jsem potkala známou, dámu v letech, která i přesto, že se jí blíží devadesátka, hýří nakažlivým optimismem. A ta mi na otázku, jak vidí rok 2020, odpověděla: „Jó, holka, důležitý je, abych ho přežila. A aby nebyl horší, než ten před tím“. Tak asi tak.

Prosinec a leden je každoročně obdobím, kdy i ti největší skeptici alespoň jednou vyhledají některý ze zaručených horoskopů, aby zjistili, co jejich znamení čeká. Češi milují horoskopy. Západní, čínské, egyptské, keltské, indiánské a kdoví, jaké ještě. Pravidelně je čte téměř 8 z 10 Čechů a skoro polovina z nich jim věří. Čtu je taky, baví mě ta představa, že je celá společnost rozdělena na 12 skupin se stejnou předpovědí.

Plzeňským sociálním službám přinesl rok 2019 nové, zajímavé projekty a zejména příslib dalšího rozvoje, což je pro nás, ale zejména pro Vás, naše potenciální klienty, dobrá zpráva. A dobrých zpráv není nikdy dost.

Tedy mi dovolu, abych nám všem pro ten čtyřkový rok, který by měl být rokem příležitostí, příznivého nastavení a zlepšení mezilidských vztahů (kéž by!), popřála, aby se pro tentokrát tato předpověď beze zbytku naplnila.

Milí naši čtenáři, necht' Vás po celý rok provází pevné zdraví, pevné vztahy, dobří lidé a dobré zprávy!

Šťastný a spokojený rok 2020!

Za celý tým Odboru sociálních služeb MMP
Alena Hynková



Andělská síň slávy má od 13. prosince dalšího člena: Zlatého Anděla 2019 - nejvyšší ocenění města Plzně za přínos sociálním službám převzal u příležitosti galavečera „Anděl 2019“ Ing. Vladimír Chuchler, dlouholetý ředitel Městského ústavu sociálních služeb v Plzni.

KDE HLEDAT POMOC, KDYŽ UŽ TO DÁL NEJDE...

V životě každého z nás může nastat chvíle, a zpravidla také dříve nebo později nastane, kdy věc zcela běžnou nejsme schopni sami zvládnout. Pak se většina z nás s žádostí o pomoc obrací na ty nejbližší - na členy vlastní rodiny.

Co ale dělat, když nikdo takový neexistuje? Nebo tu možná je, ale odpovídající pomoc neumí nebo není schopen poskytnout? A co dělat, když sice máme svého „anděla“, který nám dlouhodobě pomáhá, ale i jemu už docházejí síly?

Pak je na místě obrátit se na profesionální instituce, které pomoc potřebným vnímají jako svoje poslání - poskytovatele sociálních služeb.

A přesně v tento moment se ocitnete v situaci, kdy možná vůbec netušíte, kde a o jakou službu požádat. Pro řadu dříve narozených je orientace na trhu sociálních služeb složitý rébus.

Přitom informace, které přispějí k řešení vaší nepříznivé životní situace, tzv. základní sociální poradenství, je povinen vám sdělit každý poskytovatel sociální služby. Někteří poskytují i odborné sociální poradenství, specializované na určitý problém nebo skupinu klientů. S výběrem služby vám poradí samozřejmě také sociální pracovníci vašeho úřadu městského obvodu či Odboru sociálních služeb MMP.

„Protože náš časopis je určen především seniorům, zmíním jako příklad některé služby sociální péče, jež mají osobám se sníženou soběstačností (z důvodu věku či zdravotního stavu) umožnit v co nejvyšší míře zapojení do běžného života společnosti, případně zajistit jim důstojné prostředí a zacházení. Mohou mít formu terénní (poskytované u Vás doma), ambulantní (nutná docházka do zařízení) nebo pobytovou (služby péče spojené s ubytováním v zařízení sociálních služeb). V prostředí Vašeho domova tak můžete poptávat osobní asistenci, pečovatelskou službu, tísňovou péči, docházet je možno do denního stacionáře nebo navštěvovat aktivizační služby. V případě, že Váš zdravotní stav vyžaduje celodenní, soustředěnou péči, má Plzeň k dispozici týdenní stacionář, domovy pro seniory nebo domovy se zvláštním režimem,“ upřesňuje Alena Hynková, vedoucí výše zmíněného magistrátního odboru.

Přehled všech služeb, dostupných na území města Plzně a v blízkém okolí, je pravidelně shromažďován v Katalogu (nejen) sociálních služeb, který je k dispozici v tištěné podobě (s údaji platnými v r. 2017) a trvale aktualizován v elektronické podobě na webových stránkách OSS: <https://socialnisluzby.plzen.eu/katalog-sluzeb/>.

V případě zájmu o konkrétní službu je nutné kontaktovat přímo poskytovatele služby, který vám sdělí další potřebné informace.

„A pořád platí: pokud si s čímkoli nebudete vědět rady, s důvěrou se osobně, telefonicky nebo prostřednictvím ePoradny obraťte na nás – všechny kontakty naleznete na našich webových stránkách,“ dodává Alena Hynková.



Co je „příspěvek na péči“?

Příspěvek na péči se poskytuje osobě závislé na pomoci jiné fyzické osoby při zvládnání základních životních potřeb. Z tohoto příspěvku je následně hrazena sociální služba, kterou občan poptává. Výše příspěvku je odvislá od toho, jak je žadatel samostatně schopen obstat v desíce následujících oblastí: mobilita, orientace, komunikace, stravování, oblékání a obouvání, tělesná hygiena, výkon fyziologické potřeby, péče o zdraví, osobní aktivity, péče o domácnost.

Žádosti vyřizuje: Úřad práce – krajská pobočka v Plzni, kontaktní pracoviště Plzeň-město, Kaplířova 7, Plzeň
Úřední hodiny: PO + ST: 8 – 12 h; 13 – 17 h; Út + ČT: 8 – 11 h; PÁ: 8 – 11 h.

Telefon: 950 148 111 - ústředna

DESATERO BUDOUCÍHO DŮCHODCE

Do starobního důchodu odchází člověk jen jednou za život. Co vše je s tímto krokem spojeno, na co nezapomenout? Česká správa sociálního zabezpečení (ČSSZ) vše podstatné pro „čekatele“ shrnula v 10 bodech.

1. Odejít do starobního důchodu je právo, nikoliv povinnost. Dosažení důchodového věku a získání potřebné doby důchodového pojištění jsou základními podmínkami. Aby nárok na starobní důchod vznikl, nejsou však nutně spojeny s povinností podat si žádost o starobní důchod ani ukončit pracovní dráhu.
2. Důchod není přiznáván automaticky, ale výhradně na základě žádosti občana. Ten si volí datum, od kterého chce důchod přiznat. Žádost o důchod se podává osobně na Okresní správě sociálního zabezpečení (OSSZ). Podat žádost o důchod lze bez předchozího objednání kterýkoliv úřední den, lze si však také pro tento úkon sjednat konkrétní termín, a to pomocí online objednání. Žádost o důchod je možné podat nejdříve 4 měsíce před požadovaným datem přiznání.
3. Při podání žádosti o důchod je třeba předložit především průkaz totožnosti. Dále se předkládají doklady o náhradních dobách pojištění (např. o studiu, vojně, péči o dítě) a o dobách pojištění, které ČSSZ nemá v evidenci. Jaké to jsou, lidé zjistí jednoduše buď online prostřednictvím ePortálu ČSSZ, nebo tak, že požádají ČSSZ o zaslání přehledu evidovaných dob důchodového pojištění.
4. Důchod je možné vyplácet na účet důchodce nebo jeho manžela/manželky u peněžního ústavu nebo v hotovosti na adresu bydliště prostřednictvím České pošty. Pro výplatu důchodu na účet je třeba předložit vyplněný a bankou potvrzený tiskopis Žádost o zařízení výplaty důchodu poukazem na účet v ČR (k dispozici je na webu a ePortálu ČSSZ i na OSSZ). Způsob výplaty si budoucí důchodce volí při sepisování žádosti o důchod, ale kdykoliv může ČSSZ požádat o změnu.
5. ČSSZ rozhodne o žádosti o důchod do 90 dní a o přiznání důchodu zašle rozhodnutí. Nevydává však žádný univerzální „průkaz důchodce“. O vydání potvrzení o pobírání důchodu či jeho aktuální výši lze v případě potřeby kdykoliv požádat OSSZ.
6. Důchodce má povinnost do 8 dnů sdělovat ČSSZ všechny skutečnosti, které mají vliv na důchod a jeho výplatu, tj. zejména změnu jména nebo adresy, změnu čísla účtu pro zasílání důchodu apod.
7. Přiznání důchodu oznamuje sám důchodce zdravotní pojišťovně, u které je registrován.
8. Podle současně platných daňových předpisů podléhá pravidelně vyplácený důchod zdanění, jen pokud v ročním součtu přesáhne 36násobek minimální mzdy. Jednorázové doplátky důchodů, např. při zpětném přiznání důchodu, dani z příjmů nepodléhají.
9. Ten, kdo při pobírání starobního důchodu vykonává výdělečnou činnost podléhající odvodům na důchodové pojištění, může po 360 dnech této činnosti požádat o přepočtení důchodu. Důchod bude zvýšen o 0,4 % výpočtového základu, tj. částky, z níž byl důchod vypočítán. O přepočtení důchodu lze žádat opakovaně, vždy po získání dalších 360 dnů výdělečné činnosti.
10. Příjemci starobních důchodů, kteří při pobírání důchodu pracují a jsou účastni nemocenského pojištění, mohou při dočasné pracovní neschopnosti pobírat nemocenské. Vyplácí se jim nejdéle 70 kalendářních dnů při jedné pracovní neschopnosti, ne však více než 70 dnů za kalendářní rok. Také platí, že se jim nemocenské vyplácí nejdéle do dne skončení zaměstnání.



SENIOŘI – AKTIVNÍ ŘIDIČI, POZOR!

Na základě Vašich četných dotazů a žádostí, které jsme obdrželi po úspěšném podzimním kurzu cíleném na řidiče v důchodovém věku, připravil magistrátní Odbor sociálních služeb ve spolupráci s Odborem registru vozidel a řidičů přednášku zaměřenou na pravidla provozu na pozemních komunikacích ve smyslu Zákona 361/2000 Sb. a souvisejících novel, s důrazem na provoz v městských aglomeracích.



Přednáška, kde bude prostor i pro Vaše konkrétní dotazy, se koná v pátek 24. ledna 2020 od 9.00 do 11.00 h ve Sněmovním sále plzeňské radnice.

S ohledem na omezenou kapacitu sálu je třeba se přihlásit na Odboru sociálních služeb, a to nejpozději do 20. ledna, telefonicky na č. 378 033 350 nebo na emailu: Hynkova@plzen.eu.

Akce je součástí celoročního otevřeného projektu výše zmíněných odborů pod názvem „Prostě pořádky řídím“, který bude reagovat na potřeby a zájem aktivních, dříve narozených řidičů. Partnerem projektu je Škola smyku Plzeň p. Zdeňka Březiny.

Foto: archiv OSS MMP

MĚSTSKÁ POLICIE INFORMUJE

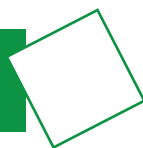
Komunikační karty pro neslyšící

Městská policie Plzeň se zúčastnila akce Mezinárodní den neslyšících, kde představila nový projekt „Komunikační karty pro neslyšící.“ Tento projekt finančně podpořil Odbor bezpečnosti, prevence kriminality a krizového řízení MMP. Komunikační karty slouží ke snadnější komunikaci mezi občany sluchově postiženými a strážníky či policisty. Realizátorem je Městská policie Plzeň, která na tomto projektu úzce spolupracovala se Spolkem neslyšících v Plzni, konkrétně s Mgr. Kristýnou Voříškovou. U ní je také možné uведенé karty získat.

„Jedním z faktorů, které ovlivnily vznik tohoto projektu, byla poptávka neslyšících po nástroji, který údajně jiné státy mají běžně k dispozici. V Plzni je zhruba 150 neslyšících a v celé ČR je sluchově postižených osob, ovládajících znakovou řeč, asi 7600, naprosto přesný počet není znám. Odhaduje se, že v ČR je zhruba 0,5 milionu sluchově postižených, z nichž naprosto rozhodující část tvoří starší lidé, jejichž sluch se zhoršil z důvodu věku. Cílem projektu je primárně zvýšení důvěry v represivní složky policie, ať již městské či státní, zlepšení komunikace s nimi a tím i pružnější zajišťování aktuálních potřeb neslyšících a těžce nedoslýchavých spoluobčanů,“ přibližuje podstatu projektu Bc. Andrea Vlčková, DiS., metodička oddělení prevence Městské policie Plzeň.



Foto: Milan Svoboda



1 JEDNIČKA PRO SENIORY NA OBVODĚ TÁHNE

V uplynulém roce byla v prvním plzeňském obvodu v rámci Klubu Jednička založena sekce Jednička pro seniory. V rámci nabídek pokračovali senioři v zájezdech po Čechách i v zahraničí. V listopadu zval městský obvod Plzeň 1 na zábavné odpoledne s harmonikou do Sokolovny Bolevec, které se opravdu vydařilo, senioři si zazpívali písničky v podání harmonikáře Josefa Pospíšila. Ani v letních měsících obvod na dříve narozené nezapomněl a připravil jim v parku U Bazénu – Lochotín populární řadu promenádních koncertů. Velmi úspěšné byly exkurze, zejména pak Brummelův dům Adolfa Loose, varna v Plzeňském Prazdroji, ochutnávka oblíbeného Bohemia Sektu ve Starém Plzenci nebo expozice v Techmanii. V rámci spolupráce s Divadlem J. K. Tyla obvod nabídl seniorům neveřejné generálky opery Broučci a muzikálu Elisabeth.

„Jsem moc ráda, že Klub Jednička má dnes již téměř šest set členů, což jednoznačně signalizuje úspěšnost celého projektu. Tedy – setkáváme se, zpíváme a tančíme,“ dodává starostka prvního plzeňského obvodu Ing. Helena Řežábová.



Foto: archiv – ÚMO 1

2 SENIOR AKADEMIE NA DVOJCE

Ani v roce 2020 nezapomene Odbor sociální ve spolupráci s Komisí pro sociální věci a občanské obřady RMO Plzeň 2 – Slovany na své seniory: ať již osobními gratulacemi a obřady k významným jubileím nebo organizací různých společenských akcí. I nadále bude zdejší odbor nabízet zdarma důchodcům MO Plzeň 2 – Slovany vstupenky na domácí hokejové zápasy HC Škoda Plzeň nebo zvýhodněné vstupenky na divadelní představení. Připravují se rovněž jednodenní zájezdy po České republice a blízkém příhraničí.

„Upozornit bychom chtěli případné zájemce i na možnost přihlášení do projektu, který připravil MO Plzeň 2 – Slovany společně s Městskou policií Plzeň s názvem „Plzeňská senior akademie“ zaměřený na vzdělávání široké veřejnosti z řad seniorů a osob ZTP. Zájemci se mohou hlásit na našem úřadě, osobně nebo telefonicky, do 22. 1. 2020. Zahájení programu se uskuteční dne 22. 1. 2020 v 11:00 hod. v zasedací místnosti č. 001 na ÚMO Plzeň 2 – Slovany,“ upřesňuje Bc. Libor Pečenka, vedoucí sociálního odboru zmíněného úřadu.

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

3 TROJKA O SVÉ NOVINCE PRO VÁS

„Milí čtenáři, rádi bychom Vám představili novinku, která na Vás v roce 2020 čeká u nás na „trojce“. Přejeme si, aby každý senior, který stojí o společnost, nemusel být sám. Na Jižní Moravě jsme se inspirovali konceptem Senior Pointů a chceme tuto myšlenku přenést k nám do Plzně. V budově úřadu Plzeň 3 vytvoříme nové prostory, které budou sloužit hlavně Vám, plzeňským seniorům, ale nebojte se vzít si tam dceru či vnoučka. Přístup bude samozřejmě bezbariérový, a to z ulice Husova. Chceme, aby to bylo pohodové místo Vašeho setkávání. V těchto nových prostorách bude provozována kavárna s výhodnou cenou pro seniory. Budete si moci koupit zvýhodněné vstupenky do divadla či zájezdy, které byly dosud prodávány v kanceláři úřadu. K dispozici Vám bude počítač s přístupem na internet, knihy a časopisy, letáky neziskových organizací s různými radami pro konkrétní životní situace, ale také noviny našeho obvodu a města, včetně časopisu, který právě teď držíte v ruce. Ve spolupráci s Totemem, který je zkušeným partnerem ve vedení a doprovázení aktivních seniorů, bude nabízen zajímavý program. Kdyby Vás cokoliv zajímalo, neváhejte se s důvěrou obrátit na email ruzickovaal@plzen.eu,“ přibližuje nový záměr třetího plzeňského obvodu jeho místostarosta Ing. Stanislav Šec.

4 ROZHODNĚTE SAMI

Projekt **Rozhodněte sami** je participativní rozpočet městského obvodu Plzeň 4. Rozhodněte sami – první projekt svého druhu v Plzni – umožňuje veřejnosti přímou účast na rozhodování, do kterých veřejně prospěšných projektů obvod investuje peníze.

Chybí vám dětské hřiště nebo prostor pro sportovní aktivity? Vzpomínáte na lavičku za domem, kde jste se před lety setkávali se sousedy? Chtěli byste ve veřejném prostoru více zeleně? Pak jsme tu právě pro vás!

„Od 1. října do 31. prosince mohl každý obyvatel čtvrtého městského obvodu podávat své návrhy přes webové stránky www.rozhodnetesami.cz. Sešly se nám desítky opravdu zajímavých podnětů. Nyní bude na úřadu, aby posoudil jejich proveditelnost (tj. zda se odehrávají na pozemcích města apod.). Realizovatelné projekty budou představeny občanům na veřejném projednání – své projekty představí buď navrhovatelé sami, pokud si přejí se projektu osobně účastnit, anebo pracovník úřadu. Veřejné projednání bude závazně ohlášeno a všichni jste srdečně zváni! Vyvrcholením celého procesu bude veřejné hlasování. Navrhovatele můžeme jen povzbudit, aby se snažili propagovat svůj projekt mezi svými sousedy a získali si v hlasování jejich podporu – protože jen projekty s největším počtem hlasů posléze zpřijemní prostor okolo nás všech. Každý hlas se počítá – tak nezustáňte stranou, myslete na svoji čtvrť a Rozhodněte sami!“, zve všechny občany plzeňské „čtyřky“ její starosta Tomáš Soukup.

DOMOVINKA

KRÁSNÝ KAŽDÝ DEN VŠEM ČTENÁŘŮM PŘEJE DOMOVINKA!

Rok 2019 je už za námi a my se s ním rozloučili vesele: posezením u vínka a krásných písniček Repetentů, kteří rozjasnili nejednu tvář. A zavzpomínali jsme, co vše jsme za ten rok spolu prožili.

Minulý rok k nám začal pravidelně docházet mladý muž, fyzioterapeut. Každou středu v 10 hodin tak stojí fronta nedočkavých seniorů před „tělocvičnou“. Ano, tak moc se těší na mladého cvičitele, který jim narovná záda, protáhne ruce i nohy a rozproudí krev. Tento pilotní projekt, financovaný magistrátním Odborem sociálních služeb, u našich klientů jednoznačně boduje.

Mnohokrát za námi přišly děti ze základních škol nebo i ti nejmenší z mateřinky, aby naše klienty potěšily, přednesly jim básničky, zahrály na hudební nástroje nebo si jen popovídaly. Přijeli za námi také papoušci a dravci. Divadelních představení bylo hned několik, ale největším zážitkem bylo to pod širým nebem. Nesmím zapomenout i na retro v podobě krásných rudých karafiátů v den MDŽ a rozezpívanou oslavu všech našich žen.

A opět jsme fotili do Domovinkových kalendářů - díky tomu jsme zorganizovali několik výletů do krásné přírody v okolí Plzně a fotky pak představili v synagoze všem, kteří u toho s námi nebyli. Prosinec přinesl setkávání s milými lidmi, kteří přicházeli s dárky a koledou pro naše seniory, nechyběli ani hudebníci a písničkáři. Zlatou tečkou za rokem 2019 byl 3. Vánoční strom v Olympii, který splnil tajná přání našich klientů. Jejich skromné touhy pomohli naplnit dobří lidé, kterým stáří a osamění není lhostejné.

Děkujeme a všem přejeme, aby i rok 2020 byl stejně štědrý na zážitky a lidi dobré vůle!



Foto: Domovinka – sociální služby

Mgr. Bohumila Hajšmanová, ředitelka

ZAVÍRÁNÍ ZAHRADY S DÁRKEM

S podzimem nastává v domově Čtyřlístek čas zavřít krásnou zahradu, s čímž se již tradičně pojí i komorní slavnost pro tamní klienty. Loni byla akce „Podzimní zahrada“ spojena s mimořádně příjemnou záležitostí - předáním sponzorského daru od firmy Lear Corporation s.r.o. Plzeň, za osobní účasti zástupkyň společnosti. „Velmi si toho považujeme, neboť každý dar, který obdržíme, slouží pro nadstavbové aktivity našich klientů,“ přibližuje Ing. Vladimír Chuchler, který oběma dámám předal kytice a dárky vyrobené uživateli. K tanci a poslechu všem zahrál p. Václav Žákovec se zpěvačkou Annou Volínovou.



VÝLET HISTORICKÝM VLÁČKEM

V pátek 27. září jsme se s našimi seniory ze Čtyřlístku vydali „motoráčkem Hurvínek“ do Rokycan. Vyrazili jsme časně zrána. Nejprve jsme si prohlédli zrekonstruovanou budovu Hlavního nádraží v Plzni a pak nás již čekal



nevšední zážitek s oblíbeným červeným vláčkem. Poprvé jsme také projeli tunelem pod vrchem Chlum. V Rokycanech nás zaujala například budova soudu s pamětní deskou spisovatele Adolfa Srba nebo budova střední odborné školy, kde bylo za první republiky gymnázium. „Ke každému správnému výletu patří i zastavení na něco dobrého, a tak málokdo z nás odolal pokušení dát si kávu nebo

některý z domácích zákusků v cukrárně poblíž rokycanského náměstí. Výlet se moc povedl, počasí nám přálo a naši klienti byli nadšeni,“ shodují se obě doprovázející dámy ze zmíněného domova Dana Macháčková a Radoslava Zahradníková.

Foto: archiv MÚSS

DOKUD SE TANČÍ, JEŠTĚ SE NEUMŘELO...

Pořádání Podzimního bálu se na Terasách stalo příjemnou tradicí. Loni se konal 1. listopadu již počtvrté, tentokrát na téma Kouzelné houby. Masky, především vlastní výroby, oblékli téměř všichni účastníci, včetně nejmladší tanečnice, které bylo jen několik měsíců. „Podzimní bál je skvělou příležitostí k neformálnímu setkání pracovního týmu s rodinami klientů, sdílení pozitivních zážitků mezi seniory navzájem a zároveň ke stmelení celého kolektivu našeho domova, protože příprava masek, výzdoba prostor i účast na bále je týmové úsilí, korunované všeobecným veselím,“ přibližuje podstatu vítané aktivity ředitelka domova Ing. Milada Brašnová. „S potěšením navíc sledujeme, jak specifický terapeutický účinek přináší naše křepčení - i Ti, kteří mají běžné problémy s nácvikem stoje nebo chůze, se nechají strhnout atmosférou a s radostí tančí, ať už s hůlkou nebo na invalidním vozíku,“ doplňuje její slova Nikola Šelmátová, projektová manažerka zmíněného domova.



VYDÁVÁ STOLNÍ KALENDÁŘ...

... k připomínce 130 let od narození významného plzeňského rodáka prof. PhDr. Jaroslava Šafránka (23. 8. 1890 - 22. 8. 1957). V roce 2020 slaví plzeňská lékařská fakulta 75 let od svého založení. Jedním z prvních děkanů se stal právě profesor Šafránek, který zastával funkci v pořadí třetího děkana fakulty v letech 1948 - 49. První přednášku pro mediky v Plzni přednesl prof. Šafránek v sále „Husovy univerzity“, bývalém Komorním divadle, již 6. prosince 1945, 10 dní před slavnostním otevřením lékařské fakulty, které proběhlo v neděli 16. 12. 1945 za účasti rektora Univerzity Karlovy prof. Salače a ministra školství Zdeňka Nejedlého.

„Význam prof. Šafránka, vynikajícího vědce, ocenila lékařská fakulta tím, že po něm pojmenovala v roce 1989 jeden ze svých nejnovějších pavilonů. Šafránkův pavilon Lékařské fakulty v Plzni je významnou architektonickou památkou. Návrhem Ing. arch. Miloslava Sýkory, tvůrce územního plánu čtvrti Lochotín v letech 1975 -1976 byl situován do velké zahrady funkcionalistické vily manželů Svobodových jako Krajská politická škola. V roce 1989 byl předán Lékařské fakultě v Plzni. Čisté, přehledné řešení Ing. arch. Jaroslavy Gloserové, s použitím ušlechtilých materiálů, ve své době špičkového technologického vybavení a jedinečné interiéry s řadou výtvarných děl mladých tvůrců dělá z Šafránkova pavilonu jednu z nejvýznamnějších architektur Plzně po druhé světové válce,“ připomíná historii Ing. arch. Anna Hostičková.

Jak uvádí doc. MUDr. Libuše Čeledová, Ph.D. z Ústavu sociálního a posudkového lékařství LF UK v Plzni: „Posluchači kurzů Univerzity třetího věku plzeňské lékařské fakulty již 30 let zasedají do lavic velké posluchárny a seminárních místností Šafránkova pavilonu, kde pro ně probíhají přednášky a další doprovodné vzdělávací a kulturní akce. I proto vychází letos stolní kalendář, a to díky spolupráci se Západočeským muzeem, který by měl připomenout jak 130 výročí narození profesora Šafránka, jedné z významných českých osobností, které zasáhly i do dějin televize, tak přiblížit prostory Šafránkova pavilonu, významné architektonické plzeňské památky.“ Kalendář lze zakoupit na pokladnách Západočeského muzea v Plzni v Kopeckého sadech nebo v Národopisném muzeu Plzeňska na plzeňském náměstí Republiky.



Foto: archiv LFUK



JAK VYZRÁT NA...

... DO NOVÉHO ROKU - S NOVOU ENERGIÍ!

Sotva opadla předvánoční horečka, už je tady povánoční slevové šílenství. Obchodníci slibují výhodné nákupy, a proto byste neměli váhat, pokud jste pod stromkem nenašli ten správný dárek: pleťové přípravky, vlasovou kosmetiku či poukaz na služby. Nechte se hýčkat a hýčkejte se!

Dnes se zaměříme na péči o ruce. V zimních měsících jsou nejvíce vystavené nepřízní počasí. Běžnou domácí péčí je výživný krém doplněný o bavlněné rukavice, ve kterých jdete každý večer spát. Samozřejmostí je dnes i salonní péče. Zde můžete využít hned několik procedur - chemický peeling, kosmetickou masáž rukou, parafínový zábal. Procedura začíná peelingem, kterým se krouživým pohybem, po směru hodinových ručiček, odstraňuje zrohovatělá pokožka. Následná kosmetická masáž rukou se provádí masážním krémem. Uvolní napětí, prokrví, otevře póry a připraví pokožku pro lepší vstřebání výživných látek. Následuje aplikace regenerační krémové masky, kterou tepelně obalí parafín. Ten se nanáší štětcem z parafínové vany nebo postříkem z jednorázových náplní. Ruce se vloží do igelitových sáčků a froté rukavic na 20 min, po sejmutí se nehtové okolí ošetří olejíčkem.

Stejně jako o ruce, nesmíme opomenout péči o vlasy, které v zimním období též prochází zatěžkávací zkouškou. Časté střídání teplot, přechody z tepla ven do zimy, vlasy vysušuje a třepí. Jsou lámavé, nelesklé. Nošením nevhodných čepic se zvyšuje potivost a zátěž pro vlasovou pokožku, která je náchylná ke kvasinkovému bujení s výskytem lupů. Doporučuji proto použití kvalitních regeneračních šamponů, bezoplachových masek, olejů a vlasových vod. Důležitá je v tomto ohledu zdravá strava. Dopřejte tělu povánoční detox a odlehčete svůj jídelníček od sladkostí, alkoholu a smažených pokrmů.

Odpovídající výživa je základem pro zdravé tělo i v pozdním věku – pro krásnou pleť, pevné, zdravé nehty a v neposlední řadě i pro vlasy, které jsou pořád vnímány jako koruna krásy.

PŘIJĎTE MEZI NÁS...

Již od roku 1991 v Plzni existuje organizace sdružující důchodce, která má aktuálně téměř 1 900 členů. Od roku 2019 funguje pod názvem „Senioři ČR, krajská organizace Plzeň“. V jejím čele stojí úspěšně již dlouhá léta paní Bohumila Šmolíková: „Plzeň je město s významným podílem občanů v důchodovém věku a jejich počet neustále stoupá. Naší snahou je nabídnout členům stáří jako aktivní a zábavný prostor – pořádáme zajímavé přednášky, autobusové a vlakové výlety, návštěvy divadel, hradů, zámků, komentované vycházky, tanečky, společenská posezení u příležitosti Dne matek nebo Vánoc. Každoročně realizujeme sportovní hry pro seniory, koncert ke Dni seniorů, ale i vzdělávací program s odbornými lékařskými přednáškami pod názvem Gerontologický den. V naší nabídce nechybí ani týdenní rehabilitační zájezdy, ale tím výčet naší činnosti zdaleka nekončí.“ Své pobočky má organizace Senioři ČR v každém městském obvodu, ale i mimo Plzeň – o veškerých jejích aktivitách se dozvíte i z pravidelného vysílání pro seniory Českého rozhlasu Plzeň, od září do června, vždy od 9.30 do 10.00 h.

„Budete-li mít zájem rozšířit naše řady, je to velmi snadné: stačí přijít každé úterý, mezi 10. až 14. hodinou do naší kanceláře v Thámově ulici č. 12 (u Chodského náměstí) – členský příspěvek je symbolický, pouhých 50 Kč. Těšíme se na nové kolegy a kamarády – s námi se nudit nebudete,“ dodává s úsměvem předsedkyně spolku paní Bohumila Šmolíková, držitelka ocenění Zlatý Anděl 2018 a živoucí doklad toho, že věk není důvodem pro rezignaci na aktivní a společenský život.



Foto: archiv OSS MMP



OPERA
Monika Šipová, abonentka
Amir Khan, sólista opery

ČINOHRA
Mgr. Kamila Burešová, abonentka
Marek Mírušák, člen činohry



MUZIKÁL
Miloš Šlemenda, abonent
Charlotte Řežná, členka muzikálu

BALET
MUDr. Václav Runt, abonent
Carolina Cortesi, sólistka baletu

DJKT.
DIVADLO J. K. TYLA V PLZNI

PŘEDPLATNÉ 2020

Seniorská skupina plná rozmanitých titulů a žánrů.

Slevy 50 % pro diváky nad 70 let a pro držitele průkazu ZTP a ZTP-P na ostatní představení v pokladnách divadel půl hodiny před představením.

Sdílejte s námi zážitky na našich třech scénách plných emocí!

www.djkt.eu | f

Kulturní Plzeň

MINISTERSTVO KULTURY

PLZEŇSKÝ KRAJ

Divadlo J. K. Tyla, příspěvková organizace, příspěvková organizace, příspěvková organizace, příspěvková organizace, příspěvková organizace

HUMOR JE SŮL ŽIVOTA, ZAVÍTEJ K NÁM DO PLUTA!

V roce 2020 chystá Divadlo PLUTO uvedení projektu AMERIKA V PLUTU u příležitosti 75. oslav osvobození Plzně americkou armádou. Tyto oslavy by měly proběhnout v duchu uvedení nejpopulárnějších amerických muzikálů. Výběr titulů padl na jedny z neznámějších a nejkrásnějších muzikálů vůbec. Jedním z nich je americký divadelní muzikál z roku 1956 s libretem Alana J. Lerner, a s hudbou Frederica Loewa – My Fair Lady. Druhým plánovaným muzikálem, s premiérou v únoru 2020, je They're playing our song autorů Niela Simona (libreto) a Marvin Hamlishe (hudba) a Carola Bayer Sagera (texty písní) v překladu Ivo T. Havlů. V Plzni byl kdysi hrán pod názvem „Každý má svého Leona“ a pod stejným názvem se vrací v premiéře 3. února 2020 na jevišti Pluta. U příležitosti květnových oslav osvobození Plzně americkou armádou budou květnová uvádění obou muzikálů zpestřena mimořádnými hosty a slosováním vstupenek o věcné dary.

Pro více informací se obraťte na telefonní číslo 602 502 249.



**32. premiéra Divadla Pluto
a 129. KLUB spolku přátel**

Spolek Klubu přátel Divadla PLUTO uvádějí

Americký muzikál
KAŽDÝ MÁ SVÉHO LEONA
aneb VE DVOU SE TO HRAJE LÍP

Libreto Neil Simon
Hudba Marvin Hamlishe
Texty písní Carole Bayer Sager

Hrají Kamila Kikinčuková, Radek Zima, Markéta Kubištová, Kateřina Tafatová, Petr Kutheil, Jan Urban

Režie Pavel Kikinčuk Choreografie Linda Stránská

předpremiéra
3 / 2
19.00



premiéra
5 / 2
19.00

Vstupné předpremiéra 400 Kč, senioři a mládež 300 Kč, členové Klubu 250 Kč.
Vstupné premiéra 450 Kč, senioři a mládež 300 Kč.

Vstupenka **Plzeň**

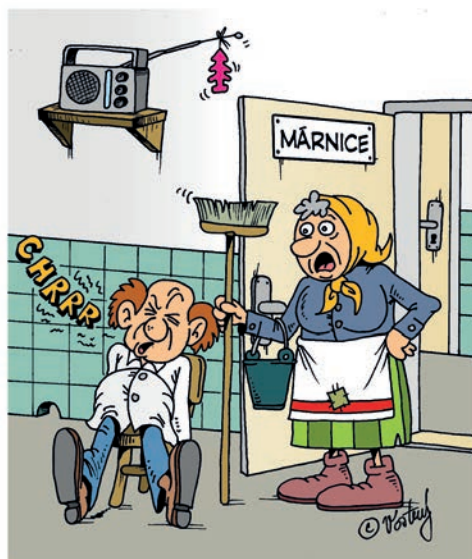








ŠTRÁFEK S HUMOREM



Tak tady jsem ještě nikdy nikoho chrápat neslyšela...



Rozumím madam, tři libvoučká prsíčka pro pejska a dva krajíce chleba pro pána...

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. 1. 2020 / Tisk a distribuce: TYPOS, a.s. Šéfredaktor/obsahová a jazyková korektura: Alena Hynková / Grafické zpracování: Petr Šrédli / 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 a str. 2: archiv OSS MMP.



STŘÍPKY Z TOTEMU

TOTEMové jazykové okénko aneb **LANGUAGE time** připravené našimi evropskými dobrovolnicemi Luzi a Olgou.
Word Search/Wortsuche/ Osmisměrka

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

Coat Mantel
Cold Kalt
Frost Frost
Ice Eis
Igloo Iglu
Scarf Schal
Snow Schnee
Winter Winter

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

TOTEMové okénko trénování paměti

Dnešní cvičení je zaměřené na dlouhodobou paměť. Vzpomeňte si, které české osobnosti jsou vyobrazeny na líčových stranách používaných bankovek. Jakou mají jednotlivé bankovky barvu?

100: osobnost _____ barva _____
200: osobnost _____ barva _____
500: osobnost _____ barva _____
1000: osobnost _____ barva _____
2000: osobnost _____ barva _____
5000: osobnost _____ barva _____

A ještě hádanka na konec...

Který den by byl zítra, kdyby včera bylo pět dní před dnem, který je po nedělním zítřku?

PŘIDEJTE SE K SOUSEDŮM...

Od roku 2014 v Plzni a celé ČR fungují sousedské skupiny lidí, kteří si pomáhají a je jim spolu dobře - SOUSEDÉ plus®. Přidejte se do takové skupiny a podporujte se navzájem v různých každodenních činnostech. Pod heslem „Já umím to a ty zas tohle“ nabídněte věci, které umíte a jste ochotni pro druhého udělat. A na oplátku jiný člen skupiny udělá něco pro Vás. Jedná se o drobnosti všedního dne např.: pohlídání pejska, doprovod k lékaři, drobné domácí opravy, nákup, upečení vánočního cukroví, atd. Potkávejme se, pomáhejme si, podporujme se navzájem...

Více informací:

Bc. Vlasta Faiferlíková 736 489 755, faiferlikova@totemplzen.cz

Do roku 2020 přejeme hodně zdraví, štěstí a mnoho příjemných setkání v TOTEMU v Bolevci, na Doubravce či Nové Hospodě.



www.totemplzen.cz

Řešení hádanka: sobota
řky, modrá)
modrozelená), 5000 (Tomáš Garrigue Masa-
ky, modrotřilová), 2000 (Emma Destinová,
na Němcová, hnědá), 1000 (František Palac-
(Jan Amos Komenský, oranžová), 500 (Bože-
Řešení bankovky: 100 (Karel IV., zelená), 200

Foto na straně: archiv TOTEM