

# PILSEN

plzeňský senior

vyzrálý magazín 2/2020



**ZVLÁDNEME TO!**

ZDARMA



Milí přátelé,  
ráda vzpomínám na všechna setkání s Vámi, a tak bych se teď vrátila ještě k jedné, velmi vydařené akci na sklonku loňského roku, kterou byl „Anděl 2019“ – galavečer věnovaný zejména dobrovolníkům v sociálních službách, kde jsou aktivní senioři zastoupeni nemalým počtem, byl prodchnutý pochopením, láskou k bližnímu, úsměvy ve tvářích, radostí ze setkání a dobrou náladou. Zkráceně by se dalo říci: nádherné vztahy mezi lidmi a vstřícná komunikace.

A toto přesně podle odborníků napomáhá ke zpomalení stárnutí mozku. Kromě osvědčených cvičení paměti nám dokážou pomoci i daleko obyčejnější věci. Psychologové dnes už vědí, že lidem ve vysokém věku a velmi dobré psychické kondici napomáhá aktivní společenský život, hezké vztahy s přáteli, rodinou nebo partnerem. Pozitivní psychické stavy vyvolávají vzestup hladiny příznivě působících neurohormonů a pro mozek představují něco jako wellness pro naše tělo. Říká se, že úsměv sluší každému. A já bych ještě dodala, že úsměv je nejlepším přirozeným prostředkem navození dobré nálady. Důvod k úsměvu se najde každý den, proto se rozloučím českým příslovím: „Kde je málo úsměvu, tam je málo úspěchu.“

Vaše Eliška Bartáková, rezortní náměstkyně primátora

Milí naši čtenáři,

je to právě rok, co první číslo vyžralého magazínu PILSEN poprvé dorazilo k Vaším rukám. A tedy nazrál čas na malou rekapitulaci: proto nyní, s jarním vydáním – a ve snaze být pro Vás stále zajímavým, inspirativním a zároveň zábavným čtením – přicházíme za Vámi s malou anketou k tomuto čtvrtletníku, který si u řady z Vás už našel své pevné místo. Těší nás to, věřte, ale jen zpětná vazba od Vás, našich čtenářů, nás může posunout ještě dál. Nebojte se nám proto napsat, co Vám v PILSENU schází nebo naopak, která ze stávajících rubrik Vás až tolik nezajímá. Váš názor zcela jistě v koši neskončí... Děkujeme za Váš čas a směle do toho!

## ANKETA PRO VÁS

... tentokrát na téma PILSEN – plzeňský senior...

1. Sledujete časopis PILSEN od jeho prvního čísla?
2. Víte, kde si ho můžete vyzvednout?
3. Zaujal Vás svým obsahem?
4. Která ze stávajících rubrik Vás nejvíce oslovuje?
5. Postrádáte v časopisu nějaké téma – pokud ano, jaké?
6. Máte nějaký nevšední nápad pro „vylepšení“ čtvrtletníku PILSEN?

Vaše odpovědi nám můžete do 30. dubna 2020 (a zase to není apríl) zaslat emailem na adresu: [socialnisluzby@plzen.eu](mailto:socialnisluzby@plzen.eu), případně donést osobně na Odbor sociálních služeb MMP, Martinská 2, Plzeň – 1. p., p. Jarmile Srbkové, tel. 378 033 357. Děkujeme za spolupráci!

S díky a přáním všeho dobrého Vaše Alena Hynková



# NEBUĎME LHOSTEJNÍ A POMÁHEJME POTŘEBNÝM.

Pokud o nich víte, nabídněte sami pomocnou ruku nebo podporu milým slovem.

Pomoc a podpora dává větší šanci to zvládnout, tak budme SOLIDÁRNÍ.

## KAŽDÝ Z NÁS MŮŽE POMOCI! POMÁHÁME, KDE JE TŘEBA...

**Pokud žijete sami, nemáte kolem sebe nikoho blízkého a jste:**

- senior
- maminka či otec samoživitelé
- opravdu v krizové situaci

**a potřebujete:**

- udělat krizový nákup
- vyvenčit pejska
- s někým si promluvit po telefonu
- vyzvednout léky

**Volejte pondělí–pátek 8:00–18:00**

**378 032 222**

**[www.totemplzen.cz](http://www.totemplzen.cz)**



## NAVZDORY VĚKU „PROSTĚ POŘÁD ŘÍDÍM“

S velkým zájmem ze strany dříve narozených se setkal společný projekt magistrátního Odboru sociálních služeb a Odboru registru vozidel a řidičů pod názvem „Prostě pořád řídím“, jehož dva teoretické bloky absolvovala v lednu a v únoru téměř stovka účastníků. Celoroční otevřený projekt, na kterém se partnersky podílí i Odbor služby dopravní policie Krajského ředitelství Plzeňského kraje PČR a Škola smyku Plzeň Zdeňka Břežiny, cílí na seniorskou populaci aktivních řidičů a zahrnuje jak teoretickou, tak praktickou část.

„Ačkoli je ve společnosti zažitý mýtus, že důchodce už za volant nepatří, protože jeho reakce na běžný provoz bývají vesměs neadekvátní, neplatí to plošně. Senior je v dnešní době standardně velmi aktivní a vitální součástí společnosti, který neupouští od svých zájmů a aktivit ani v pokročilém věku. A s touto skutečností je třeba pracovat i přesto, že statistiky v rovině tragických dopravních nehod, v nichž figuruje řidič-senior, jsou neúprosné,“ uvedla Mgr. Eliška Bartáková, náměstkyně pro oblast kultury, památkové péče a sociálních věcí. Projekt poskytl záštitu a zároveň je jeho aktivní účastníci.

„Vycházíme z faktu, že většina účastníků projektu patří do kategorie aktivních řidičů, kteří nemají problém usednout za volant a dopravit se bezpečně i na větší vzdálenosti. Pak je ale množina těch, kteří ze zdravotních důvodů nebo po úmrtí partnera jsou nuceni usednout za volant. Často jde o seniory, kteří léta neřídili, oprávnění získali před mnoha lety a vedle neznalosti aktuálních dopravních předpisů jim chybí i potřebná praxe. Když k tomu připočteme ještě pochopitelnou míru obav, je pohyb takových řidičů ohrožením pro ně i pro ostatní účastníky provozu. A těm chceme věnovat zvláštní pozornost,“ doplňuje Mgr. Alena Hynková, MBA, vedoucí pořádajícího sociálního odboru.

„Vedle teoretické průpravy a následně praktického výcviku, který se uskuteční na jaře a na podzim letošního roku, mají možnost účastníci pokládat dotazy na situace a skutečnosti, se kterými se běžně v provozu setkávají. Často jde o záležitosti, které musí řešit každý z účastníků provozu a troufám si tvrdit, že řada řidičů o generaci či dvě mladší by si s nimi rovněž nevěděla rady. Tady vnímáme velmi pozitivně, že navzdory věku mají senioři-řidiči zájem být bezproblémovou a bezpečnou skupinou účastníků silničního provozu a v tom spatřujeme hlavní přínos tohoto projektu – eliminaci kolizí a střetů s fatálními následky v souvislosti s řidiči 60+,“ uzavírá Mgr. Jiří Marek, MBA, vedoucí Odboru registru vozidel a řidičů MMP.

**Praktická část - zkušební jízdy ve vlastním voze v areálu DEPO2015 - proběhne v květnu a v říjnu 2020. Zájemci z řad plzeňských seniorů-řidičů se mohou hlásit emailem na adresu: [slajsovat@plzen.eu](mailto:slajsovat@plzen.eu) do 30. dubna t.r. Účast v projektu je zdarma.**



Foto: archiv OSS MMP

## TIP! NOVÁ EXPOZICE PATTON MEMORIAL PILSEN

Město Plzeň se připravuje na letošní jubilejní Slavnosti svobody (1. - 6. května 2020). Součástí programu jsou i komentované prohlídky muzea generála Pattona, které provozuje organizace Plzeň – Turismus. Návštěvníci však nemusí čekat na oslavy osvobození, muzeum je otevřené celoročně. „Rádi bychom už nyní pozvali veřejnost na návštěvu do muzea Patton Memorial Pilsen, které v červnu loňského roku otevřelo novou expozici. Ač prostor muzea v KD Peklo zůstává rozlohou stejný, nová expozice nabízí ucelenější pohled na působení Spojenců v Evropě na sklonku druhé světové války. Mapuje nejen osvobozování českého západu, ale celý postup amerických vojsk od vylodění v Normandii přes bitvu v Ardenách až po Plzeň. Návštěvníci se mohou těšit na nově vystavené exponáty - řada z nich pochází přímo z bojišť, další jsou dary veteránů a jejich rodin. Nejcennější jsou osobní předměty legendárního generála Pattona, jehož vnuk George Patton Waters do Plzně pravidelně jezdí,“ přibližuje zájemcům o prohlídku jedinečné sbírky Mgr. Helena Mařanová, vedoucí marketingu a tisková mluvčí zmíněné organizace. Muzeum je otevřeno vždy od středy do neděle od 9 do 16 hodin. Snížené vstupné pro seniory je 40 Kč.



Foto: archiv Města Plzně

# MĚSTSKÁ POLICIE PLZEŇ INFORMUJE



## TAK TROCHU JINÝ „TŘÍDNÍ SRAZ“

Že třídní sraz nemusí být jen záležitostí spolužáků, předvedli senioři, kteří úspěšně zakončili „Plzeňskou senior akademií III.“ Z jejich vlastní iniciativy vzešlo přátelské posezení v restauraci Na Spilce 12. února t.r., na něž obdržel pozvání i tým tvůrců „akademie“ z Městské policie Plzeň. „Jedním z cílů zmíněného projektu je snaha, aby dříve narození navázali nová přátelství a aby získávali a předávali informace, které se jim i jejich vrstevníkům budou hodit v běžném životě. Lidé se v něm setkávají s čelními představiteli města Plzně, mohou jim klást různé dotazy, ale především komunikují mezi sebou a stávají se z nich kamarádi. Třídního srazu se zúčastnili zástupci městské policie, kolegové Bc. Karel Zahut a Bc. Pavel Beránek, MBA a my bychom našim „akademikům“ rádi touto cestou poděkovali nejen za pozvání, ale také za to, že v setkávání pokračují a dokazují tak smysluplnost celého záměru,“ konstatuje metodička Bc. Andrea Vlčková, DiS., z městské policie. Na rozloučnou obdrželi všichni z rukou zmíněných strážníků malý dárek.

## VE ZDRAVÉM TĚLE, ZDRAVÝ DUCH!

Rada seniorů Plzeňského kraje pořádá i v letošním roce tradiční Sportovní hry seniorů, které organizačně zajišťuje Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM. Jedná se o soutěž v nestandardním desetiboji seniorských pětičlenných družstev, která proběhne 21. 5. 2020 v hokejbalové hale a na přilehlém venkovním stadionu ve Žlutické ulici v Plzni na Košutce. Zahájení soutěže je v 10 h, sraz soutěžících v 9 h. „Na základě výsledků bude sestaveno družstvo pro celostátní kolo Sportovních her seniorů s mezinárodní účastí, které proběhnou v červenci 2020 v Mostě. Dovolujeme si tímto na naše městské kolo pozvat diváky, a to nejen seniory, a zároveň vyzýváme zájemce o soutěžení ze všech seniorských organizací, aby se do 30. dubna t.r. nepamoutli přihlásit,“ připomíná Leoš Johec, předseda Rady seniorů Plzeňského kraje. Podrobné informace a přihlášky družstev do soutěže obdržíte v úředních hodinách v kanceláři Rady seniorů Plzeňského kraje, Tomanova 5, Plzeň, tel. 377 421 619, u p. Chloubové, pondělí 14 - 17 h, středa 9 - 12 h.



## MASOPUSTNÍ ZÁBAVA V DOMOVĚ PRO SENIORY SV. JIŘÍ

V Domově pro seniory sv. Jiří umíme těšit klienty v každém ročním období. Jako každý rok před postní dobou tradičně slavíme Masopust. Je to událost, která aktuálně probíhá v každém kraji, kde ctí tradice. O zábavu se postarala nejen kapela Duo Harmonie, která hraje krásné melodie, ale hlavně zaměstnanci Domova, kteří si připravili svépomocí krásné kostýmy a hudební vystoupení pro klienty. Klienti si mohli zavzpomínat na dětství svých dětí u písničky „Pionýři, pionýři, malované děti“ a oblíbené pohádky Mrazík. Překvapení v podání pečovatelského týmu ukázalo nejen šikovné ruce pracovníků přímé péče, ale i herecké dovednosti. V krásných kostýmech, vlastnoručně vyrobených, nám zahráli scénku z pohádky Mrazík. Zaměstnanci Domova pro seniory sv. Jiří bavili klienty celé odpoledne v kostýmech, vybízeli je ke zpěvu i tanci. Veselou atmosféru si s námi užil ředitel Městské charity Plzeň, Mgr. Pavel Janouškovec a místostarosta MO Plzeň 4, Václav Beran. Klienti si mohli pochutnat na výborných koblížcích, které nám každoročně Městský obvod Plzeň 4 zajišťuje. Nejhezčí zpětnou vazbou pro nás byl úsměv a spokojenost našich klientů. Krásné Velikonoční svátky přeje Domov pro seniory sv. Jiří.  
Bc. Kateřina Rothová, DiS., sociální pracovnice



## 1 JEDEME DÁL

Projekt MO Plzeň 1 „Jedeme dál“, který vznikl již v roce 2015, pokračuje od dubna pod Klubem Jednička. Jednotlivé kurzy trvají vždy osm týdnů. Senioři chodí s lektorem ve skupinách podle výkonnosti, po vytyčených trasách v okolí Boleváku, dvakrát týdně. „Díky projektu máme ve svém okolí aktivní seniory, kteří jsou v kondici a duševní pohodě i v pokročilém věku. Jsem ráda, že přátelství vzniklá při venkovní chůzi s hůlkami pak mohou naši senioři rozvíjet i při všech dalších aktivitách, které jim nabízíme,“ říká starostka obvodu Ing. Helena Řežábová. Zájemci o kurzy „Jedeme dál“ se mohou přihlásit na ÚMO Plzeň 1, alej Svobody 60, u paní Šárky Martínkové, martinkovas@plzen.eu, tel.: 378 036 086.



Foto: archiv – ÚMO 1

## 2 KAM S DVOJKOU VEN?

Odbor sociální ÚMO Plzeň 2 - Slovany připravil pro seniory druhého městského obvodu na rok 2020 celkem 6 zájezdů (5 tuzemských a jeden zahraniční). Jedná se o zájezdy:

### 1. ZÁMEK ČERVENÁ LHOTA, BECHYNĚ

Termín: 6. 5. 2020. Cena: 375 Kč včetně vstupů.

Odjezd: 6.00 hod., návrat do 18.30 hod.

### 2. NYMBURK - EXKURZE V PIVOVARU A PLAVBA LODÍ

Termín: 27. 5. 2020. Cena: 380 Kč včetně vstupů.

Odjezd: 7.00 hod., návrat do 18.00 hod.

### 3. PRAHA - LETIŠTĚ V. HAVLA A EXKURZE V ČESKÉ TELEVIZI

Termín: 22. 6. 2020. Cena: 260 Kč včetně vstupů.

Odjezd: 7.00 hod., návrat do 18.00 hod.

### 4. NOVÁ BYSTRICE, JINDŘICHŮV HRADEC

Termín: 9. 9. 2020. Cena: 345 Kč včetně vstupů.

Odjezd: 6.00 hod., návrat do 18.30 hod.

### 5. MODRAVA ANEB PO STOPÁCH OBLÍBĚNÉHO SERIÁLU

Termín: 23. 9. 2020. Cena: 325 Kč včetně vstupů.

Odjezd: 8.00 hod., návrat do 20.00 hod.

### 6. VÁNOCE U SOUSEDŮ: NĚMECKÉ BENÁTKY S PERLOU JIŽNÍCH ČECH

Termín: 2. 12. 2020. Cena: 394 Kč včetně vstupů, bez doplňkového cestovního pojištění. Doporučené kapesné 10 - 20 EUR.

Odjezd: 7.00 hod., návrat do 20.00 hod.

Přihlášky na zájezdy jsou přijímány na Odboru sociálním ÚMO Plzeň 2 – Slovany, Koterovská 83, Plzeň, v kanceláři č. 113, I. patro. Veškeré informace o akcích pro seniory jsou zveřejněny na webových stránkách zmíněného úřadu (sekce Seniorweb) nebo v Informačním zpravodaji.

## 3 MUZEJNÍ PASY PRO SENIORY Z TROJKY

"Na rok 2020 jsme se rozhodli využít vstřícného jednání Západočeského muzea v Plzni a poskytnout seniorům našeho obvodu Muzejní pasy za lákavé ceny. Běžná hodnota pasu činí 300 Kč, ale díky zmíněné vstřícnosti muzea nám byly tyto pasy poskytnuty se slevou ve výši 50 %," říká místostarosta městského obvodu Plzeň 3 Ing. Stanislav Šec. Obvod se rozhodl poskytnout Muzejní pasy seniorům s další slevou, kdy zájemce uhradí pouze 75 Kč. S pasem je možné navštívit až 8 vybraných výstav či expozic v Západočeském muzeu v Plzni, v Národopisném muzeu Plzeňska, dále v Muzeu loutek a v Muzeu církevního umění plzeňské diecéze. Výstavu či expozici je možno navštívit jednotlivě, nebo jednorázově ve skupince, na jeden pas až 8 osob. Muzejní pas platí 1 rok od jeho vystavení. Vzhledem k omezené platnosti a uvedení data vystavení budou pasy objednávány postupně, dle aktuálního zájmu. Zájemci si mohou pasy rezervovat na adrese markova@plzen.eu nebo telefonicky na čísle 378 036 458.

## 4 ROZHODNĚTE SAMI, LÁKÁ OBČANY DOUBRAVKA

Participativní rozpočet, který Městský obvod Plzeň 4 zavedl jako první obvod v Plzni, míří do finále. Občané do něho v první fázi přispěli 49 nápady a návrhy, jak z veřejných peněz vylepšit okolí, ve kterém žijí. O návrzích nyní budou hlasovat. „Máme radost z toho, s jakou odpovědností občané k participativnímu rozpočtu přistoupili. Za tři měsíce podali 49 návrhů, z nichž je velká část proveditelná. V období od 1. května do 1. června budou občané o těchto návrzích hlasovat,“ říká starosta Tomáš Soukup. Mezi nominovanými projekty jsou například úprava cesty pod Chlumem, stavba zelené střechy na konečné zastávce trolejbusu číslo 16, vybudování veřejných grilovacích míst v blízkosti kostela sv. Jiří nebo výsadba včelí loučky s kvítím. „Věříme, že hlasování bude napínavé do poslední chvíle a že se ho zúčastní co nejvíce občanů, kteří nyní mají jedinečnou šanci vylepšit veřejný prostor, ve kterém žijí. Rozhodnout může i to, jak velkou podporu jimi favorizovanému projektu dokážou ve svém okolí zajistit,“ uvádí místostarostka obvodu Lenka Kočová. Hlasování bude zahájeno 1. května 2020 na webu [www.rozhodnetesami.cz](http://www.rozhodnetesami.cz), který bude zaktualizován o galerii projektů. Na realizaci nápadů jsou vyčleněny 2 miliony korun.

## DOMOVINKA

### STARŠÍ PARTÁK Z DOMOVINKY

Senioři z Domovinky se stali staršími partáky fotbalistů z Košutky. Starší žáci tohoto klubu totiž potřebují někoho, kdo jim bude fandit, kdo jim uplete kulichy a šály v barvách klubu a kdo napeče buchty a štrúdl na zápasy. A kdo to umí nejlépe? No přece senioři z Domovinky!

Do role velkých fanoušků malých fotbalistů se už při prvním setkání vžili senioři a seniorky ze stacionáře Domovinky na Slovanech. Nadchlo je to, že kluci přišli osobně, spontánně si s nimi začali povídat a hlavně fakt, že kluci stojí o to, aby jim právě naši senioři pomáhali. V Domovince sice klienti nemají čas přemýšlet nad tím, že je nikdo nepotřebuje, protože mají aktivit, že si někdy ani vybrat nemohou, ale tohle je něco jiného. Objevil se někdo, kdo je opravdu potřebuje.



„Nápad se zrodil v hlavě trenéra mladých fotbalistů pana Pučelíka, který za mnou před nedávnem přišel a nabídl spolupráci s klubem. Úžasná myšlenka, zapojit seniory do fandění, mne nadchla. Proběhly první seznamovací schůzky se seniory ze stacionáře a postupně budeme lákat i klienty z terénu. Spousta z nich žije sama a zdravotně na tom ještě nejsou tak špatně, aby zůstávali zavření doma. Tohle je obrovská motivace a já věřím, že na zápasech nás bude postupně přibývat,“ říká ředitelka Domovinky Mgr. Bohumila Hajšmanová. A tak teď „ve staciku u bazénu“ pletou kulichy a šály a připravují mávátka na fandění. V barvě klubu. Modrobílé. A na první společný zápas se napečou nejlepší babiččiny tvarohové a makové buchty.

Na Čtyřlístku žijí jeho klienti jako jedna velká rodina. Tráví spolu většinu času, a proto i starosti a radosti sdílejí.

„Koncem loňského roku se uživatelka našeho domova paní Marie Trčková zmínila, že v Galerii města Plzně bude instalovaná zatím největší výstava její dcery, uznávané akademické malířky a grafičky Šárky Trčkové, která zemřela v roce 2015, v nedožitých 50 letech. Šárka Trčková, několikanásobná držitelka ocenění Grafika roku, nikdy nepatřila mezi prvoplánově módní umělce. Její práce – olejomalby, grafické listy i akvarely – byly hledáním tajemství života v obyčejných věcech, které zobrazovala v jednoduchých motivech. Mezi našimi klienty byl o výstavu veliký zájem, ale protože galerie není bezbariérová, mohli se tak prohlídky zúčastnit pouze chodící. Návštěva galerie proběhla 24. ledna a byla pro všechny účastníky nevšedním zážitkem, neboť ji paní Trčková, maminka autorky vystavených děl, doprovodila svým vyprávěním nejen o životě nadané dcery, ale i jejím nadčasovém uměleckém směřování, které velmi záhy osud zakončil,“ dodává Ing. Vladimír Chuchler, ředitel Městského ústavu sociálních služeb v Plzni.



## ZHLUBOKA DÝCHAT, ZHLUBOKA DÝCHAT!

Klienti domova se zvláštním režimem Čtyřlístek dostali pod stromček deset párů walkingových holí, a tak hned začátkem roku měli možnost vyzkoušet něco nového - nordic walking, neboli severskou chůzi. „Nordic walking je aktivita, která vychází z nejpřirozenějšího lidského pohybu – chůze. Walkingové hole nám při chůzi pomáhají se napřímit a zároveň od nás žádají aktivitu horní poloviny těla. To vše se děje venku, na čerstvém vzduchu, takže zdravotní benefity této sportovní činnosti jsou nezpochybnitelné. Chuť do něčeho nového, hole i park našeho domova, příjemné počasí druhého ledna přímo vybízely, abychom vyrazili hned s novým rokem. Rozcvičení a protažení celého těla bylo samozřejmostí. Pohyb na čerstvém vzduchu přinesl všem tu správnou barvu ve tváři a hlavně dobrý pocit, že něco udělali pro své zdraví. Nová aktivita se setkala s velikým zájmem a rozhodně ji budeme zařazovat do našich týdenních programů,“ přibližuje Dáša Čábalová, vedoucí pracovníků pro nepedagogickou činnost MÚSS Plzeň.



Foto: archiv MÚSS

**TIP!**

### „VEJŠLAPY“ S ODDÍLEM TURISTIKY AKTIVNÍ STÁŘÍ, ROZVOJ PLZEŇ, Z.S.

Vedená vycházka

16. 4. KRAJEM KRYŠTOFA HARANTA II. - Z BEZDRUŽIC KOLEM OVČÍHO VRCHU DO DOLNÍCH POLŽIC  
Trasa 8 nebo 10 km, v D. Polžicích možnost občerstvení - Pizzerie Café Kryštof Harant, sraz v 8.50 h, na hl. n. Plzeň (vlak do Bezdruzic v 9.10 h), zpět z Bezdruzic vlakem ve 14.06 nebo v 16.06 h. Info: 774 563 039.

Turistický pochod

8. 5. MÁJOVÝ SENIOR PUCHÝŘ, 14. ročník

Start A: trasy - 5, 10, 15 km: Plzeň, konečná tram. č. 4 na Košutce, 8.00 - 10.00 h

Start B: trasy - 10, 19 km: Plzeň, zast. MHD Bílá Hora, cca 8.15 - 10.00 h

Cíl: Plzeň - Bílá Hora, restaurace V Hájí, 10.00 - 14.30 h. Info: 774 944 370.



# S UNIVERZITOU TŘETÍHO VĚKU BUDETE „V OBRAZE“

Univerzita třetího věku Západočeské univerzity v Plzni zahájila v březnu nový studijní kurz **Informace, dezinformace a průmysl fake news**. Přemysl Rosůlek z katedry politologie a mezinárodních vztahů Fakulty filozofické ZČU v něm posluchače seznamuje se systémem zpravodajství a dezinformací v soudobé globální a postmoderní éře, kdy internet a sociální sítě sehrávají ve společnosti, kultuře a politice stále významnější roli. „Ani vám jistě neunikly diskuse o fenoménu dezinformací, tzv. fake news. Mnohdy se dokonce hovoří přímo o průmyslu fake news. Jak ale falešné zprávy odhalit a jak je odlišit od seriózního, neseriózního nebo bulvárního zpravodajství? Jak proti fake news bojovat? A co vlastně vede k jejich produkci? Na podobné otázky už posluchači kurzu po jeho absolvování budou znát odpověď,“ přibližuje Mgr. Magdalena Edlová ze zmíněné univerzity pro dříve narozené. Zajímá-li toto aktuální téma i vás, přihlaste se od září na Univerzitu třetího věku ZČU. Předmět bude v nabídce znovu. Kromě něj třeba Psychologie pro každý den, Design a designéři, Tajemství hmyzí říše, Architektura Plzně aktivně a řada dalších. Veškeré informace o studiu najdete na webových stránkách (viz níže).

## ČLOVĚK VE ZDRAVÍ I V NEMOCI

Dvouletý program "Člověk ve zdraví i v nemoci" startuje na podzim 2020, ale už nyní je třeba se přihlásit. První přednáška „Člověk ve zdraví i v nemoci. Podpora zdraví a prevence nemoci“, proběhne 26. října 2020.

Osvědčení o absolvování univerzity přebírají posluchači v pražském Karolinu. Cena kurzu je 1000 Kč za akademický rok. V ceně kurzu je učebnice "Člověk ve zdraví i v nemoci" s podtitulem "Podpora zdraví a prevence nemocí ve stáří" a publikace "Laskavý průvodce po sociálních dávkách".

Přednášky se konají vždy v pondělí od 15 h ve velké posluchárně Šafránkova pavilonu na Lékařské fakultě v Plzni, alej Svobody 31.

Zájemci se mohou hlásit na sekretariátu Ústavu sociálního a posudkového lékařství, paní Vanda Stříbrná, tel. 377 593 540, email: vanda.stribrna@lfp.cuni.cz.

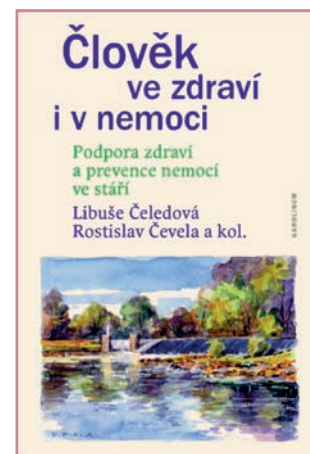


Foto: archiv LFUK



## JAK VYZRÁT NA... ... MÓDNÍ TREND!

Svou původní funkci klasický chlup už ztratil dávno a v současné době je spíše na obtíž. Ať již z hlediska hygieny či módy, a to u každé ženy a v každém věku. Prostě depilace a epilace. A jaký postup zvolit? Klasické mokré holení je nejčastější cestou k hladké kůži. Na vlhkou pokožku naneste přípravek. Gel, krém nebo pěnu a žiletkou proti růstu seřízněte. Nevýhodou je krátkodobá trvanlivost, tendence zarůstání kořínek a sílení chloupků. Depilační krémy oproti tomu fungují na principu chemického oslabení chlupu. Naneste krém v dostatečné vrstvě a cca 5-8 min nechte působit, následně setřete stěrkou a opláchněte vodou. Výhodou je pomalejší dorůstání, šetrnější aplikace pro citlivou pokožku.

Dnešní přípravky už jsou vhodné i na obličej. Komplikací u některých žen i přesto může být alergická reakce. Metoda aplikace vosku je vhodná opět na celé tělo, s výjimkou citlivých partií, kde je vnímána jako nepříjemná. Pokožku nejprve vydezinfikujte, zapudrujte a naneste vosk po směru růstu. Přiložte voskový papírek a trhněte proti růstu.

Proceduru opakujete, dokud nejste s výsledkem spokojeni. Na závěr ošetřete čistým olejem. Nevýhodou je nešetrnost procedury a také délka chloupků od 3 mm. Výhodou je dlouhá trvanlivost.

Další z možností je cukrová pasta - lze ji použít na celé tělo, ale nevhodnější je pro citlivé partie: třísla, podpaží a obličej. Výhodou je možnost opakování na jednom místě, trvanlivost efektu a minimální podráždění pokožky. Nevýhodou je nutná délka chloupku - od 5mm a více. Pokožku vydezinfikujte, zasypte pudrem a naneste pastu proti směru. Namotejte a trhněte po směru. Přebytky smyjte vlažnou vodou a ošetřete olejem.

Posledním doporučením je IPL fotoepilace. Tu lze použít na jakékoliv místo na těle. Jde o bezbolestné a trvalé odstranění chloupků s více než 90% úspěšností, při němž se vlasový váček rozežře na 70 °C, buňky v něm jsou tepelně zničeny a nakonec vypuzeny z těla bez toho, aby byly poškozeny ostatní tkáně. Z tohoto místa již nemůže vyrůst další chloupek. Tato metoda se aplikuje zejména v zimním období, s časovým odstupem 3-4 týdny a její použití svěřte výhradně profesionálnímu studiu. Teď už si stačí jen vybrat a vyrazit naproti slunečním paprskům s dokonale hladkou pokožkou.

Bc. Šárka Laiblová

## NEPŘEHLÉDNĚTE! NOVÁ CESTA K MĚSTSKÉMU BYTU!

Od 1. 5. 2020 začínají platit nová pravidla města Plzně pro nakládání s byty a uzavírání smluv o nájmu bytů. K tomuto datu končí dosavadní systém podávání „žádostí o byt“ - nově budou přijímány „žádosti o registraci na sociální a dostupné bydlení“. Nový model s sebou přináší transparentnější a uživatelsky srozumitelnější systém. Každá registrace je bodově hodnocena – zejména zdravotní stav žadatele, bytová potřeba, dluhy vůči městu apod. a zároveň pravidelně a neprodleně aktualizována v rovině jakékoliv změny životní a bytové situace: např. přestěhování, změna zdravotního stavu, výpověď z nájmu bytu apod.

„Uvolněné městské byty, vyjma bytů zvláštního určení, se budou zveřejňovat na realitním portálu města a pomocí jedinečného přístupového kódu se bude možné na tento volný byt přihlásit k výběru nájemce na obsazení uvolněného bytu. Pokud jste v předdůchodovém věku (dva roky před starobním důchodem) a jste v bytové nouzi, můžete se zaregistrovat a ucházet se o byt pro seniory zveřejněný na adrese: <https://byty.plzen.eu/>. Na tomto portálu najdou případní zájemci zároveň i uvolněné bezbariérové byty,“ přibližuje nový model Ing. Zdeněk Švarc, vedoucí magistrátního bytového odboru, do jehož gesce interaktivní webový portál spadá. Stávající žádosti o byty zvláštního určení a bezbariérové byty budou převedeny do registru žádostí a bude s nimi nakládáno jako doposud.

Ke stejnému datu, tedy od 1. 5. 2020, zřizuje Odbor bytový MMP v zájmu zvýšení komfortu služeb občanům „Kontaktní místo pro bydlení“, které najdete na adrese Jagellonská 8, Plzeň. Radou, doporučením i pomocí Vám zde budou k dispozici každé pondělí a středu, od 8 do 17 h, pracovníci oddělení nájmu bytů a sociální pracovníci oddělení sociální práce a dostupného bydlení Odboru bytového Magistrátu města Plzně.



Foto: archiv Města Plzně



### SOUTĚŽ: PRVNÍ BERE... ... permanentku na plavání!

Kdo, v jakém věku a při jakém závodě drží světový rekord nejstaršího účastníka maratonského závodu?

Správnou odpověď zasílejte na adresu: [radovap@plzen.eu](mailto:radovap@plzen.eu)

Otázku zadal a odměnu v podobě permanentky do plaveckých areálů města Plzně nabízí Odbor sportu, Smart Cities a podpory podnikání MMP.

### SENIORŮ Z „JEDNIČKY“ MAJÍ CO NABÍDNOUT

S pozvánkou pro všechny seniory ze Severního Předměstí se na PILSEN obrátila i předsedkyně ZO Senioři ČR p. Jarmila Staňková: „Vítáme u nás občany-nečleny a jsme otevření dalším členům, kteří posílí naše řady. Můžeme nabídnout pravidelná setkávání s hudební produkcí, cvičení při hudbě, pořádáme akce a oslavy s kulturními pásmy k MDŽ, Dni matek, na vánoční a velikonoční svátky, nabízíme poučné přednášky, ale i maškarní produkci. V našem repertoáru nechybí tradiční pořad s předškolními dětmi, výlety na hrady a zámky. Obstaráváme masáže, vstupenky do divadel. Každoročně se naši vybraní členové zúčastňují Sportovních her seniorů, kde loni - k radosti nás všech - naše družstvo „bralo zlato“. Spolupracujeme s Klubem Jednička, někteří naši senioři jsou jeho členy, kde využívají příležitosti navštěvovat zajímavé akce. V naší organizaci máme více jak z poloviny seniory starší 80 let, tedy věk nehraje žádnou roli. Pro většinu našich členů jsou naše setkání a popovídání jedinou možnou aktivitou. Jsme v souladu jak se starší, tak mladší generací a naplňujeme heslo: S námi nejste nikdy sami,“ zve Jarmila Staňková všechny seniory z prvního městského obvodu.

# CO JE TUTO? SOUTĚŽ PLUTO!!!

Divadlo PLUTO nově uvádí slavný americký muzikál z Broadwaye "Každý má svého Leona". Tato hudební komedie (v originále They're Playing Our Song) pochází z pera dramatika Neila Simona. V hlavních rolích Sonii Walskové a Gernona Wersche se diváci mohou těšit na Kamilu Kikinčukovou a Radka Zimu.

Vynikající muzikálová komedie se odehrává v New Yorku a v Los Angeles, v prostředí tvůrců hudebních hitů. Mladá začínající textařka Sonia Walsková navštíví populárního skladatele Vernona Gersche. Ten rozpozná její talent a nabídne jí spolupráci. Příběh o svérázné dvojici sleduje s vtipnou nadsázkou vznik úspěšného autor-ského vztahu a jeho přerod do vztahu milostného.

Na stejnou hereckou dvojici v hlavních rolích Lízy Doolittleové (Kamila Kikinčuková) a Henryho Higginse (Radek Zima) se mohou diváci těšit i u oblíbeného muzikálu My Fair Lady, který se v letošní sezóně opět vrátil na jeviště Divadla PLUTO. Pokud jste ještě My Fair Lady neviděli, určitě si ji nenechte ujít. Kde jinde než v Plutu se mohou diváci stát součástí děje a zažít neopakovatelnou atmosféru již při vstupu do sálu?

A právě ke druhému zmiňovanému muzikálu se vztahuje i soutěžní otázka, kdy můžete vyhrát vstupenky právě na toto skvělé představení!

## Soutěžní otázka:

Děj muzikálu My Fair Lady se odehrává:

- a) v Anglii
- b) ve Francii
- c) v Americe

Své odpovědi pošlete do 20. 5. 2020 na adresu [pluto.soutez@seznam.cz](mailto:pluto.soutez@seznam.cz). A pak už stačí mít jen trochu štěstí!



Foto: archiv Divadlo Pluto

## ŠTRÁFEK S HUMOREM



Samozřejmě, že ji nechci sežrat. To byl jen apríl.



Aprííl, měl jsem svítit červeně...

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. 4. 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](mailto:srbkova@plzen.eu), Tel.: +420 378 033 357, Mob.: +420 602 230 374 / **ZDARMA**

Foto na titulní straně a str. 2: archiv OSS MMP.





**TOTEMové jazykové okénko aneb LANGUAGE time** připravené našimi evropskými dobrovolnicemi Luzi a Olgou.

## Cross out the word that doesn't fit to the others

1. warm - butterfly – blossom – cold
2. June- ski –colourful – snow melting
3. winter- flower- green- bird
4. Daffodil- April- winter coat- sun

## Streiche das Wort aus, welches nicht zu den anderen passt

1. warm - Schmetterling – Blüte – kalt
2. Juni - Ski – farbenfroh– Schneeschmelze
3. Winter – Blume – Grün – Vogel
4. Narzisse – April – Wintermantel – Sonne

## TOTEMové okénko trénování paměti

Dnešní cvičení je zaměřené na asociativní myšlení. Doplňte slovo/slova tak, aby vztah zůstal stejný:

1. KŮŇ – KOBYLA

se k sobě má jako VŮL – KRÁVA

2. PRAMEN – POTOK

se k sobě má jako JISKRA – \_\_\_\_\_

3. UČITEL – PROFESOR

se k sobě má jako ŽÁK – \_\_\_\_\_

4. KOČKA – PANTER

se k sobě má jako PES – \_\_\_\_\_

5. SPISOVATEL – KNIHA – ČTENÁŘ

se k sobě má jako REŽISÉR – \_\_\_\_\_ – \_\_\_\_\_

6. MILEŠOVKA – ČESKÉ STŘEDOHOŘÍ

se k sobě má jako PRADĚD – \_\_\_\_\_

# TOTEM DOUBRAVKA MÁ SVÉ „DOMA“

Myšlenka vytvořit pobočky TOTEMu vznikla z podnětu vedení města Plzně v roce 2016. TOTEM Doubravka i TOTEM Nová Hospoda se od té doby snaží využít znalostí dvacetileté tradice TOTEMu a přiblížit se do dalších městských obvodů. Na Doubravce jsme využívali prostory našich partnerských organizací. Přestože si jejich podpory a vstřícného přijetí moc vážíme, těšili jsme se do vlastního zázemí. A k naší velké radosti jsme v březnu otevřeli domeček v Těšínské ulici č. 26. Už i na Doubravce máme tedy své „doma“ – domeček, který nabízí místo setkávání se, sociální, vzdělávací, kulturní, zájmové a komunitní akce, mezigenerační programy a projekty, prostor a podporu pro vlastní nápady a dobrovolnické aktivity či příležitost k navazování a budování vztahů.



**Své téma si u nás najdou senioři,  
rodiny s dětmi i široká veřejnost...**



TOTEM Doubravka jako Místo SETKÁVÁNÍ SE...

[www.totemplzen.cz](http://www.totemplzen.cz)



TOTEM Doubravka