

PILSEN

plzeňský senior

vyzrálý magazín 3/2020



SVĚŽÍ, LETNÍ!

ZDARMA

Milí přátelé, s velkou radostí píší tyto řádky... Vstupujeme do krásných letních měsíců, ve kterých si všichni užíváme přírodu, jež nás naplňuje pozitivní energií.

Pobyt v přírodě umožňuje naší mozkové kůře, aby se uvolnila a odpočinula si. Výzkumy ukazují, že už krátký kontakt s přírodou může působit na naše mozky jako hojivý balzám. V Japonsku vědci zjistili, že lidé, kteří tráví čas v přírodě, vdechují blahodárné esenciální oleje z rostlin a záporné ionty, které reagují s bakteriemi ve střevech a posilují tak imunitní systém v těle a zlepšují jak duševní, tak fyzické zdraví. Proč tedy neukázat našemu mozku i tělu, že je máme rádi a nevyrazit do přírody! Pokud ale toužíme po hlubších zážitcích, které se do nás zapíší někdy i na celý život, potřebujeme dlouhé toulky krajinou a skutečnou divočinu.

Přeji vám všem na vašich toulkách přírodou jenom radostné okamžiky a spoustu získané pozitivní energie.



Vaše Eliška Bartáková, rezortní náměstkyně primátora

Milí naši čtenáři,

jak se pro tu zvláštní dobu, nedávno minulou, hodí parafrázovaný povzdech herecké legendy Rudolfa Hrušínského st.: „Tento způsob jara zdá se mi poněkud nešťastným...“ Ano, byl to podivný čas, který měl k jakkoli rozmarnému jaru na míle daleko...

Leč málo platné - přes všechny ty jarní děsivosti, jedno pozitivum vnímáme všichni. Zastavili jsme se. Nedobrovolně, ale nezbytně. Vyšší moc zabrzдила i ty nejrychlejší a nepostradatelné, kteří najednou zjistili, že mohou být pomalí a postradatelní. Ti, co pro samý spěch a shon zapomínali na to, co je v životě opravdu důležité, měli dostatek času najít opět sami sebe, své nejbližší, své skutečné přátele a s tím mnohdy i životní rovnováhu a osobní spokojenost. A spokojenost je základním předpokladem dobrého zdraví... Moc bych Vám všem přála, abyste navzdory všemu, čím jste/jsme byli od března nuceni projít, zase rychle našli radost ze života, těšili se se svými blízkými a měli energie na rozdávání... Léto k tomu úplně vybízí...

Závěrem mi dovoluňte jedno obrovské poděkování, neboť toho nikdy není dost. Zůstanu ve své branži a posílám velké a upřímné díky všem neobyčejně statečným lidem, kteří s nesmírným nasazením, na úkor vlastního zdraví, osobního volna, bezesných nocí a setrvalého stresu s láskou pečovali o naše nejbližší a nejzranitelnější ve všech plzeňských pobytových zařízeních sociálních služeb, ale i v rámci služeb pečovatelských a domácí péče: zaměstnancům Městského ústavu sociálních služeb v Plzni, Městské charity a Diecézní charity Plzeň, Domovinky, domova Senior rezidence Terasy, domova Baculus, domova SeneCura a Ústavu péče o seniory v Třemošně. Všichni „hájili hrad“ a uhájili bez jediného šrámu - v žádném z uvedených zařízení nebyl zjištěn ani jeden případ nákazy.

Děkujeme, kolegové...

S úctou Alena Hynková



ODBOR SOCIÁLNÍCH SLUŽEB MMP

BYLI JSME TU A BUDEM...



<https://socialnisluzby.plzen.eu> 3

S nevědní nabídkou pobytovým sociálním službám a domům s pečovatelskou službou přišlo v dubnu město Plzeň: v rámci projektu „Pod okny“ zprostředkovalo vystoupení plzeňských umělců s jediným cílem - potěšit seniory, kteří v nedávné zvláštní době nejvíc trpěli nedostatkem kontaktu se svými blízkými.

Foto: archiv MÚSS

„Ve Čtyřlístku jsme se příležitosti s radostí chopili, a tak v našem parku proběhlo hned několik koncertů. Herci Divadla Alfa zahráli a zazpívali písně ve stylu mexických mariachi, známých z jejich loutkového představení „Pozor, Zorro!“. Druhá část koncertu se nesla ve znamení mušketýrských písní z maňáskové grotesky „Tři mušketýři“. Dvěma koncerty se představil plzeňský Malý lidový soubor pod vedením pana Miroslava Šimandla. Zahrál lidové písně štrajchových a dudáckých kapel Plzeňska a Chodska. Housle, basa, dudy, klarinety a zpěv se nesly daleko po okolí. Okna a balkony Domova se tak změnila v provizorní hlediště a pro všechny přítomné byly koncerty naprosto jedinečným zážitkem. Hudební produkci si přes otevřená okna užili i klienti upoutaní na lůžko. Hraní pod širým nebem navíc potěšilo i personál Domova, který odvádí skutečně náročnou práci. „Děkujeme“, volali diváci z oken a nadšeně umělcům tleskali. Tleskali i náhodní kolemjdoucí, kteří vystoupením přihlíželi za plotem parku a také pacienti blízké nemocnice Privamed, které nevědní koncert pod širým nebem přitáhli k oknům. Hercům a hudebníkům jsme pak jako poděkování za zpříjemnění našich dnů předali malé dárky, na jejichž výrobě se podíleli uživatelé domova Čtyřlístek“, přibližuje úžasnou atmosféru Daša Čábalová, vedoucí pracovníků pro nepedagogickou činnost DZR Čtyřlístek.



SENIOR RESIDENCE TERASY

STÁLE JSME TU

Západočeské muzeum v Plzni, p.o.

Ladislav Rada

Ohlédnutí

9. 4. 2020 – 30. 8. 2020

Západočeské muzeum v Plzni / Národopisné muzeum Plzeňska
Náměstí Republiky 13, Plzeň

Projekt „Stále jsme tu“ představuje činnost seniorů většinou ve věku nad 90 let, kteří svojí tvorbou dokazují, že mají mladším generacím stále co nabídnout. Pro letošní rok připravila Nikol Šelmátová, projektová manažerka a odborný garant arteterapie v Senior residence Terasy, výstavu pro akademického malíře pana Ladislava Radu. „Pan Rada žije na Terasách necelé dva roky a v rámci výtvarného ateliéru Nikola objevila jeho umění. Až následně zjistila, o jak významného umělce se jedná a ze současné tvorby pro něho připravila materiál pro výstavu. Ke spolupráci oslovila Národopisné muzeum Plzeňska, jehož pracovníci posbírali nejen celoživotní dílo pana Rady, ale ve spolupráci s městem Nepomuk i vzpomínky a mnoho archivních záznamů. Pozvedli tak skromný námět do zcela jiných rozměrů a oživilo celoživotní dílo významného rodáka z Nepomucka. Za Senior residence Terasy chci poděkovat vedení muzea za umožnění výstavy a vernisáže a všem zainteresovaným pracovníkům zároveň za její realizaci. Dovoluji si touto cestou pozvat širokou veřejnost ke zhlédnutí této pro nás unikátní umělecké sbírky,“ dodává Ing. Milada Brašnová, ředitelka domova.



MĚSTSKÁ POLICIE PLZEŇ INFORMUJE

MY NA VÁS NEZAPOMNĚLI...

Po vynucené odmlce se senioři opět mohou těšit na shledání v rámci „Plzeňské senior akademie“ (dále PSA), která se od září otevírá zájemcům z městských obvodů Plzeň 1 a Plzeň 4.

Na Doubravce startuje 8. září 2020, a to od 13 hod., přímo v zasedací místnosti. Celý program bude probíhat až do poloviny prosince, konkrétně do 15. 12. 2020. Senioři z „jedničky“ začínají o týden později - 17. září, rovněž ve 13 hod., v prostorách L-Klubu na Lochotíně a končí 17. prosince 2020.

A co realizační tým MP Plzeň nabízí? „Je toho poměrně mnoho, ale mohu pro příklad uvést, že vedle přednášek jsou v rámci PSA plánovány i návštěvy Požární stanice Košutka, kde se jich ujmuou přátelští hasiči a seznámí je se vším, co je bude z jejich činnosti zajímat. Dále se účastníci podívají na Operační oddělení MP Plzeň či Operační středisko HZS PK. A pro ty, co milují zvířata, bude velkým lákadlem návštěva plzeňského „Útluku pro zvířata v nouzi“. Samozřejmě nesmíme opomenout poděkovat všem organizacím, které se na programu podílejí, a to včetně vedení čtyř městských obvodů, jež celou věc finančně i osobně podporují. Naší snahou je, aby se dříve narození i po skončení aktivního života zapojovali, angažovali a především komunikovali mezi sebou. Předávání informací je právě v oblasti bezpečnosti klíčové,“ upřesňuje Bc. Andrea Vlčková, DiS., lektorka a metodička Městské policie Plzeň.

Odměnou za snahu pomáhat druhým a dělit se o nabyté informace se svými vrstevníky je i účast v dalších návazných projektech. Jste srdečně zváni - těšíme se na shledání v září 2020!



MĚSTSKÁ CHARITA PLZEŇ

MÁME DOBROU MYSL

I návrat do normálního života může být zátěží, upozorňují odborníci. Navzdory obavám nás naše práce stále těší, snad i proto, že máme nové rituály. Do Domova pro osoby s demencí chodíme s chutí pěšky, na kole, ale i na koloběžce. Společně s našimi seniory neztrácíme odvahu a chuť trávit svůj volný čas aktivně, radujeme

se z teplých dní, pracujeme na zahrádce, přesazujeme pokojové květiny, sázíme rajčata, papriky, petúnie a jiné kvítí. A lidé, procházející kolem, nešetří obdivem. Relaxace na zahrádce u rozkvetlého záhonu udělá všem radost, hudba na ukulele a zpívání s paní Vendy zaručeně vykouzlí úsměvy ve tváři. Nová pravidla a denní režim ochrany máme "pod kůží". Sled nedávných událostí nás nakonec spojil tak, jako námořníky na jedné lodi. Od dětí z projektu Mezigeneračně nám přišly krásné pohledy plné slunce, pohody a dobré nálady. Byly na nich dojemné vzkazy: „držte se, dávejte na sebe pozor, chybíte nám“. Pomáháme, jak se dá, vytvořit takový komfort, aby klienti s diagnózou demence měli možnost smysluplného a kvalitního života. Naše práce je o přijetí, pochopení, lidském přístupu a empatické podpoře člověka s demencí a jeho rodiny v náročné životní situaci. Každý nemocný je jiný. Pečující manželky, manželé, dospělé dcery a synové potřebují vědět, co a jak dělat, jaké jsou aktuální trendy při pečování, věnovat jim prostor a čas, sdílet starosti i prosté lidské bytí. V Domově sv. Aloise se dlouhodobě snažíme prosazovat názory, že lidé s demencí mají právo na důstojnost a zasluhují kvalitní péči. Děkujeme za přízeň v nelehké době.



Až půjdete kolem našeho Domova, možná zahlédnete novou obyvatelku naší zahrady. Dívejte se proto pozorně, je kouzelná...

Mgr. Monika Jelínková,
sociální pracovnice DSA

www.mpplzen.cz

www.mchp.cz 5

2 AKTUÁLNĚ ZE DVOJKY

Odbor sociální ÚMO Plzeň 2 – Slovany informuje občany svého obvodu, že se v současné době opět připravují společenské a kulturní akce, které byly pozastaveny s ohledem na situaci v ČR. „Od září by měla znovu probíhat pravidelná „Setkání důchodců MO Plzeň 2 - Slovany“ v Kulturním domě v Šeříkové ulici, blahopřání občanům v rodině, kteří oslaví 80, 85, 90 let věku a více. Zároveň se začnou realizovat slavnostní obřady (včetně gratulací v rodině) u příležitosti jubilejních svateb a „Vítání občánků MO Plzeň 2 – Slovany do života“. Pokud to situace v ČR umožní, proběhnou i všechny plánované podzimní zájezdy pro důchodce,“ upřesňuje vedoucího zmíněného odboru Bc. Libor Pečenka.

3 PRÁVNÍ PORADNA NA TROJCE

Právní poradna, provozovaná centrálním plzeňským obvodem, je určena lidem starším padesáti let nebo držitelům průkazu zdravotně postižené osoby, kteří mají trvalé bydliště na území třetího plzeňského obvodu. Služby právní poradny jsou poskytovány zcela zdarma.

„Právní poradenství se týká občanského, rodinného, bytového a dědického práva – jakými jsou problémy s převody bytů, problémy s placením nájmu, otázky týkající se společenství vlastníků, věcných břemen, závěti a vypořádání závěti pro případ smrti nebo například finanční problematiky seniorů, zejména půjček, darů a jiných,“ upřesňuje Bc. Monika Hajšmanová, pověřená vedením sociálního odboru daného úřadu.

Poradna není zaměřena na oblast trestněprávní či obchodněprávní. Právník neprovádí úkony jakými jsou 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, se nejdříve musí objednat, a to u paní Olgy Sammerové na telefonním čísle 378 036 472 nebo osobně na ÚMO Plzeň 3, v kanceláři č. 22 v I. patře budovy. Zde uvedou základní údaje k právní problematice, kterou požadují projednat a bude jim sdělen konkrétní volný termín a čas.

Právní poradna se koná i během letních prázdnin, v termínech 14. července a 11. srpna 2020. Další termíny budou uveřejněny v srpnovém vydání zpravodaje TROJKA.

4 PRO VĚTŠÍ BEZPEČNOST DOUBRAVECKÝCH

Posílit bezpečnost občanů na Doubravce má nová stanice Městské policie Plzeň, která byla slavnostně otevřena v květnu na konečné zastávce trolejbusu linky č. 16.

„Bezpečnost občanů patří mezi naše hlavní priority. Konečná zastávka je frekventovaným místem, proto si zaslouží zvýšenou pozornost,“ říká Václav Beran, místostarosta obvodu. Ten poskytl prostory městské policii zdarma.

Zázemí využijí strážníci, kteří mají na starosti příměstské části Plzně. „Zároveň bychom rádi pronajali zbývající volné prostory, kde bychom uvítali nějaké vhodné občerstvení,“ dodává místostarosta Zdeněk Mádr.



Foto: archiv – ÚMO 4

TIP!

ŽIVÁ PLZEŇ - 21. – 29. 8. 2020

Živá Plzeň, navazující na tradiční letní festival v ulicích města, připravila pro návštěvníky několik scén (např. náměstí Republiky, U Branky či Proluka). Připraven je zejména bohatý hudební program napříč žánry (folk, rock, jazz, ska, funky ad.), dojde i na oslavu 100 let trampské písně či projekt Můj táta Dědek (vzpomínka na legendu plzeňské rockové scény Jiřího „Dědka“ Šindeláře).

Program bude postupně zveřejňován na www.festivalnaulici.cz (webová stránka bude spuštěna v druhé polovině června 2020, s ohledem na vývoj harmonogramu uvolňování vládních opatření).

Už 22 let plzeňská Domovinka pomáhá seniorům. Její domácí péče a pečovatelská služba v Plzni funguje na jedničku. Usměvavé sestřičky i pečovatelky jsou velmi oblíbené jak u klientů, tak u jejich rodin. Personál stacionáře pomáhá rodinám postarat se o jejich seniory v době, kdy oni nemohou. V současné době má Domovinka 60 zaměstnanců a hledá další. Je však stále těžší sehnat v dnešní době nové pečovatelky a sestřičky, a proto ředitelka zařízení Mgr. Bohumila Hajšmanová vymyslela projekt „Podej ruku“, který pomáhá najít místo v životě dětem z dětského domova. Ve spolupráci s městem by už 1. září mohly první dospělé děti začít pracovat v Domovince a bydlet v krásném bytě, který poskytne město Plzeň a v němž najde svoje „doma“ pět nových zaměstnanců Domovinky.

„Jednáme s dětskými domovy po celé republice a hledáme již dospělé děti, které končí studium v oborech pečovatelství nebo ošetřovatelství a chtějí pracovat se seniory. Poskytneme jim bydlení, možnost pracovat a mentora, který je bude provázet, bude jim rádcem a kamarádem, ale také kritikem. Mohu jim zaručit úžasně kolegy v práci, kteří drží při sobě v dobrém i zlém a odvádí vysoce kvalitní ošetřovatelskou péči. Za to jim patří můj obrovský dík,“ upřesňuje Mgr. Bohumila Hajšmanová, ředitelka Domovinky.

„Už se na nové mladé kolegyně a kolegy těšíme. Budeme se snažit jim pomáhat nejen v práci, ale i v osobním životě. Práce se seniory je sice náročná, ale když je dobrá parta, jako u nás, jde vše mnohem snáz,“ doplňují její slova pečovatelky ze stacionáře Domovinka.



Foto: Olga Čechová, Domovinka – sociální služby



JAK VYZRÁT NA TRVALOU KRÁSU

Každá žena touží vypadat upraveně za všech okolností, pro některé je však líčení poměrně složitou záležitostí.

Není proto divu, že se rozmáhá trend permanentního make-upu, který dámy ocení nejen po ránu, ale i v nejbližších horkých letních dnech. Je to alternativa dekorativního líčení, kdy pigmenty barev jsou speciálním strojkem vpravovány do kůže. Tetuje se obočí, oční linky, kontury rtů. Některá studia se zaměřují i na speciální tetováž napodobenin, např. prsní bradavky po mastektomii prsu. Tetováž je dočasná a závisí na provedení a kvalitě pokožky. Průměrně vydrží dva roky

a po této době dochází k vypadávání pigmentu a je nutná korekce. Zvláště ženy středního a vyššího věku ocení tyto trendy úpravy obočí, které s lety řídne, vypadáva nebo mění barvu:

- Microblading neboli vláskování obočí – touto technikou se napodobují jednotlivé vlásky chlupu pomocí tenkých čar, vřezů do kůže s permanentní barvou, které doplňují chybějící tvar.
- Pudrové obočí – se volí jako varianta pro optické zhuštění obočí. Provádí se stínováním pomocí mikroteček.

A pro ty, které si chtějí ještě splnit svůj mladistvý sen, lze doporučit i klasické tetování. Důležitý je správný výběr motivu. Klidně vybírejte i několik měsíců, protože by měl odrážet Vaši individualitu. Neméně důležitá je i velikost obrázku. Čím je člověk subtilnější, tím by měl být obrázek jemnější. Miniaturní obrázky nepůsobí na těle hezky a z dálky mohou připomínat spíše modřinu než tetování. Naproti tomu velká tetování, zabírající někdy i většinou část těla, udělají ze svého nositele opravdu střed pozornosti. Což není žádoucí – tetování ve vyšším věku má být vyjádřením nositele a zároveň decentní dekorací. Pokud prahnete po nějaké ozdobě kůže, ale máte obavy z klasického tetování, můžete zkusit malování černou Hennou. Pozor ale, Henna je silný alergen a jsou známy i velmi těžké reakce a dlouhodobé poškození zdraví. I proto tuto techniku osobně nedoporučuji.

150. VÝROČÍ NAROZENÍ ARCHITEKTA ADOLFA LOOSE

V letošním roce si nejen Plzeň připomene 150 let od narození světově uznávaného architekta Adolfa Loose. Je považován za zakladatele moderního pojetí architektury a řadí se tak do úzké skupiny nejuznávanějších předválečných moderních architektů, jakými byli Ludwig Mies van der Rohe, Le Courbusier a Frank Lloyd Wright. Loos byl nejen praktickým architektem, ale také významným teoretikem architektury a do určité míry i filosofem.

Narodil se 10. 12. 1870 v Brně. Jeho rodiče vlastnili kamenolom a zakázkové kamenictví, kde Loos získal už v mládí vztah ke kvalitním materiálům. Loos předběhl dobu i svými kosmopolitními názory, byl pravým Evropanem, zásadně odmítal nacionalismus a státní hranice pro něj nebyly ničím jiným, než pouhými čarami na mapě.

Loos oprostil architekturu od zbytečné zdobnosti - jak v exteriéru, tak interiérech. V roce 1908 napsal významnou teoretickou úvahu „O ornamentu a zločinu“, kde radikálně odsoudil zdobnost v architektuře a užitém umění. Loosem navržený polyfunkční dům Goldman & Salatsch, postavený roku 1911 na Michelském náměstí ve Vídni, byl dokončen jako vůbec první dům s hladkými fasádami, bez jakýchkoliv fasádních ozdob. Pokroková podoba této novostavby tehdy vyvolala nebývalý skandál. Loos tak odstartoval zcela novou epochu ve vývoji architektury. Pro moderní architekturu je dnes charakteristická zejména střízlivost, důraz je kladen na proporce, funkčnost, promyšlenost vnitřní dispozice, naopak přebujelá zdobnost je považována za kýč. A Loos byl právě tím architektem, který jako první tyto myšlenky uceleně prezentoval nejen ve svých teoriích, ale zejména ve svých realizacích.

Převratná je i Loosova myšlenka, že od půdorysné plochy místnosti a její funkce se odvíjí výška místnosti. Za ideálních podmínek by pak každá místnost v domě měla mít jinou výšku. V Loosem navržených domech neexistuje klasická podlažnost, nepohybujeme se v 1., 2., 3. podlaží, jak jsme zvyklí. V Loosem navrženém domě jsme často v patrech 1 a ¼, 2 a ¾, vždy po překonání několika schodů se ocitneme v jiné místnosti. Loos navrhl na sebe navazující prostory, kterými se volně pohybujeme. Sám o sobě říkal, že navrhuje domy rovnou ve 3 dimenzích (tedy prostorově, ve 3D). Výsledkem pak byly velmi netradiční, perfektně promyšlené domy, které ve své unikátnosti nemají konkurenci.

„Těžištěm Loosovy tvorby je rakouská Vídeň, jeho další stavby ale nalezneme roztroušené po celé Evropě, např. v Montreux ve Švýcarsku, v Paříži, Praze, Brně, v horském průmysku Semmering. Co do počtu Loosových realizací soustředěných na jednom místě se hned za Vídeň řadí Plzeň. Loos zde postupně ve dvou etapách - mezi lety 1907-08 a 1927-33 vytvořil 13 různých, mnohdy rozsáhlých a radikálních adaptací bytů. Ty jsou návštěvníkům většinou nenápadně skryty ve zcela běžných domech z tehdejší doby. O to větší je pak překvapení nad tím, jak cenná architektura je uvnitř takového domu skryta. Loosova architektura má pro Plzeň mimořádný význam, a proto si výročí jeho narození připomeneme na podzim řadou přednášek, ale také v říjnu dvojicí výstav – v prostoru U Branky, druhou pak v mázhauzu plzeňské radnice,“ doplňuje vzpomínku na Adolfa Loose Ing. Karel Zoch, vedoucí magistrátního odboru památkové péče, pro něhož je Adolf Loos velkou profesní vášní. Je zároveň tím, kdo objevil část utajeného dědictví tohoto výjimečného umělce, spjatého s naším městem - konkrétně v roce 2011 zachovanou původní, Loosem navrženou jídelnu v bývalém bytě Lea Brummela na Klatovské 140 a o rok později v bývalém apartmánu Richarda Hirsche v Plachého 6 téměř kompletně dochovanou původní ložnici s charakteristickými skříněmi, vestavěnými do obvodových stěn místnosti, typickými právě pro Adolfa Loose.



SENIORI „JEDOU“ PŘEDNÁŠKY ON-LINE

„Moc Vám děkuji, bylo to nádherné a vrátilo mě to do atmosféry Vašich přednášek“ – „Děkujeme Vám moc za krásné odpolední chvíle.“ – „S kamarádkou využíváme tuto situaci k tomu, že se sejdeme na zahradě, v pergole si pustíme internet a máme pocit, že jsme se všemi ve škole.“ – „Podle mého názoru je stávající forma přednášky parádní. Je efektivní a v rámci současných podmínek maximem možného.“ – „Jsem nadšená, že pro nás někdo něco takového podnikl. Moc děkuji.“ Podobných vzkazů přišly v průběhu dubna a května Univerzity třetího věku (U3V) Západočeské univerzity desítky. Spokojení posluchači je zasílali e-mailem, přes Facebook nebo je sdělovali v chatu po skončení přednášek, které v důsledku nouzového stavu probíhaly on-line. Je tak zřejmé, že s nejmodernější technikou si rozumí nejen žáci základních a středních škol.

„Naši posluchači se dokázali nové situaci výborně přizpůsobit. S distanční výukou jsme začali v Plzni, ale postupně se připojily i naše další pobočky v Plzeňském i Karlovarském kraji,“ říká vedoucí U3V Mgr. Magdalena Edlová, která už pomalu vyhlíží příští akademický rok. Přijímání přihlášek je letos plánováno až na srpen/září. Konkrétní termín a způsob jejich podávání sdělí U3V v průběhu prázdninových měsíců. O tom, který kurz zvolit, však můžete přemýšlet už nyní. Nabídku najdete na webových stránkách www.u3v.zcu.cz.

CELOŽIVOTNÍ VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ INFORMUJE

Počínaje březnem – z důvodu omezení volného pohybu dříve narozených - byly prezenční přednášky pro seniory na Lékařské fakultě v Plzni převedeny na přednášky online do tzv. virtuální univerzity třetího věku, a to prostřednictvím kanálu youtube Lékařské fakulty v Plzni. Přednášky jsou tak dostupné online pro všechny posluchače celoživotního vzdělávání seniorů na adrese: <http://www.lfp.cuni.cz/sekce/517-virtualni-kurz-univerzity-tretiho-veku.html>.

Absolventi Akademie třetího věku, Klubu aktivního stáří a Univerzity třetího věku akademického roku 2019/2020 navíc obdrželi CD s nahranými přednáškami virtuální univerzity třetího věku a doprovodnými vzpomínkovými fotografiemi Šafránkova pavilonu.

Zápisy do Akademie třetího věku, Klubu aktivního stáří a Univerzity třetího věku Lékařské fakulty v Plzni na rok 2020/21 jsou již zahájeny, přihlášky budou přijímány do 31. srpna 2020. Bližší informace u paní Vandy Stříbrné, sekretariát Ústavu sociálního a posudkového lékařství LFP, tel.: 377593540, e-mail: vanda.stibrna@lfp.cuni.cz

DIECÉZNÍ CHARITA PLZEŇ

„STROMY ŽIVOTA“ V DOMOVĚ SVATÉ ALŽBĚTY

Prožili jsme náročné období, kdy byly ve všech domovech pro seniory, z důvodu ochrany klientů, zakázány návštěvy a následně i společné aktivizace. Období, ve kterém se zdánlivě nic nesmělo a nic nedělo. V Domově sv. Alžběty však díky klidu, který nastal, začaly „vyrůstat stromy“.

Společné aktivizace, nuceně proměněné pouze v individuální činnosti, byly přesně tím, na co naše „STROMY ŽIVOTA“ čekaly. Při setkávání a vzpomínání na krásné okamžiky, zásadní chvíle v životě a rekapitulaci životní cesty, se průběžně začaly objevovat krásné obrazy stromů. Každý jednotlivý strom odráží hodnoty, které daný klient vyznává, to, za co je ve svém životě vděčný či to, co se mu podařilo.

Všechna díla si klienti vytvářeli s velkou chutí a radostí sami, za podpory aktivizační pracovníce. Výsledek byl vždy krásným překvapením pro všechny, protože každý jednotlivý strom je opravdu nádherný!

Nyní má tento originální obraz každý z klientů, kteří si jej vytvořili, pověšený ve svém pokoji ... a další „STROMY ŽIVOTA“ stále vznikají.



Foto: Eva Vyškovská, aktivizační pracovník Domova sv. Alžběty

SPORTMANIE PLZEŇ BUDE MÍT SPECIÁLNÍ PROGRAM PRO SENIORY!

Sportmanii Plzeň pro Vás připravujeme i v roce 2020. Všechny přípravy se upínají k termínu 15. až 23. srpna tak, aby zejména děti a mládež měly možnost zpříjemnit si dlouhé letní prázdniny pohybem a poznat plzeňské sportovní kluby. V letošním roce město Plzeň připravilo i novinku pro seniory, kteří budou mít nejspíše omezené možnosti vycestovat na poznávací zájezdy mimo ČR.

Kromě tradičních ranních cvičení, která probíhají ve všední dny od 7 a 8 hodin a o víkendu od 8 a 9 hodin, připravil Odbor sportu, Smart Cities a podpory podnikání i speciální cvičení pro seniory. Každý všední den od 17. do 21. srpna nabídneme v 9:15 h cvičební program s lektorkami a lektory, kteří mají bohaté zkušenosti se cvičením seniorů. Po 45 minutovém cvičení bude následovat odborný workshop. Program níže, organizátor si vyhrazuje právo změny.

den	cvičení	workshop
Pondělí	Zdravotní cvičení pro seniory	Jak na vyváženou stravu
Úterý	Zdravá záda	Jak na zdravá záda
Středa	Seniorský pilates	Pohyblivý senior, šťastný senior
Čtvrtek	Jóga pro seniory	Funkční chodidla
Pátek	Cvičení zaměřené na spinální cviky	Testy paměti a myšlenkových funkcí



Sportmanie Plzeň
Sportovní park pro celou rodinu

Přehled sektorů



V případě potřeby, dle vládních opatření, bude zřízen sektor 4 na parkovišti u bývalé Normy.

sport.plzen.eu

Denní program a doprovodné aktivity připravujeme v závislosti na aktuální situaci ohledně pandemie koronaviru. „Tato tradiční sportovní akce je velmi vyhledávaná zejména rodiči s dětmi.

V letošním roce ale doufáme, že nabídneme mnohem více vyžití i našim starším spoluobčanům“ říká Ing. Přemysl Švarc, vedoucí magistrátního Odboru sportu, Smart Cities a podpory podnikání.

V případě, že vládní opatření neumožní konání Sportmanie v daném termínu, zvažuje se přesun akce na dny 25. až 28. září 2020.



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

V jakém roce a kde se uskutečnily první paralympijské hry?

Správnou odpověď zasílejte na adresu: radovap@plzen.eu

Nejrychlejší a správnou odpověď na soutěž minulého čísla vyvrátého magazínu PILSEN zaslala paní **Lucie Mušková** z Plzně. Stává se tak šťastnou výherkyní permanentky do plzeňských bazénů, kterou si může vyzvednout na Odboru sportu, Smart Cities a podpory podnikání, Magistrát města Plzně, Kopeckého sady 11, 306 32 Plzeň, který otázku dodal. Gratulujeme!

V polovině června se do historického centra Plzně vrací tematické komentované prohlídky. Zájemci mohou vybírat hned ze tří okruhů, z nichž dva jsou úplnou novinkou. „Tentokrát bychom rádi účastníky přiměli více se rozhlédnout kolem sebe, zvednout hlavu a obdivovat krásu sgrafit a další výzdoby historických domů v centru Plzně. Pojí se s nimi řada příběhů a zajímavostí, o kterých málokdo ví,“ vysvětluje Mgr. Helena Mařanová z organizace Plzeň – TURISMUS.

Foto: archiv Města Plzně

Návštěvníci si tak s průvodcem prohlédnou proslulá sgrafita od Mikoláše Alše, která v Plzni zdobí řadu domů v širším centru města. Dozvědí se, kde se v Plzni nachází domy U Božího oka, Černého orla, Zlatého růžence, Bílého jednorozce nebo Dvou klíčů.

Druhá novinka návštěvníky provede židovskou Plzní. Její součástí bude prohlídka Staré synagogy a Loosova interiéru na Klatovské 12. Účastníci se seznámí s osudy židovských obyvatel Plzně i významnou rolí, kterou místní židovská komunita hrála při rozvoji města. Poslední z okruhů je určen především dětem a provede je plzeňskými bájemi a pověstmi.

„Termíny jsou plánované na celé léto, od poloviny června do začátku září. Na všechny prohlídky je možné zakoupit zlevněné vstupenky pro seniory, a to buď v infocentru vedle radnice nebo online prostřednictvím Plzeňské vstupenky,“ doplňuje Mgr. Helena Mařanová.



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

25. 7. ZA BRDSKÝM FABIÁNEM, trasy 8, 10, 20 km, info: 724 074 417

start: Hořovice, nádraží, 7:00 - 10:15 hod., cíl: Hořovice, penzion Valdek, 11:30 - 17:00 hod.

22. 8. LETNÍM ČESKÝM KRASEM, trasy 11, 18, 22, 29 km, info: 732 885 005

start: Zdice, nádraží, 7:00 - 10:00 hod., cíl: Zdice, nádraží, 11:00 - 17:00 hod.

28. 9. POCHOD K MEZINÁRODNÍMU DNI SENIORŮ, trasy 8, 12, 22 km, info: 721 678 734, 775 932 890

start: Klatovy, nádraží, 7:45 - 9:00 hod., cíl: Klatovy, hotel Beránek, 11:00 - 14:30 hod.

Veškeré informace získáte na www.tjrozvojplzen.ic.cz, nebo pište na e-mail: tjrozvoj@seznam.cz.

ŠTRÁFEK S HUMOREM



Neměla jsem známku na dopis, tak jsem si jednu vzala z tvjí sbírky!

PILSEN - plzeňský senior - vyzrálý magazín

Vydavatel: Statutární město Plzeň, Magistrát města Plzně, Odbor sociálních služeb, Martinská 2, 306 32 Plzeň, IČO: 00075370, registrováno pod číslem MK ČR E 23645, vychází čtyřikrát ročně, datum vydání 1. 7. 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.



TOTEMové jazykové okénko aneb LANGUAGE time

Olga z ruského Permu pracuje v TOTEMu jako evropská dobrovolnice a připravila si pro vás malou hru se slovíčky v angličtině a ruštině.

Cross out the word that doesn't fit with the others

1. Snow melting – rain – sun – cold
2. Sea – swimsuit – beach – home
3. Kitchen – kettle – sink – wrench
4. Venice – Estonia – Sweden – Norway
5. Garden – grass – land – pen

Найдите лишнее слово, которое не подходит по смыслу

1. Чёрное море – Байкал – море Лаптевых – Охотское море
2. Дунай – Амур – Волга – Кама
3. Ложка – нож – вилка – тарелка
4. Кран – море – купальник – пляж
5. Ручка – земля – дача – сад

TOTEMové okénko trénování paměti

Skrývačka

V uvedeném textu najděte jména řek.
Na každém řádku se ukrývá jedna řeka.

Modravá obloha mezi lučinami,
nová hráz na řece, přehrada v dáli,
pohodu najdeš zde, krásy tě zmámí,
tady je zemský ráj, i když je malý.

Hádanky

1. Když se břicho s krkem skloní, hlava staré slzy roní.
2. Železná boudička, dvířka jen maličká, často se otvírá se zoubky hlavička.
3. Dřevěnou má v bříše duši, dlouhý krk a čtyři uši.
4. Dvě hlavičky bez úst spolu hovoří na kůži, když se oboří.
5. Železná ptáče přes ploty skáče a koudelný ocas má.
6. Nemá to huby, jen čtyři zuby, u jídla slouží, po něm netouží.
7. Jednou děrou tam, dvěma ven, a když je ven, tož je teprve tam.

TOTEMOVÉ LÉTO

V létě se - jako každoročně - budete moci připojit k mnoha zajímavým akcím. Chystáme cvičení, grilování, zpívané, pikniky, procházky po okolí i výlety za hranice Plzně. Prostě si i v Plzni společně uijeme léto jak v TOTEMu v Bolevci, tak v TOTEMu Doubravka i v TOTEMu Nová Hospoda s plnou parádou. Přehled akcí najdete na www.totemplzen.cz či na místech, kde si pravidelně vyzvedáváte TOTEMový rozcestník.



Foto na straně: archiv TOTEM