

PILSEN

plzeňský senior

vyzrálý magazín 4/2020



podzim jako malovaný

ZDARMA

Milí přátelé,

s nastupujícím podzimem se mi vybaví spojení - podzim života. Myslím si, že jako příroda hraje všemi barvami, stejně pestrý může být i podzim života. I podzim má své kouzlo. Mládí má sílu a stáří - podzim života - zase moudro a zkušenosti. V moudrém věku by člověk měl být spokojený a snad by ani nic neměnil, protože už ví, co chce.

Spadané listí, které šustí pod nohama, čerstvý, chladnější vzduch a ta nejkrásnější barevná scenérie. To vše nabízí podzim. Ruku na srdce, pocit, který zažijete během podzimních procházek, v jiném období prostě zažít nemůžete. Zhluboka dýchejte, hledejte houby, sbírejte kaštiny, popíjejte kávu z termohrnků a klidně s vnoučaty pouštějte draka. Tak, jak se v přírodě mění

roční období, mění se i požadavky našeho těla spjaté s výživou. Na podzim naše tělo potřebuje extra tekutiny, aby se bránilo vlivu suchého prostředí. Vhodným způsobem, jak je doplnit, jsou ovocné nebo bylinkové čaje, obilné kaše k snídani a zeleninové polévky k večeři. Dýně, jablka, skořice, zázvor... To vše jsou typické suroviny a přísady, které by neměly chybět ve Vašem podzimním menu. Krásné podzimní chvíle a zážitky!

Vaše Eliška Bartáková, rezortní náměstkyně primátora



Milí naši čtenáři,

nemíváte někdy pocit - když se nedočkavě těšíte na TO – že když TO konečně nastane, tak letí čas tisíckrát rychleji? Že si TO vlastně ani nestačíte užít? Že je Vám náhle smutno, že už je TO pryč?

TO může být cokoli: výlet, návštěva, setkání s přáteli, rodinná slavnost, čas pro své zájmy, sledování televize... Anebo roční období. U mě je TO LÉTO. Naprosto dokonalé propojení slunce, tepla, dlouhých dnů, dovolené a okurkové sezóny. Tedy: když se povede. Ale už navždy pro mě bude léto časem, kdy se pravidelně, z hluboko uloženého šuplíku vzpomínek vynoří jedna, která i po letech pohladí duši. Možná s tím, jak stárnu, hladí ještě víc...

Mé retro okénko se otevírá v chatové osadě u Střely, kde jsme s mladším bratrem trávili každé prázdniny. A nejen my. Do každé chaty se navezly děti, jedno, dvě, tři a s nimi odpovídající počet hlídačích osob. Pochopitelně důchodového věku, neboť rodiče byli zaměstnáni. Tedy se na dva měsíce vytvořilo pevné společenství pečujících babiček a dědečků. My měli dokonce prababičku. Úžasnou. Bylo jí přes 70 let, malá, kulaťoučká, ale energii a vitalitu by jí mohli závidět třicátníci. Téměř celé dva měsíce se s láskou starala o dvě velmi živé a sveřepé děti – a zvládala to bravurně: bez auta, bez mobilu a dalších nezbytností dnešní doby. Byla obdivuhodná ve svých rituálech, které jsme bez mrknutí oka přijímali za své. Zvláštní... Pomalu si nepamatuji, co bylo včera, ale ten čas vidím úplně jasně.

Chata byla opravdu chatou – obložená zvenku vyřazenými pražci, které se musely natírat olejem, aby dlouho vydržely. Žádná elektřina, jen petrolejky a baterka „kdyby něco“. Kadibudka. Žádná voda. Pro tu se muselo pěkně z vršku ke studni a pak zpátky do kopce. Nejdřív společně s babí, když jsme byli větší, tak sami s bráchou. Já zelené pětilitrové kyblíky, on bandasku s uzávěrem. Byl mladší a vždycky měl výhody. Voda se pila bez převaření a nikdy nám nic nebylo. Na mytí voda ze sudu pod okapem, na praní jakbysmet. Večerní očista probíhala v lískami zarostlém rohu, kde babička vytvořila z podstavce a lavoru umývárničku - hezky venku, za každého počasí, abychom se otužili a zocelili. A pak rovnou do peří – s jednou hašlerkou v puse, aby v krku nebolelo. Babička pozavírala dřevěné okenice, zatáhla firhaňky, naladila rádio a my v úplné tmě poslouchali Kolotoč a Stránky na dobrou noc.

Vybavuji si vůni svařeného mléka s ještě teplým chlebem ke svačině na schodech verandy (nakupovat jsme běhali kilometr do kiosku na železniční zastávku každé pondělí, středu a pátek, přes jez, ale tvrdili jsme, že chodíme po lávce), vůni opečených koleček echt čínského lančmítu ze zelenozlaté konzervy, borůvkových knedlíků s nahňáním, stejně jako vůni babiččiny zástěry, když mě přimáčkla na měkkou hrud'... Byla dokonalá, dej jí pánbu věčnou slávu... Opravdu jsme jí nešetřili a naše dobrodružné výpravy po přilehlých hvozdech, v partě dětí od pěti do čtrnácti let, přerušované jen na oběd a svačinu na základně, by dnešní prarodiče nejspíš nepřežili. My přežili všichni. Je mi docela líto, že má vnoučata už tohle nikdy nezažijí... Líbilo by se jim to. A zůstaly by jim vzpomínky na všechno TO, stejně, jako nám...Vzpomínky jsou ohříváčky na zlý čas – toho prvního ať máte nadbytek a z toho druhého radši vůbec nic...

PROSTĚ POŘÁD ŘÍDÍM – POSLEDNÍ VOLNÁ MÍSTA

Podíl seniorů na celkovém počtu obětí dopravních nehod dlouhodobě narůstá – zatímco v roce 2009 to bylo zhruba 17 procent, v roce 2018 se jednalo již o 24,1 procent. Podíl těžce zraněných řidičů 65+, v důsledku nehod, za posledních deset let vzrostl dvojnásobně. Jen za loňský rok způsobili senioři 8 738 dopravních nehod, při nichž přišlo o život 87 osob.

Projekt „Prostě pořád řídím“ magistrátního Odboru sociálních služeb a Odboru registru vozidel a řidičů, cílí právě na tuto kategorii aktivních řidičů a je postaven jak na teorii, tak praxi – starší řidiče v uceleném bloku seznámí se změnami a novinkami v pravidlech silničního provozu, které jim mnohdy z důvodu nedostatečné prezentace v médiích unikají. Zároveň jim dává prostor předvést své jízdní schopnosti a dovednosti v zátěžových situacích – pod dohledem profesionálů a ve svém vlastním voze.

Parkoviště DEPO2015 se tak 14. září stalo v letošním roce poprvé dějištěm kondičních jízd, ušitých na míru právě řidičům 60+.

Několik volných míst pro případné zájemce nabízí ještě termín 26. října 2020. Zájemci o zařazení do projektu se mohou hlásit na telefonu 378 033 351 u Bc. Terezy Šlajsové nebo prostřednictvím e-mailové adresy: Slajsovat@plzen.eu.

Kurz odborně zajišťuje Škola smyku Plzeň, s.r.o. a je pro řidiče 60+ zdarma. Kapacita je maximálně 12 účastníků, což zajišťuje individuální přístup ke každému z nich.

Účastníci kurzu musí být zdravotně způsobilí, vlastnit řidičské oprávnění skupiny "B", nesmí být pod vlivem alkoholu a ani jiné návykové látky, jejich vozidla musí být v řádném technickém stavu a splňovat podmínky provozu na pozemních komunikacích, které uvádí vyhláška č. 341/2014 Sb.



Podle encyklopedie Wikipedie je Levandule lékařská (*Lavandula angustifolia*) aromatická a léčivá rostlina. Lidově se levandule nazývá také jako *dulenka*, *devandule*, *špikanard* nebo *špikrnát*. Největší význam má jako tradiční léčivá a aromatická rostlina. Nálev z květu levandule se přidává do koupele. Levandule se také vkládá mezi oblečení v šatníku, které krásně provoní a zároveň odpuzuje šatní moly. Používá se i v kuchyni a je jednou ze součástí provensálského koření. Květ levandule je pro své zklidňující účinky přidáván do směsí bylinek užívaných při bolestech hlavy, nespavosti, nervozitě a závratích. Mírně snižuje krevní tlak. Masáže oleji z levandule pomáhají při revmatických bolestech a mají povzbuzující účinek. Stále populárnější jsou např. levandulové svatební dorty, levandulové muffiny, levandulová limonáda, sušenky, máslo, sůl do koupele, mýdlo, vonné oleje, parfémy...

„Pro náš Domov je tato rostlina především zdrojem pravidelné každoroční práce, na kterou se uživatelé celé jaro těší. Symbolizuje začátek léta, sluníčko, vzpomínky na letní práce na zahrádce... Zahrada našeho Domova je plná této úžasné bylinky, a tak jsme se s našimi klienty pustili opět do každoroční sklizně. Byla by velká škoda nechat tento poklad jen tak bez užitku odkvést. Kdo měl chuť a čas, mohl přijít pomoci. Několik dnů jsme si užívali příjemné práce, možnosti být venku, aromatické vůně levandule i občasné návštěvy čmeláků. Jednotlivé svazečky jsme zavěšovali na připravený provázek, který byl natažený téměř po celém obvodu našeho velkého stanu. Při každodenních procházkách kontrolujeme proces sušení. Po usušení bude levandule použita na plnění vonných sáčků, o které je v Domově vždy velký zájem,“ přibližuje tradiční *levandulování* ve Čtyřlístku Bc. Eva Skalová, pracovnice pro nepedagogickou činnost zmíněného domova se zvláštním režimem.



Foto: archiv MÚSS

SENIOR RESIDENCE TERASY

VYZNÁNÍ...

„21. října mi bude už 100 let.... Léta jsem bydlela na Borech, teď dožívám v krásném penzionu „Terasy“ na Lochotíně. A jsem tu moc spokojená, a to nejen díky milým sestřičkám, ale i výborné zdravé stravě. Mám velký handicap, jsem skoro hluchá, což mě sice vyřazuje z některých aktivit, ale přesto se nenudím – luštím křížovky, osmisměrky, přesmyčky, čtu, sleduji televizi a dělám omalovánky. Mám na zdi obrazy, kus domova a ti starší si mě možná pamatují z výstav a prodeje v ČFVU Dílo jako vždy ochotnou a usměvavou. Na dětství a mládí mám ty nejkrásnější vzpomínky, s milujícími rodiči, a i když pak nebyl život jen růžový, zůstávala jsem optimistkou. Mám tři syny, kteří za mnou chodí, popovídají a donesou, co potřebuji. Karanténa nás všechny zaskočila, ale už jsou povoleny návštěvy, a tak se těším na každou z nich. Recept na dlouhověkost nemám, ale nikdy jsem nekouřila a žila skromně.

Přeji všem, nejen seniorům, vše nejlepší – hlavně zdraví,“ říká jubilantka paní Vlasta Strejcová.

Všichni zaměstnanci i obyvatelé Terasy přejí paní Strejcové pevné zdraví, radost ze života a ještě hodně vyplněných křížovek a vymalovaných obrázků.



MĚSTSKÁ POLICIE PLZEŇ INFORMUJE

„NEDÁM SE!“ NOVĚ NA SRNÍ

COVID-19 způsobil v naší společnosti řadu změn a plánů a ze stejného důvodu se i náš projekt „Nedám se!“ uskutečnil až téměř po roce. Skupina seniorů z městských obvodů Plzeň 1

a Plzeň 4 se v červnu původně zamýšleného projektu nedočkala, ale budeme všichni doufat, že i napřesrok bude projekt podporován a že to našim seniorům v příštím roce vynahradíme. Po úspěšných osmi turnusech v Prášilech se letos poprvé konal opět v nádherném prostředí Šumavy, a to přímo na Srní. „Úspěšný seriál „Policie Modrava“ pochopitelně inspiroval celý lektorský tým, aby se vydal po stopách „kapitánky Vinické“ či známého „Jasňačky“ a strážníci z Městské policie Plzeň výukový program zpestřili například zajímavou vycházkou k Hauswaldské kapli či na místa, kde se celý seriál natáčel. Projekt „Nedám se!“ je zaměřen především na plzeňskou populaci 60+ a realizujeme jej společně s Odborem sociálních služeb MMP a Policíi ČR,“ upřesňuje Bc. Andrea Vlčková, DiS., z týmu prevence kriminality Městské policie Plzeň. Na zmíněném projektu finančně participují i čtyři největší plzeňské městské obvody. Tentokrát byl projekt realizován pro seniory z MO Plzeň 2 a MO Plzeň 3. Ti na kurzu absolvovali například střelecký výcvik, sebeobranu, trénink paměti, vědomostní testy, různé přednášky a mnoho dalšího. Zajímavostí byl i letošní vědomostní test, který se zaměřil na současný problém s koronavirem a povědomí o něm. Senioři dopadli ve všech oblastech velmi dobře. Projekt byl realizován pod společnou záštitou rezortní náměstkyně primátora města Plzně pro oblast sociálních věcí Mgr. Elišky Bartákové a radního pro bezpečnost Martina Zrzaveckého. Slavnostního galavečera se zúčastnili také zástupci uvedených městských obvodů, zastoupených starostou Mgr. Davidem Procházkou, místostarostou Ing. Petrem Balounem a místostarostou Romanem Andrlíkem. Na závěrečném galavečeru nechybělo ani vedení Městské policie Plzeň, zastupující velitel Mgr. Marek Šilhan a vedoucí týmu prevence kriminality Bc. Pavel Beránek, MBA. Nadšení účastníci v závěru vyjádřili přání, aby podobné projekty pro seniory vždy našly podporu města a my společně s nimi věříme, že nejen projekt „Nedám se!“, ale i projekty návazné dostanou zelenou, a že se budeme moci v malebném prostředí naší Šumavy s dříve narozenými občany města Plzně potkávat v rámci výcviku i nadále.



MĚSTSKÁ CHARITA PLZEŇ

PÁNSKÝ KLUB ANEB S NÁMI JE TO VÍC NEŽ SNADNÝ

V posledních letech se nám nedařilo aktivizovat muže z řad klientů. Připravovali jsme pro ně aktivity, které by vyplnily jejich volný čas, ale většinou to byly jednorázové akce, které neměly očekávaný efekt. V letošním roce, díky nápadu vedoucí Domova, vznikl Pánský klub, který má našim mužům nabídnout možnost vrátit se do produktivních let a zažít silněji okamžiky všedního dne. Navíc, 54 klientek na 16 klientů je vysokou dámskou přesilou, proč by proto naši pánové nemohli společně zažít nějaké ty „kulišárny“? „Pracovník přímé péče, pan Rostislav Síbr, se nabídl, že klub povede a osloví klienty osobní pozvánkou. Poprvé se sešlo 11 mužů ze 17 přítomných. Nejdříve se každý krátce představil a následně se rozvinula konverzace. Zjistilo se, že mnoho z nich se již někdy osobně setkalo nebo dokonce i spolupracovalo v rámci profesního života. Hned v úvodu pan Síbr navrhl aktivity vhodné pro Pánský klub a poté se společně zamysleli, čemu se v rámci klubu vlastně chtějí věnovat. Nyní se scházejí 2x do měsíce, vždy v pátek odpoledne, v kavárně našeho Domova. Velmi oblíbenou aktivitou jsou kvízy, kdy využívají Sen table, elektronický dotykový multimediální stůl. Ukazuje se, jak dobře pánové znají historii a dokáží se spolu zasmát nad slovenskými nebo cizojazyčnými výrazy. Rádi si udělají čas na oblíbené filmy z mládí, které si promítnou na velkoplošné televizi a přitom vzpomínají. Muži se vždycky rádi scházejí u piva, proto jsme i našim členům Pánského klubu zprostředkovali možnost dát si jedno chlazené,“ přibližuje podstatu nápadu Kateřina Rothová, sociální pracovnice charitního Domova sv. Jiří. Teplé letní dny vybízely k pobytu venku, a proto se i členové klubu vydali mimo Domov. Šli se projít kolem Boleveckého rybníku a pak se osvěžili v Restauraci Ostende, kde si každý objednal zasloužené „točené“. Velmi si pochvalovali i návštěvu minipivovaru Purkmistr v Černicích, vybrali si nejen z nabídky piv, ale i z jídelníčku místní kuchyně. Poslední „klubový“ výlet pánové podnikli do Restaurace Pohoda v Letkově. Společně začali slavit narozeniny nebo jiné výjimečné životní události, ještě více se spřátelili, ptají se po sobě, když se někdo z nich opozdí a vzájemně se *hecuji*. A nás všechny těší, že i přes neduhy a těžkosti, které stáří nese, jsme pomohli našim pánům najít nový smysl života a prostor pro jejich vlastní kreativitu...

Protože s *S námi je to víc než snadný*...



www.mpplzen.cz

www.mchp.cz 5

ZAJÍMAVOSTI Z MĚSTSKÝCH OBVODŮ



1 PROJEKT „JEDEME DÁL“ POKRAČUJE

Po krátké letní přestávce proběhla 8. září v budově ÚMO Plzeň 1 zahajovací schůzka, na které se senioři dozvěděli, jak celý projekt „Jedeme dál“ funguje, k dispozici měli přihlášky a zároveň si mohli na místě vybrat, jakou skupinu na základě náročnosti zvolí. Jako dárek dostal každý účastník „Jedeme dál“ tričko s logem. Pokud účastníci nemají k dispozici vlastní hole určené k Nordic Walking, mohou si je zapůjčit od městského obvodu Plzeň 1. Podzimní kurz probíhá od 14. 9. – 11. 11. 2020, vždy dvakrát v týdnu. Zájemci o následující kurz „Jedeme dál“, se mohou přihlásit na ÚMO Plzeň 1, alej Svobody 60 u paní Šárky Martínkové, martinkova@plzen.eu, tel: 378 036 086.



Foto: archiv – ÚMO 1

2 NA DVOJCE PRO VÁS

Dne 2. 9. 2020 proběhlo ve Chvojkových lomech, letos podruhé, hudební odpoledne pro seniory, pod záštitou starosty Ing. Lumíra Aschenbrennera. Senioři na akci přivítali místostarostové PhDr. Jan Fluxa a Eva Trůková. Kapela The Bowře zahrála country hity různých autorů a kapela King swing v čele s M. B. Karpíškem spojila své vystoupení s tanečnicí z Dance by Lion's. „V měsíci září 2020 se rovněž uskutečnily Slovanské procházky pro seniory za poznáním s odborným průvodcem. Všechny zmíněné akce měly úspěch a plánujeme podobné akce opakovat i v budoucnu. Veškeré informace o akcích pro seniory jsou zveřejněny na webových stránkách MO Plzeň 2 – Slovany v sekci Seniorweb nebo v Informačním zpravodaji,“ upřesňuje Bc. Libor Pečenka, vedoucí slovanského sociálního odboru.

3 TROJKA PRO SENIORY PŘIPRAVILA PC KURZY

Spolupráce centrálního obvodu a Střední školy informatiky a finančních služeb v Plzni trvá od podzimu 2012. Od té doby, díky výborné kooperaci, vyšly z výuky počítačových kurzů stovky spokojených absolventů a někteří z nich dokonce pokračovali v dalších úrovních. Senioři absolvují kurzy na moderních počítačích, přímo v budově střední školy na Borech, a to konkrétně v těchto úrovních:

- PC poprvé (začátečníci)
- PC podruhé (mírně pokročilí)
- Pořádek v PC: procvičování dovedností z kurzu PC poprvé a další úrovně
- Tabulky a texty: procvičování dovedností z kurzu PC podruhé a další úrovně
- Začínáme s PC a smartphonem: základy ovládnutí PC a smartphonu aj.
- Pokračujeme s PC a smartphonem: správa souborů a složek aj.
- Fotky v počítači (začátečníci): základní postupy pro zpracování digitálních fotografií aj.
- Fotky v počítači (mírně pokročilí): postupy pro zpracování digitálních fotografií aj.
- Vše v jednom aneb základy práce s účtem Google (Novinka!): založení účtu Google aj.

Kurzy se budou konat ve dvou běžích říjen-listopad a listopad-prosinec (dle zvolené úrovně). Výuka je vždy ve všední den (pondělí, středa nebo čtvrtek) odpoledne, dle zvolené úrovně. Cena za pět lekcí (15 vyučovacích hodin) je 800 Kč, senioři s trvalým bydlištěm na území MO Plzeň 3 hradí pouze polovinu, zbytek jim doplácí úřad. Přihlašovat se můžete na tel. číslo 378 036 496 u paní Lucie Bauerové, která Vám poskytne i upřesňující informace. Pokud nemáte trvalé bydliště na území MO Plzeň 3, hlase se přímo na zmíněné střední škole u paní Herianové – tel. číslo 377 477 507.

6 <https://umo1.plzen.eu>

<https://umo2.plzen.eu>

<https://umo3.plzen.eu>

A je to! Domovinkový kalendář pro rok 2021 je pokřtěn. Nebylo úplně jednoduché dostat ho na svět, ale je tu a vy si ho můžete u nás objednat na tel. 605 802 390. Kalendář 2021 je unikátní zejména díky tomu, v jaké době vznikl. Původní plány spojené s jeho tvorbou rychle ukončila situace kolem koronaviru, kdy jsme v březnu museli zastavit veškeré přípravy na focení.

Stacionář se uzavřel pro veřejnost a návštěvy. Seniori se zdržovali spíše jen na pokojích a v téhle atmosféře, kde se takřka nic neděje, byl najednou čas si povídat. Zastavit se a poslouchat. Seniorům se stýskalo po svých blízkých, a tak si často prohlíželi fotografie dětí a vnoučat a vzpomínali. Při vyprávění, kolik vnoučat už vlastně mají, jsme se dostali až k fotografiím jich samých. K jejich podobiznám, k fotografiím nádherných mladých lidí plných života. Těžko se nám věřilo, že babička, která sedí v křesle, byla před lety mladá slečna, za kterou se otáčelo půl vesnice.

Jak se karanténa a uzavření stacionáře prodlužovalo, viděli jsme mnoho fotografií a slyšeli spoustu příběhů. Najednou nám přišla škoda neukázat všem, že i lidé seniorského věku byli mladí, krásní a plní energie. Zkusili jsme staré a současné fotografie dát vedle sebe a najít nejlepší způsob, jak je propojit. Myslíme, že se nám to nakonec povedlo. Když jsme viděli výsledek, museli jsme to i přes naprosté minimum času zkusit. Nemohli jsme si ty nevšední, krásné fotografie a vzpomínky nechat jenom pro sebe.

Mgr. Tereza Klausová

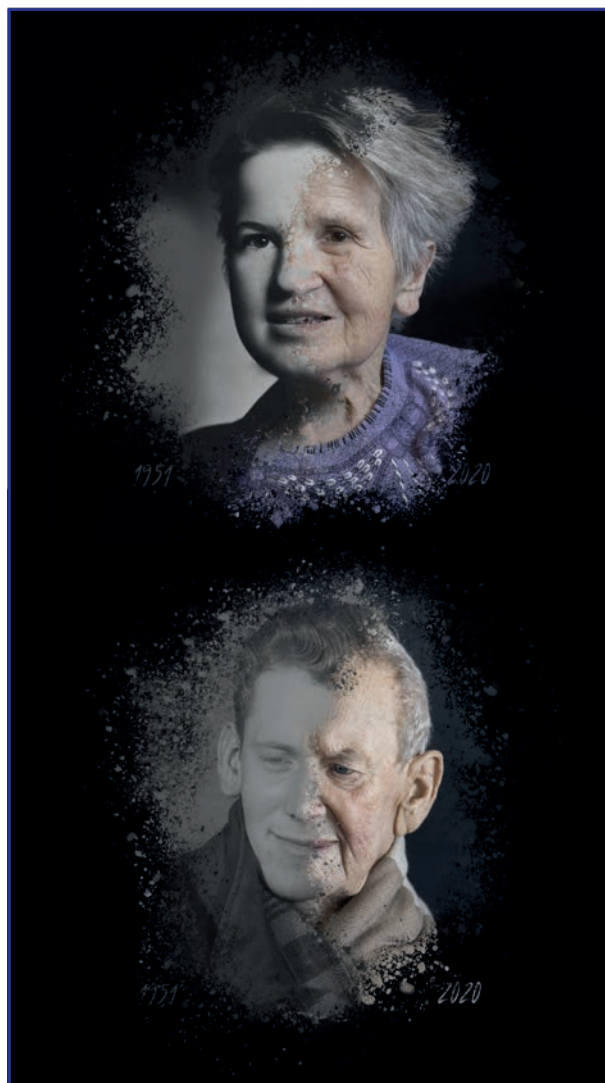


Foto: Olga Čechová, Domovinka – sociální služby



PLEŤ A JEJÍ MIKROBIOM

Určitě jste už slyšeli hlášku: Jste to, co jíte. A věřte, platí to doslova. Veškeré naše rozhodnutí a počiny ohledně stravy, nadváhy či hubnutí, zdravé pokožky, určuje náš mikrobiom. Co to je? Jsou to mikroorganismy, které s námi žijí – v našem trávicím traktu. Některé jsou našimi kamarády, jiné nikoli. Osídlení našich útrobu mikroorganismy se utváří do prvního roku života a pouze dlouhodobějším pobytem a změnou stravy v jiném prostředí ho lze upravit. Moderní pojem probiotika na nás kouká ze všech stran. Jsou to zdravé lactobacily. Ale těch druhů a našich potřeb je tolik, že vyvstává otázka: Potřebujeme zrovna ty, které jsou nejčastěji

v lékárnách ve formě tablet? Dostaneme do těla skutečně to, co nám chybí? Řada z uměle doplňovaných lactobacilů ani nepřežije žaludeční šťávy. Co z toho pro nás plyne? Vše s rozumem, jíst nešizenou stravu a trochu nechat bojovat přírodu. Přírodní detox střev se brzy projeví. Čím zdravější trávení, tím lepší pleť. Vše spolu souvisí. Kvalitním jídlem posilujete i imunitu. A co konkrétně doporučit pro nejbližší dny? Jsme na začátku podzimního období, kdy je na očistu nejlepší čas. Pití čisticích čajů a minerálních vod bohatých na hořčík je základem. Vyvarujte se hodně solených, kořeněných jídel a čokolády. Zvyšte si příjem přírodních vitamínů, jak vnitřně, tak zevně. I pleti dopřejte vitaminový koktejl bohatý na vitamín C, blahodárné účinky mají výtažky z červeného pomeranče, mandarinky, pampelišky, mrkve. Mezi zástupce účinných přírodních olejů patří šípkový, kukuřičný, jojobový, olej z makadamového ořechu. Uvidíte, jak Vaše pleť pookřeje, vymizí únava, zašedlost. Zpevní se žilní stěna a zredukuje se kožní výkvětky, nejčastěji se vyskytující kolem úst a podbradku.

Bc. Šárka Laiblová

150. VÝROČÍ NAROZENÍ ADOLFA LOOSE

- měli byste vědět

Jak jsme již psali v předchozím čísle našeho magazínu, Plzeň si v tomto roce připomíná 150 let od narození světově uznávaného architekta, který právě v našem městě zanechal významnou stopu – Adolfa Loose.

Co do počtu Loosových realizací soustředěných na jednom místě se hned za Vídeň řadí právě Plzeň. Loos zde postupně ve dvou etapách mezi lety 1907-08 a 1927-33 vytvořil 13 různých, mnohdy rozsáhlých a radikálních adaptací bytů. Ze všech Loosových plzeňských realizací se jich dodnes zachovalo osm. A i když se ne vždy dochovaly ve zcela kompletním stavu, jde o mimořádně cenný soubor díla tohoto světového architekta. Tři z nich jsou pravidelně přístupné veřejnosti.

Nejcennější a nejzachovalejší ze všech plzeňských realizací navrhl Adolf Loos pro manžele Jana a Janu Brumelovi na Husově třídě 58. Původně architektonicky průměrný dům se zdobnou fasádou z konce 19. stol. byl podle

Loosova návrhu v letech 1927-29 zásadním způsobem přestavěn. Vnější podobu původního domu Loos zcela změnil, odstranil veškeré zdobné prvky fasád, šikmou střechu skryl za vysokou atiku. Na západní straně k domu připojil vertikální hranolovou přístavbu. Tím dříve nenápadný dům získal nezaměnitelnou podobu progresivní moderní architektury. To nejcennější se ale nachází uvnitř domu. V prvním patře se dochoval unikátní dvougenerační byt pro Jana, Janu a Janinu maminku Hedviku Libsteinovou s dokonale promyšlenou vnitřní dispozicí. Interiéry bytu se zachovaly téměř kompletní, a to včetně unikátního vzácného souboru původního, Loosem navrženého, volně stojícího nábytku, který se v ostatních plzeňských realizacích nedochoval. Můžeme obdivovat promyšlené kombinace různých materiálů a barevných povrchových úprav, např. obývací pokoj Jana a Jany s dubovým obkladem a impozantní betonovou replikou renesančního krbu, který má odpoutat pozornost obyvatel od oken, kterými bylo vidět pouze nevzhledné průmyslové okolí domu. Stejnou funkci pak plnila velká nástěnná malba rakouského malíře Roberta Aignera, s motivy italské krajiny na stěně jídelny, kde vestavěný nábytek a obklady stěn jsou dýchovány kořenovým dřevem kanadského topolu. Návštěvníci mají možnost prohlédnout si celý byt včetně koupelny, ložnic i pokoje H. Libsteinové, provedeného i z dnešního pohledu v odvážné kombinaci žluté a tyrkysově modré barvy. Dům je ve vlastnictví potomka původních majitelů. Dům Brummelových je registrovaný v prestižní celosvětové databázi Iconic Houses, která eviduje jen ty skutečně nejcennější skvosty modernistické architektury.

Jeden z nejkrásnějších plzeňských bytů navržených Adolfem Loosem se dochoval v prvním patře činžovního domu v Bendově 10. Interiér vznikl pro chemického inženýra Viléma Krause a jeho ženu Gertrudu mezi lety 1930-31. Nejhodnotnější částí bytu je exkluzivní salón propojený s jídelnou. Hlavním motivem je zde zrcadlení, proti sobě umístěné zrcadlové stěny vytvářejí zajímavý efekt donekonečna roznásobeného prostoru. Loos zde citlivě zkombinoval obklady mramorem Cipollino zelené barvy s bílým žilkováním s dřevěným vestavěným nábytkem a kazetovým stropem, obojí bylo dýchováno kvalitním tmně hnědým mahagonem. Cenná je rovněž téměř kompletně dochovaná ložnice s nábytkem vestavěným do obvodových stěn. Dnes je byt majetkem města Plzně. V letech 1913-2016 proběhla jeho pečlivá oprava a restaurování.

„Další Loosem navržené prostory v Plzni na svou záchranu teprve čekají. Společným cílem do budoucna je opravit a zpřístupnit maximum z toho, co se z díla tohoto významného architekta zachovalo. Loosovo působení v Plzni si v říjnu připomeneme dvěma výstavami. Ta první *Adolf Loos: Skrytě. Utajené klenoty moderní architektury* proběhne v prostoru „U Branky“ 2. 10. – 30. 10. 2020, druhá pak *Adolf Loos: Proměny. Od zavržení ke vzkříšení v mázhauzu plzeňské radnice* 2. 10. - 23. 10. 2020,“ přidává pozvání závěrem autor zamyšlení nad dílem Adolfa Loose a vedoucí magistrátního odboru památkové péče Ing. Karel Zoch.



Univerzita třetího věku Západočeské univerzity v Plzni začala v srpnu na Facebooku a YouTube zveřejňovat videa, díky nimž mohou senioři zlepšovat svoji fyzickou kondici. A nejen oni. Nápad natočit cvičební a motivační videa pro každého vznikl během jarní koronavirové pandemie. Posluchači Univerzity třetího věku tehdy museli, stejně jako lektoři, zůstat doma, vzdělávali se online a chyběl jim pohyb. „Videi v délce od 21 do 24 minut bude celkem 16, uplatnění ovšem najdou kdykoliv a nemusí být zrovna nouzový stav. Potřeba jsou pouze běžné pomůcky jako podložka, míč či židle. Devět videí bude cvičebních, čtyři se budou věnovat dýchacím technikám a tři seznámí diváky se základy sebeobranu,“ říká vedoucí Univerzity třetího věku Magdalena Edlová s tím, že na výrobu spotů finančně přispělo město Plzeň. „Nejedná se o žádné složité techniky ani fyzicky náročné pohyby. Podstatou bylo seniorům ukázat, jak se zachovat, pokud je někdo začne obtěžovat či napadat. Tato cvičení využívají bojovníci jako součást své přípravy. Důležitý je ovšem i jejich zdravotní přínos,“ popisuje své příspěvky instruktor sebeobranu Jaroslav Vágner. Univerzita třetího věku působí na Západočeské univerzitě už od roku 1992. Studium je součástí celoživotního vzdělávání a je určeno seniorům a lidem ve třetím stupni invalidního důchodu, kteří mají zájem rozšiřovat své znalosti a udržovat svoji duševní aktivitu.

S ÚSMĚVEM O ŽIVOTĚ, STÁRNUTÍ A STÁŘÍ

Kniha rozhovorů „Rozmluvy ze Šafránku. S úsměvem o životě, stárnutí a stáří“, která vyšla v září 2020 v nakladatelství Karolinum, je věnována vzpomínce na slavného plzeňského rodáka prof. PhDr. Jaroslava Šafránka, který přispěl k objevu televizního vysílání v Československu. Po profesoru Šafránkovi, emeritním děkanovi Lékařské fakulty v Plzni, je pojmenován Šafránkův pavilon lékařské fakulty, který patří k nejvýznamnějším plzeňským stavbám po druhé světové válce. „Čtenáři v knize naleznou rozhovory se známými plzeňskými lékaři např. s prof. MUDr. Jindřichem Fínkem, Ph.D., MHA, prof. MUDr. Zdeňkou Ulčovou – Gallovou, DrSc., prof. MUDr. Jiřím Kilianem, DrSc. či MUDr. Jiřím Polívkou, CSc., ale i s dalšími významnými českými osobnostmi medicíny. Ve všech patnácti rozhovorech nechávají diskutující čtenáře naprosto upřímně nahlédnout do svého pracovního a osobního života, ale především se mu snaží pomoci nalézt odpovědi na otázku, jak se vyrovnat s vlastním stářím,“ představuje publikaci její hlavní autorka Doc. MUDr. Libuše Čeledová, Ph.D. Rozhovory jsou dokresleny a celý text je příhodně zářmován tajemnými obrazy známé západočeské malířky Alice Kopečkové.

Libuše Čeledová (ed.) a kolektiv

Rozmluvy ze Šafránku

S úsměvem o životě, stárnutí a stáří



KAROLINUM

DIECÉZNÍ CHARITA PLZEŇ

RADOSTNÁ SETKÁNÍ V DOMOVĚ SV. ALŽBĚTY

Na poslední srpnový pátek připravil personál Domova sv. Alžběty pro své klienty venkovní posezení u kávy s jejich nejbližšími a za hudebního doprovodu mladých konzervatoristů. Obyvatelé Domova se mohli spolu se zaměstnanci a svými příbuznými společně ohlédnout za náročným časem jarní karantény, kterou se jim podařilo ve zdraví a v dobré psychické kondici překonat. Velice rádi zavzpomínali na společné šití roušek, jehož se s nadšením účastnili i klienti, kteří obvykle aktivizační činnosti nevyhledávají. Výsledkem spolupráce zdejších seniorů a personálu bylo na 150 kusů ručně šitých roušek. Představeny byly také výtvarně pojaté „stromy života“, které v Domově sv. Alžběty nahradily šití roušek v době, kdy se zdejší obyvatelé nemohli setkávat ani při společných činnostech. Dalším příjemným setkáním bylo hudební odpoledne Spolu pod okny. Jde o plzeňský projekt, který přináší oblíbené písně do domovů pro seniory. Na dvorku Domova tak vystoupil Jiří Bláha s repertoárem klasických českých hitů z šedesátých a sedmdesátých let a přidal i několik písní lidových. Kdo se nemohl zúčastnit koncertu, mohl jej poslouchat alespoň v okně.

A my si jen přejeme, aby takových radostných setkání seniorů, nejen našeho Domova, bylo co nejvíce.





NA CO SE MŮŽETE TĚŠIT?

Říjen 2020

Skupova Plzeň – 14. – 18. 10. (Divadlo ALFA)

34. ročník Mezinárodního festivalu loutkového a alternativního divadla Skupova Plzeň (www.skupovaplzen.cz)

Jeden svět – 7. – 10. 10. (Moving Station, Knihovna města Plzně)

20. ročník Mezinárodního festivalu dokumentárních filmů o lidských právech, letos na téma klimatické změny (www.jedensvet.cz/plzen)

Maker Faire Plzeň – 17. – 18. 10. (DEPO2015)

oslava tvůrců, kutilů, bastlířů a vynálezců (www.pilsen.makefaire.com)

Plzeňská muzejní noc – 16. 10. (v centru města) – www.visitplzen.eu

Hoši jako květ aneb Den s pětatřicátníky – 17. 10. (nám. Republiky, Proluka)

akce připomínající dobu a historii slavného plzeňského 35. pěšího pluku včetně dobového koncertu (www.petatricatnici.cz)

Listopad 2020

Výstava 25 let Artotéky města Plzně a 30 let Unie výtvarných umělců Plzeň – BILANCE – 19. 11. 2020 – 24. 1. 2021 (Galerie města Plzně a Galerie J. Trnky, nám. Republiky)

přehlídka současného výtvarného umění plzeňského regionu (www.artotekaplzen.cz, www.uvu-plzen.cz)

Animánie – 19. – 22. 11. (Moving Station)

Mezinárodní festival animované tvorby pro děti i dospělé (www.festival-animanie.cz)

Výstava Nad slunce krásnější. Plzeňská madona a krásný sloh – 27. 11. 2020 – 28. 3. 2021 (Západočeská galerie v Plzni, výstavní síň Masné krámy) – výstava představí Madonu plzeňskou, hlavní patronku Plzeňské diecéze a ochránkyni města Plzně (www.zpc-galerie.cz)

Noc divadel – 21. 11. (v centru města) – www.nocdivadel.cz

Změna programu vyhrazena v kontextu s aktuálně platnými protiepidemiologickými opatřeními.

NA CO BOHUŽEL NE...

S velkou radostí jsme oznamovali, že senioři po vynucené pauze mohou opět tančit v malém sále Městanské besedy. Proběhl pouze jeden taneční večer v měsíci září, za velmi nízké účasti, a máme tu opět odmlku. Odbor sociálních služeb Magistrátu města Plzně, z důvodu neutěšené celospolečenské situace, způsobené prudkým nárůstem počtu onemocnění COVID-19, ruší s okamžitou platností taneční večery pro dříve narozené do konce roku 2020.

Děkujeme za pochopení a věřme, že v roce 2021 bude líp...



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

Při jakém sportu se soutěží v Polohovém závodě? A co Polohový závod přesně znamená? **Lořem**

Správnou odpověď zasílejte na adresu: radovap@plzen.eu

Vítězkou z minulého čísla se stala paní Marie Kešnerová z Plzně. Odpověď poslala 1. 7. 2020, v 16:35 h. Odpověděla správně a jako první v pořadí. 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!

KAM NA PODZIMNÍ PROCHÁZKU?

Podzimní Plzeň je plná kultury a lákavých tipů na vycházky a výlety. Náš tip vás tentokrát zavede za legendárním lidovým vozidlem do městské čtvrti Lobzy - do Muzea dvoutaktů.

Na Rolnickém náměstí v Lobzích se skrývá opravdový skvost lidové architektury - takzvaný Svobodnický dvůr. Uvnitř byste možná nečekali motoristické muzeum, v němž je možné si prohlédnout hodnotnou sbírku trabantů, na něž mnozí pamětníci nedají dopustit. K vidění je například Trabant Cabrio, který sloužil východoněmecké pohraniční stráž, a mnoho dalších unikátních vozů. Zejména ženy zase ocení improvizované pokoje, zařízené ve stylu 70. a 80. let či retro vybavení na dovolenou autem.

Návštěvu Muzea dvoutaktů zpříjemní i kavárna a cukrárna Dvě buchy. Stará část Lobez je chráněnou zónou lidové architektury a dostanete se tam buď MHD (bus č. 30, 29), autem nebo příjemnou pěší procházkou kolem revitalizovaného Lobezského parku s jezírky.

„Muzeum dvoutaktů najdete na Rolnickém náměstí 5, prohlídky bez rezervace jsou možné každé úterý a čtvrtek od 15:30 h a každou sudou neděli od 14:00 h a 15:30 h. Před návštěvou doporučujeme navštívit webové stránky www.muzeumlobzy-cz.eu,“ upřesňuje zajímavý tip Mgr. Kristina Štěpánová z organizace Plzeň – TURISMUS. Více tipů najdete na www.visitplzen.eu.

Foto: archiv Města Plzně



ŠTRÁFEK S HUMOREM



Všechno listí posbírejte kvůli otiskům!



Prosím ostříhat na podzim.

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 5. 10. 2020 / Tisk a distribuce: Typos, tiskařské závody, s.r.o. Šéfredaktor/obsahová a jazyková korektura: Alena Hynková / Grafické zpracování: Petr Šrédil / 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 města Plzně.

STŘÍPKY Z TOTEMU



TOTEMové okénko trénování paměti

Přiřadte k sobě zvířata a vlastnosti, které jsou jim připisovány.

- | | |
|---------------------|------------------------|
| 1 motýl | a pilnost |
| 2 křeček nebo sysel | b pýcha |
| 3 liška | c přelétavost |
| 4 krysa | d lenost |
| 5 gepard | e tvrdohlavost |
| 6 medvěd | f věrnost |
| 7 slon | g lakota |
| 8 pes | h faleš |
| 9 kočka | i chytrost, prohnalost |
| 10 ovečka | j plachost |
| 11 beran nebo mezek | k dobrá paměť |
| 12 včela | l hbitost |
| 13 veš | m trpělivost |
| 14 srna nebo laň | n neohrabanost |
| 15 páv | o zákeřnost |



TOTEMové jazykové okénko aneb LANGUAGE time

připravené našimi evropskými dobrovolnicemi Wiebke a Irene.

Language game – Sprachspiel – Přesmyčka

Put the letters in the right order so that in every line there is the correct English, Czech and German word.

Ordne die Buchstaben so, dass in jeder Zeile das richtige englische, tschechische und deutsche Word steht.

Poskládejte písmena do správného tvaru slova tak, že v každé řádce je správné anglické, české a německé slovo.

1. R A S T H V E _____
2. P K I M U N P _____
3. O H R S I P E _____
4. N C E H T U S T _____
5. P L A P E _____

- sklizeň
dýně
šípek
kaštan
jablko

- T N E R E _____
- Ü B R K I S _____
- B H T U A T E G E _____
- K S A I T A N E _____
- P E L F A _____

PROJEKT MOSTY...

... bude pomáhat osaměle žijícím seniorům, maminkám samoživitelkám a dalším.

Náročné jarní období ukázalo, jak důležitá je lidská podpora v době, kdy člověk uvízne v náročné životní situaci. Taková krize může nastat, když si osaměle žijící člověk zlomí nohu, přijde po zdravotním zákroku z nemocnice, když rodina odjede na dovolenou, ale třeba i když ho přepadne nějaká lehčí viróza, kdy je potřeba pár dní zůstat v posteli. POKUD JSTE SENIOR, MATKA SAMOŽIVITELKA, ZDRAVOTNĚ ČI JINAK ZNEVÝHODNĚNÝ OBČAN MĚSTA PLZNĚ, KTERÝ ŽIJE OSAMOCENĚ A OCITLI JSTE SE V NĚJAKÉ OBTÍŽNÉ SITUACI, KTEROU NEUMÍTE SAMI VYŘEŠIT, volejte koordinátorku projektu MOSTY Janu Pittnerovou tel. číslo 774 784 402.



Foto na straně: archiv TOTEM