

PILSEN

plzeňský senior

vyzrálý magazín 1/2021



Plzeňská madona

Vážené Plzeňanky, vážení Plzeňané,

máme za sebou dobu adventu a vánočních svátků. Přestože na náměstí Republiky stál stejně jako v minulých letech vánoční strom a ulice zdobilo krásné osvětlení, asi všichni jsme si uvědomili, že tyto dny a týdny byly a jsou, bohužel, jiné než obvykle. Poznamenala je řada protiepidemických opatření, která se nás přímo dotkla a zasáhla do našich životů. Stále ještě prožíváme náročné koronavirové období. Pro mě osobně jej však nejvíc ze všeho vystihuje slovo solidarita. Jsem hrdý na to, že se právě solidarita v Plzni naplno projevila nejen při jarní vlně, ale i při té druhé. Těší mě, že Plzeňané nezůstali lhostejní k dění kolem sebe, pomohli svou disciplínou a dodržováním opatření mírnit šíření nákazy, zapojili se jako dobrovolníci i pomocníci v sociálních službách, nemocnicích a všude, kde bylo třeba. Díky tomu víme, že se na sebe můžeme spolehnout a že těžším chvílím čelíme společně. Moc bych si přál, aby ve Vás tato slova probudila naději, aby Vás povzbudila. A moc bych si také přál, abychom v našem snažení a v disciplíně vydrželi. Díky tomu se rychleji vrátíme k běžnému životu, jež možná nově začneme přijímat s větší vděčností.

Ještě jednou Vám ze srdce děkuji a přeji Vám v roce 2021 vše dobré, hlavně pevné zdraví a optimismus i víru, že vzájemnou sounáležitostí, solidaritou, ochotou pomáhat a snahou být dobrým člověkem vše zvládneme.

primátor Martin Baxa



Milí přátelé,

rok s rokem se sešel a já pevně věřím, že jste prožili vánoční čas v kruhu svých blízkých s láskou a radostí. Otevíráme pomyslné dveře novému roku a do něho Vám přeji z celého srdce hodně pohody, pevné zdraví a chuť plnit si svá přání.

Zimní slunovrat otevřel období zimy. Období nejnižších teplot, nedostatku světla, vitamínů a častější možnosti nachlazení.

Ne každý má rád zimu, protože mu je více chladno, venku to klouže a brzy se stmívá. Stále platí, že teplým oblečením a pohybem lze udržet více energie potřebné pro práci organismu. A jak si zachovat psychickou pohodu? Odborníci radí, že je dobré si udělat plán. Je důležité zaměstnat tělo i mysl. Zařadit cvičení, úklid, komunikaci se svými blízkými či přáteli, číst si, poslouchat hudbu, sledovat oblíbené pořady.

Doufám, že v této nelehké době se naplní slova Johna Lennona: „Na konci vždy vše dobře dopadne. A jestli to dobře nedopadlo, tak to potom ještě není konec.“ Je to všudypřítomná naděje, která udržuje stav lidské mysli v očekávání kladných výsledků.

Přeji Vám hodně energie po celý rok 2021.

Vaše Eliška Bartáková, rezortní náměstkyně primátora



Milí naši čtenáři,

tak si představte, že mé malé vzpomínání na báječnou dobu dětství a neopakovatelných prázdnin s prababičkou v předchozím magazínu inspirovalo jednoho z Vás, věrných čtenářů, k malé reminiscenci. A věřte, že jsem panu Miloňovi Nussbauerovi za tento počin velmi vděčná a s radostí se o jeho vyprávění, v původním znění, s Vámi podělím – neboť je psané s láskou a navzdory době minulé, je i v těchto časech více než aktuální...

VZPOMÍNKA NA STARÉ ČASY, KTERÉ OPRAVDU NEBYLY ZLATÉ, ANEB JAK JSME CHODILI ZA VÁLKY DO ŠKOLY

Tato vzpomínka je určena pro povzbuzení všem, kteří musí se svými dětmi nebo vnoučaty absolvovat distanční vzdělávání a domnívají se, že tato situace bude mít pro jejich děti velmi neblahé důsledky.

Nebude, neboť my, kteří jsme chodili do základní školy v době druhé světové války, jsme zažili ještě horší školní docházku, než je distanční výuka. Přesto z mých spolužáků jsou lékaři, technici, učitelé, nevznikli jen hlupáci a primitivové.

Chodil jsem do základní - tehdy obecné školy - v létech 1941 - 1949.

Bydleli jsme v Čechově ulici blízko nemocnice a proto jsem patřil do školy na Petákově, nyní Masarykově náměstí. Ale tato škola byla obsazena německým Wehrmachtem, takže jsme byli nuceni být v jiných školách v podnájmu, a to v 1. a 2. třídě ve škole na Husově náměstí, ve 3. a 4. třídě ve škole v Podmostní ulici pod Saským mostem. Měli jsme tehdy střídavé vyučování - týden jsme chodili do školy dopoledne, týden odpoledne. Cesty do těchto škol jsem absolvoval „na Husovku“ vždy pěšky, tehdy stár 6 a 7 let, do Podmostní elektrickou. Konečná stanice elektriky, trati vedoucí Klatovskou (dříve třídou Reinharda Heindricha), byla u hlavní pošty. To už bylo blízko školy, dětská jízdenka stála tehdy 30 haléřů.

Výuka až do druhé poloviny roku 1943 probíhala v tehdejší úrovni, později, hlavně v roce 1944 a do poloviny roku 1945, jsme se učili s častými výpadky. V té době létaly přes Plzeň bombardovací svazy, které startovaly v Itálii a létaly bombardovat do Německa. I Plzeň byla několikrát bombardována. Vždy, když se bombardéry blížily k Plzni, byl vyhlášen protiletectký poplach (Němci již tehdy měli nějakou hláskou, možná radarovou službu a před přeletem svazů vyhlásili protiletectký poplach). A to se konalo několikrát do týdne. Po vyhlášení poplachu jsme byli vypuštěni ze školy a utíkali domů. Do školy už jsme se nevraceli. To bylo velmi často a dovedete si představit, jak proto pozornost žáků vypadala, jak soustředění učitelů a jak jsme se na protiletectký poplach těšili.

Nikdy jsme nevěděli, jestli bombardování Plzně bude a zda nebude zasažen i náš dům.

A ještě další okolnost, která ovlivnila výuku. Po celou dobu školní docházky do základní školy jsme neměli jakoukoliv učebnici a učili jsme se jen to, co jsme si do sešitů opsali z tabule. Toho mnoho nebylo. Němci zavedli i kvalifikaci do stupně 6, ale pokud si pamatuji, nikdo šestku nedostal.

Podle německých pravidel jsem na konci čtvrté třídy skládal zkoušku, abych mohl nastoupit do druhého stupně školy, jmenovala se Měšťanská škola chlapecká v Plzni, Tylově ulici. Podařilo se a měšťanku jsem absolvoval. Pro zajímavost, byli jsme v roce 1949 poslední chlapecká třída, v nižších třídách již chodili společně chlapci s děvčaty - to jsme jim záviděli.

A to je konec vzpomínek na základní školu v době války. Jsem si vědom, že dnes se musí děti naučit mnohem více poznatků, než jsme se naučili my. Přes toto ubohé školství ve válce si myslím, že jsme se nijak neodlišovali od mladších generací. Tak a to je vše.

Děkuji Vám, pane Nussbauere, za milé vzpomínání...

A Vy, naši čtenáři, berte to jako inspiraci a nebojte se mi napsat. Vaše dopisy neskončí v koši, velmi rádi je otiskneme a o Vaše životní příběhy se podělíme s ostatními. Vždyť i o tom je náš vyzrálý magazín...

Ze srdce Vám přeji celý rok 2021 naplněný štěstím, pohodou, pevným zdravím a všedními radostmi - a záměrně neříkám: buďte pozitivní...

Vaše Alena Hynková

NA SENIORY PLZEŇ NEZAPOMÍNÁ ANI V OBLASTI BYDLENÍ

Stáří s sebou leckdy přináší i existenční a bariérové problémy spojené s bydlením. Základním předpokladem toho, aby senior mohl žít v klidném, bezpečném, důstojném a příjemném prostředí po celé období svého seniorského věku, je začít myslet na stáří včas a přizpůsobit tomu i své bydlení. Být na stáří připravený znamená předvídat možné složité situace, spojené s touto životní etapou, a tak se vyhnout případným komplikacím nebo zklamání. Podpořit soběstačnost a prodloužit dobu, po kterou bude senior moci zůstat ve své domácnosti, lze i pomocí úprav bytu nebo jeho vybavením moderními technologiemi. Může začít u nejjednoduššího – zařídit v bytě vše tak, aby se stal bezpečným pro pohyb i pobyt seniora v denní i noční době. Jde o různé technické úpravy (místo vany sprchový kout apod.), které lze doplnit službami odborných sociálních a zdravotnických služeb, např. službou tísňové péče.

Několik důležitých doporučení, o nichž byste měli vědět:

1. Myslet na stáří včas a své bydlení přizpůsobit tomu, že jednou nebude možné bydlet tak, jako v mladším věku – odstranit bariéry (byt v nižším patře, místo vany sprchový kout apod.).

2. Drahé bydlení

Pokud Váš příjem z důchodu nestačí na úhradu bydlení, je možné podat si žádost o sociální dávky. V souvislosti s bydlením existují aktuálně dvě sociální dávky: příspěvek na bydlení a doplatek na bydlení. Žádost se podává na Úřadu práce České republiky, podle místa trvalého bydliště: pro občany města Plzně - kontaktní pracoviště Plzeň - město, Klatovská třída 2848/200e, Plzeň.



Nájemní byty pro seniory v Plzni

Město Plzeň se snaží být v bytové politice vstřícné právě k seniorům a v posledních letech dochází k nové výstavbě vhodných bytů - teď zejména v lokalitě Zátíší, kde vyrostou krásné nové byty o velikosti 1+kk a 2+kk, určené právě seniorům. Abyste se o tyto byty mohli ucházet, je nutné mít registraci na bydlení pro seniory a osoby se zdravotním postižením, kterou lze provést buď v Kontaktním místě pro bydlení, Jagellonská 8, nebo elektronicky na <https://byty.plzen.eu/> a tento web pravidelně sledovat a na nabízené byty se přihlašovat. Lokalita Zátíší za poslední roky nezískala zrovna dobrou pověst, ale nebylo tomu tak vždy. V padesátých letech se této lokalitě přezdívalo „Kvítečkov“. Lokalita se vyznačovala a vyznačuje rozsáhlou zelení. Staré domy šly k zemi a město zde buduje nové moderní domy a nezapomíná ani na obchod a další služby. Snahou města je, aby se všem obyvatelům zde zase dobře žilo a lokalita získala zpět svůj lesk.

Město Plzeň v loňském roce zprovoznilo na adrese Jagellonská 8 v Plzni Kontaktní místo pro bydlení.

Kontaktní místo zjednodušuje občanům způsob hledání odpovídajícího bydlení a pomáhá jim při řešení bytové nouze a sociálních problémů, které souvisejí s bydlením. Určeno je občanům, kteří se neorientují v pravidlech města pro nakládání s byty, a tím v možnostech získání bytu ve vlastnictví města Plzně - včetně případné pomoci při vyplnění tzv. registrace zájemce o byt či přihlášky na byt.

Kontaktní místo je pro veřejnost otevřeno PO, ST 8,00 – 17,00 hodin. Jiné dny na základě domluvy, místo má samostatný vchod rovnou z ulice a je bezbariérové. Pracovníky Kontaktního místa pro bydlení je možné kontaktovat telefonicky 378 032 222 nebo elektronicky na adrese: bydleni@plzen.eu.

Společně se zřízením Kontaktního místa pro bydlení byl změněn i systém získání nájemní smlouvy k městskému bytu.

Uvolněné městské byty, vyjma bytů zvláštního určení, jsou zveřejňovány na realitním portále města a pomocí jedinečného přístupového kódu, získaného registrací, je možné se na tento volný byt přihlásit k výběru nájemce na obsazení uvolněného bytu. Pokud jste v předdůchodovém věku (dva roky před starobním důchodem) nebo starší a jste v bytové nouzi, můžete se zaregistrovat a ucházet se o byt pro seniory zveřejněný na realitním portále <https://byty.plzen.eu/>. Na tomto portále se budou zveřejňovat i uvolněné bezbariérové byty.

Každý byt je nafocen a je zde přesný popis, komu je určen: věk, počet osob. Pokud se zájemci byt líbí a splňuje podmínky pro výběr, může se na byt přihlásit. Každá přihláška je následně obodována a zájemce s nejvyšším počtem bodů je následně vyzván k doložení skutečností, které uvedl v registraci.

Sociální pracovníci Kontaktního místa pro bydlení se věnují zejména seniorům a osobám se zdravotním postižením - provádějí standardizované sociální šetření, spolupracují s praktickými lékaři, pro které zpracovali podrobný formulář na vyjádření ke zdravotnímu stavu žadatele o byt. Cílem je vyhodnotit sociální, zdravotní a bytovou situaci žadatele o byt zvláštního určení a společně s ním nalézt adekvátní řešení jeho situace. Sociální pracovníci jsou připraveni pomoci všem seniorům, kteří si nebudou vědět rady s registrací či přihlášením se na zveřejněný byt.

Každý zájemce o byt zvláštního určení (tyto byty se nezveřejňují) musí mít na tento typ bytu registraci (byty určené seniorům, osoby se zdravotním postižením ve III. stupni invalidity).

Byt zvláštního určení je určen pro ubytování především seniorů a osob se zdravotním postižením, ve smyslu ust. § 2300 zákona č. 89/2012 Sb., občanského zákoníku. Pečovatelská služba nemusí být v domech přítomna, ale nájemce si ji v takových případech objedná sám u poskytovatelů sociálních služeb podle svých potřeb.

Byt pro seniory je určen pro poživatele starobního důchodu nebo poživatele předčasného starobního důchodu, případně pro občany s předpokládaným vznikem nároku na přiznání starobního důchodu ve lhůtě do 2 let od podání žádosti. Jedná se o klienty, jejichž schopnost získání vlastního bydlení je omezena věkem nebo zdravotním stavem, avšak osoby zcela soběstačné, bez potřeby komplexní péče.

Vážení senioři, pokud máte zájem o nově postavený byt v lokalitě Zátíší a splňujete výše uvedené podmínky, nepamenejte si podat registraci o byt pro seniory a zejména sledujte jejich zveřejnění na realitním portále www.byty.plzen.eu nebo na úředních deskách především: nepamenejte na vybraný byt podat přihlášku.





1 AKTIVITY PRO ZDRAVÍ A ENERGIÍ V KLUBU JEDNIČKA

První plzeňský obvod se rozhodl podpořit seniory v nelehkém období pandemie a i nadále pro ně vytváří příležitosti, jak být v kontaktu s ostatními. Senioři Klubu Jednička se tak mohou zapojit do třech různých projektů zaměřených na mezigenerační spolupráci či zdraví.

„Doba se změnila, to ano, je však třeba se situaci, která nastala v důsledku pandemie, postavit čelem, s životním nadhledem a energií, kterou senioři, nejen v našem Klubu Jednička, mají. Je jen třeba jim umožnit, aby byli i nadále v kontaktu. Pravda, nic nenahradí objetí, ale i v rámci platných omezení je možné plnohodnotně žít,“ uvedla starostka Ing. Helena Řežábová, která iniciovala fungování Klubu Jednička pro seniory. Senioři z Klubu Jednička si tak mohou vybrat hned ze tří projektů, přičemž každý z nich nabízí jiné možnosti jejich zapojení.

V rámci projektu Post Bellum, jehož podstatou je mezigenerační předávání nejen vzpomínek, ale i osobních zkušeností, spolupracují pamětníci s žáky 8. a 9. tříd základních škol a tercií a kvart víceletých gymnázií. Výsledkem této jedinečné spolupráce je živoucí historie ztvárněná ve formě komiksu, prezentace pro spolužáky či rozhlasového dokumentu sestřihaného za pomoci redaktorů Českého rozhlasu. Právě rozhlasové dokumenty se pak stávají součástí sbírky Paměti národa.

Pro své zdraví mohli poslední listopadový týden členové Klubu Jednička virtuálně navštívit přednášky v rámci Týdne zdraví. Široké spektrum odborníků přednášelo on-line nejen seniorům o významu vitamínu D, otužování či zdravé životosprávy - to vše samozřejmě v kontextu posílení imunity a prevence nákazy koronavirem.

Do třetice připravuje obvod pro seniory projekt Komenský 2020, který propojí, podobně jako Post Bellum, seniory s žáky základních tříd, kterým poodhalí význam školy v životě nynějších prarodičů, ale i drobné radosti a zážitky, které mají se školními léty spjaté.



Foto: archiv – ÚMO 1

2 ROZNÁŠKA AŽ DO DOMU

Městský obvod Plzeň 2 - Slovany, na základě spolupráce s Plzeňským deníkem, nabídl domovům pro seniory ve slovanském obvodu donášku Plzeňského deníku. Vždy jeden den v měsíci vychází v příloze speciální strana, ze které se čtenáři dozví informace o dění ve slovanském obvodu. V současné době je možné v tento den Plzeňský deník bezplatně odebrat u vstupu do budovy radnice a vstupu do Polikliniky Slovany. S nabídkou Plzeňského deníku zdarma byly osloveny všechny slovanské domovy pro seniory a všechny projevíly zájem. 11. listopadu proběhla první roznáška výtisků, kterými městský obvod věří, že podpoří informovanost svých seniorů a navíc četbou přispěje k trénování jejich paměti.

3 MILÍ SENIOŘI...

„Díky Vaší vytrvalé práci a námaze můžeme nyní dobře žít. Přes všechno, co poslední doba přinesla špatného, je to zároveň období nových možností. Nyní je na nás a naší generaci, abychom dokázali navázat na Vaše úsilí a zajistili dobrou budoucnost těm, co přichází po nás. Máme příležitost změnit svět k lepšímu a zároveň to dobré a osvědčené uchovat. V této souvislosti je tedy velmi pozitivní zprávou, že **jen za 1. pololetí roku 2020 se v Plzni narodilo 2 038 dětí. Prim drží chlapci s počtem 1 063, děvčátek se narodilo 975. Nejčastěji byli noví občanci našeho města pojmenováni krásnými, staročeskými jmény - Anna a Jakub.** A na prahu nového roku, který přináší naději a víru pro všechny v této zemi, bychom měli společně přispět k tomu, aby stejně jako pro naše děti, tak pro všechny dříve narozené, byla budoucnost bezpečná, stabilní a zároveň plná možností,“ přeje všem místostarosta centrálního plzeňského obvodu Ing. Stanislav Šec.

4 POD CHLUMEM VZNIKÁ ALEJ NA PŘÁNÍ OBČANŮ

Městský obvod Plzeň 4 bude mít novou stromovou alej, která zvítězila v 1. ročníku projektu **Rozhodněte sami**, díky kterému mohou lidé vlastními nápady a hlasováním ovlivnit veřejné investice. Pod Chlumem bylo loni na podzim vysázeno celkem 46 stromů.

„Konkrétně se jedná o 14 jabloní, 11 švestek a 21 habrů,“ říká místostarostka Lenka Kočová. Za nápadem stojí paní Eva Halámková, jejíž návrh v projektu **Rozhodněte sami** získal 481 hlasů.

„Počítali jsme s tím, že by si lidé stromy pod Chlumem mohli vysadit a adoptovat. Bohužel to neumožnila situace a vládní nařízení. Věřím ale, že si vše v budoucnu společně vynahradíme,“ dodává starosta Tomáš Soukup.



Foto: archiv – ÚMO 4

<https://umo3.plzen.eu>

<https://umo4.plzen.eu> 7

Každý rok je 1. říjen věnován Mezinárodnímu dni seniorů. Svátek byl stanoven na základě hlasování Valného shromáždění OSN v roce 1990 a je zaměřen na zvyšování povědomí veřejnosti o problémech stárnutí. V mládí si nikdo nepřipouští, že jednou bude stár a bude potřebovat pomoc a milé slovo. Je to den, kdy bychom si - více než jindy - měli uvědomit, co nám starší generace přinesla a přináší. Je věnován našim rodičům, prarodičům a lidem, kteří nám za svůj život zanechali hodnoty a dědictví. Je nutné si uvědomit, s čím vším se musí potýkat nejenom senioři, ale také jejich nejbližší. Současná pandemická situace odhalila, jak je zapotřebí vzájemné ohleduplnosti. Jak je důležitá soudržnost a spolupráce mezi generacemi. V tento den města a organizace pořádají zábavné kulturní, sportovní či vzdělávací akce věnované seniorům. Letošní hygienická situace však pořádání těchto společenských událostí nedovolila. Z iniciativy Ministerstva práce a sociálních věcí ČR vznikla celorepubliková kampaň „Děti malují seniorům k svátku“. A tak jsme mohli i my, pro naše uživatele Domova „Čtyřlístek“, který patří pod Městský ústav sociálních služeb v Plzni, převzít přáníčka s přáním pevného zdraví a dobré nálady. Dárčky vyrobené dětmi z různých mateřských a základních škol v Plzeňském kraji udělaly velikou radost našim uživatelům. Smutné bylo, že děti nemohly předat dědečkům a babičkám svá přáníčka osobně. Alespoň zprostředkovaně však výzva umožnila setkání generací a potěšila.

Daša Čábalová, vedoucí pro nepedagogickou činnost, DZR „Čtyřlístek“



Foto: archiv MÚSS

SENIOR RESIDENCE TERASY

NA TERASÁCH JSME POMYSLNĚ ROZSVÍTILI OHŇOSTROJ V OČEKÁVÁNÍ, ŽE NOVÝ ROK 2021 BUDE VESELEJŠÍ, NEŽ TEN MINULÝ

Chci na tomto místě poděkovat všem zaměstnancům Senior residence Terasy a všem kolegům v sociálních službách, kteří na území města Plzeň vynakládali nesmírné úsilí a na úkor vlastního pohodlí se věnovali péči o druhé v průběhu celého roku 2020.

Děkuji vedení města Plzeň a Odboru sociálních služeb MMP za podporu, kterou jsem vnímala a díky které jsem mohla o něco lépe spát.

Zároveň chci poděkovat všem organizacím a lidem, kteří měli potřebu nás podpořit jakoukoliv formou, každý podle svých možností. Nemohu všechny jmenovat, byl by to dlouhý seznam.

Je fajn vědět, že jsou mezi námi laskaví lidé.

Přeji všem v roce 2021 lásku, porozumění, vytrvalost, odvahu, sílu, pokoru a hlavně hodně zdraví!

Milada Brašnová
ředitelka Senior residence Terasy



TŘI KRÁLOVÉ KOLEDUJÍ TAKÉ PRO SENIORY A ONLINE

Milí senioři,

stejně jako v předcházejících dvaceti letech, také letos se budete moci těšit na příchod tří králů při Tříkrálové sbírce. Probíhá od 1. do 24. ledna v celé České republice a je největší dobročinnou akcí u nás. Organizuje ji Charita České republiky za pomoci tisíců dobrovolníků s dobrým srdcem, kteří v kostýmech tří králů přicházejí k vašim dveřím, zpívají koledu a žehnají vašemu domovu nápisem K+M+B a letopočtem, jež píší svícenou křídou. Za odměnu pak obdrží drobný finanční příspěvek do kasičky označené znakem Charity.

Tříkrálová sbírka je zdrojem radosti z mezilidského setkání a způsobem vzájemného obdarování – a to vše se děje pro dobrou věc! Vždyť peníze vybrané při této sbírce pomáhají lidem v nouzi, jako jsou třeba maminky s dětmi v tísní, lidé bez přístřeší, handicapovaní nebo děti z nezajištěných rodin. V neposlední řadě však peníze putují charitním sociálním službám pro seniory. V Plzni například Domovu sv. Alžběty nebo službám Městské charity Plzeň, jakými jsou Charitní ošetřovatelská služba nebo Osobní asistence. Další pobytové a pečovatelské služby pro seniory poskytuje Diecézní charita Plzeň v okolí krajského města.

Milí senioři, může se stát, že za Vámi koledníci nebudou moci přijít z důvodu mimořádných epidemiologických opatření. I tak jim můžete otevřít pomyslné dveře alespoň na internetu a nechat si zazpívat koledu na oficiálním webu Tříkrálové sbírky www.trikralovasbirka.cz. Zde je umístěna online kasička, kam můžete po uvedení vašeho PSČ směřovat finanční pomoc do oblasti, kde bydlíte. Přispět můžete také zasláním dárcovské SMS z Vašeho telefonu. Vaši blízcí vám určitě pomohou. Radost Vám jistě udělá i tradiční Tříkrálový koncert, který bude vysílat Česká televize v první polovině ledna 2021.

TŘI KRÁLOVÉ PŘIJDOU K VÁM
NA KOLEDU, JSOU ONLINE!
www.trikralovasbirka.cz

Děkujeme za vaše dary
pro lidi v nouzi.

DMS KOLEDA 30, 60 nebo 90
na číslo 87 777
Více na www.darcovskasms.cz

Přejeme vám pevné zdraví a mnoho radosti v roce 2021 a děkujeme za více než dvacet let podpory potřebným. Diecézní charita Plzeň.

BYTSPOLU - mezigenerační spolubydlení, z.s.



Kdo jsme a co přinášíme?

Jsme nováčkem mezi neziskovými organizacemi a otevíráme téma mezigeneračního spolubydlení. Myslíme si, že toto téma tady vždy bylo a nyní mu chceme pomoci dostat se více na povrch do společnosti, neb si myslíme, že se tady nejedná o pouhé bydlení, ale především o velké obohacení. Obohacení může znamenat inspiraci, radost, naději, úctu a respekt, pomoc, ohleduplnost a vnímavost. V Plzni otevíráme toto téma ve spolupráci s místními organizacemi i institucemi. Začíná se tvořit informační síť, která nese mezigenerační spolubydlení. Chceme napomoci k propojení studentů a lidí v seniorském věku. Studenti, kteří přicházejí do Plzně studovat Západočeskou univerzitu v Plzni, Lékařskou univerzitu UK v Plzni nebo vyšší odborné školy v Plzni a senioři/ky, kteří mají dostatečně velký domov, kde mají prostor k ubytování studenta/ky během akademického roku. Každému páru (student - senior nebo manželé senioři - student) vyhovuje něco jiného, proto si páry určí vzájemné podmínky mezi sebou. Celé domlouvání a během ubytování doprovázení zajišťuje naše organizace BytSpolu. Nešli jsme do tohoto projektu s holýma rukama, ale velmi nám napomohla advokátní kancelář HAVEL & PARTNERS (Právnícká firma 2020). Zajistili právní ukotvení v české legislativě a vytvořili pro nás smlouvy, které garantují správnost.

Také jste rádi, že rok 2020 je za námi? Byl neskutečně náročný, plný utrpení, bolesti a nemoci. Pro Domovinku ale také znamenal nová poznání a setkání.

Jarní vlna pandemie nás připravila na tu podzimní. Byl to trénink, kdy jsme zjišťovali naše síly, naši vybavenost a zkoušeli jsme naše přátele, kam až jsou schopni zajít, aby pomohli. Pak přišlo krásné, ale velmi krátké léto, při kterém jsme se nadechli, abychom zvládli dlouhý nevlídný podzim. Každý rok se těšíme na barvičky, které nám podzim přináší. Ani sychravé počasí nás nikdy neodradí od procházek. Tentokrát byl ale podzim jiný. Nemocný. Bez návštěv blízkých, jen telefony a videohovory. Náladu nám zlepšovali dobrovolníci z TOTEMu a naše pečovatelky, pečovatelé a sestřičky. A pak, když bylo nejhůř, přišly usměvavé maturantky, studentky 4. ročníků oboru Pečovatelka a dobrovolnice, které zrovna měly zavřenou svou práci a nechtěly sedět doma. Přišly nám všechny pomoci v době, kdy nad personálem vyhrál COVID19. Přišly nám pomoci i přesto, že o tomhle zákeřném nepříteli na našem stacionáři věděly...

Děkuji. Děkuji, že jsme přežili. Děkuji městu Plzeň, že nás nenechalo na holičkách a zásobovalo nás nejen ochrannými prostředky. Děkuji svým vedoucím. Štěpánce Hartlové, která vede úžasný tým pečovatelek v terénu, které jely na plný plyn a zastaly práci i svých kolegyně, které zrovna musely zůstat doma. Děkuji Olze Čechové, vedoucí stacionáře a celému jejímu týmu sestřiček, pečovatelek a pečovatelů. Smekám před nimi, jak celou situaci při druhé vlně pandemie zvládli. Děkuji dobrovolníkům a studentkám, bez nich si to nedovedu představit.

Do nového roku 2021 přeji všem zdraví a ta nejbájenější přátelství. B. Hajšmanová



Foto: Olga Čechová, Domovinka – sociální služby

MĚSTSKÁ POLICIE PLZEŇ INFORMUJE

STRÁŽNÍCI POMÁHAJÍ TRASOVAT, ALE NA VÁS NEZAPOMNĚLI

Již delší čas všichni „bojujeme“ s virem Covid-19, nemohou se konat zajímavá setkání se seniory, a tedy se, bohužel, nekonají přednášky „Plzeňské senior akademie“ (dále PSA). Nynější činnost strážníků z odboru prevence kriminality je především zaměřena na pomoc epidemiologům, aby se co nejdříve situace uklidnila a vše se zase vrátilo k normálu. V současné době strážníci z Odboru analýzy a prevence kriminality při Městské policii Plzeň vypomáhají Krajské hygienické stanici Plzeňského kraje trasovat rizikové kontakty. Nejdříve však museli projít důkladným odborným proškolením epidemiologů. „Strážníci pomáhají co nejrychleji odhalovat potenciálně další nakažené osoby, objednávat je na odběr PCR testu a minimalizovat co nejvíce šíření viru Covid-19,“ upřesňuje Bc. Andrea Vlčková, DiS., metodička odboru prevence kriminality Městské policie Plzeň, a dodává: „Jelikož jsou právě seniory nejvíce ohroženou skupinou, snažíme se je při hovorech povzbudit a alespoň trochu psychicky podpořit, jelikož často žijí sami a kontakty s rodinou či známými jsou minimální nebo vůbec žádné. Dobrou zprávou je, že se po novém roce plánuje opětovné otevření kurzu pro dříve narozené. Projekt „Plzeňská senior akademie“ startuje na MO Plzeň 3, již v úterý 5. 1. 2021 a na MO Plzeň 2 se plánuje slavnostní zahájení kurzu na středu 20. 1. 2021. Pevně věříme a doufáme, že se současná situace nezhorsí a že se lidé, nejen staršího věku, budou moci opět bez obav setkávat, bavit, vzdělávat a třeba i navazovat nová přátelství,“ věří Andrea Vlčková.



Foto: Archiv MP Plzeň

„To koukáte, co senioři všechno dokáží!“ řekli posluchači Univerzity třetího věku Západočeské univerzity v Plzni Marii Hanušové, která je učí psychologii. Senioři, stejně jako vysokoškoláci, studují už druhý semestr online a kdo by si myslel, že jim to dělá potíže, byl by na omylu. Poradí si stejně jako jejich děti či vnoučata. Díky studiu na dálku objevili a začali používat moderní technologie. „Pozitivum online výuky je v tom, že zcela nenásilnou formou prolomila mezigenerační rozdíly a přispěla k prohloubení mezigeneračního dialogu. Zpětné vazby, které na výuku mám, mi toto potvrzují,“ říká plzeňská psychologka. Lektorka měla obavy, jestli výuka na dálku nezbaví Univerzitu třetího věku významné charakteristiky a možná i základního smyslu, tedy živého sociálního kontaktu. „Z průzkumů mezi posluchači totiž vyplývá, že zhruba polovinu motivace ke studiu tvoří právě sociální kontakt a druhou polovinu zájem o obor. Moje obavy se naštěstí nenaplnily. Samozřejmě, sociální kontakt chybí, ale kompenzuje ho zcela nový fenomén, kterým je nová zkušenost a dovednost,“ dodává. Negativa online výuky se týkají hlavně sociální stránky, ne přístupu posluchačů, kteří začali být postupně víc a víc aktivní. „V průběhu setkání se mi už daří s nimi hovořit, zadávat jim krátké úkoly. Jsou v tom často lepší než denní studenti,“ doplňuje Marie Hanušová.



Foto: archiv U3V



Informace pro posluchače U3V, A3V a KAS Lékařské fakulty UK v Plzni

V letošním akademickém roce 2020/21 začala výuka seniorů na Lékařské fakultě v Plzni poněkud netradičním způsobem. Posluchači Univerzity třetího věku, Akademie třetího věku a Klubu aktivního stáří si museli zvyknout na distanční vzdělávání formou online prezentací či CD. Všichni přihlášení ale budou pokračovat v prezenčním studiu, jakmile nám to epidemiologická situace dovolí. O své přednášky neprijdou, i kdybychom měli výuku prodloužit do letních měsíců.

Přejeme všem našim seniorským studentům do roku 2021 vše dobré, hodně zdraví, štěstí, lásky a dobrých přátel. S tradičním univerzitním přáním – quod bonum, felix, faustum, fortunatumque sit, tedy necht' je vám vaše studium k dobru, štěstí, blahu a zdaru, se s vámi těšíme na setkání na Šafránku.

FAKULTNÍ NEMOCNICE PLZEŇ

Vážení, již od mala jsem byl vychováván v úctě ke stáří a stejným směrem vedu i své děti. Všichni jednou budeme staří a budeme potřebovat pomoc od svého okolí. Fakultní nemocnice Plzeň pečuje o všechny pacienty s úctou a odhodláním pomoci bez rozdílu věku, pohlaví, či národnosti. Poskytujeme péči vážně nemocným, ale i seniorům, o které se nemohou jejich příbuzní starat.

Služby a péči seniorům poskytujeme na odděleních dle daného onemocnění, ale zároveň máme i seniorská oddělení - geriatrické oddělení, dvě oddělení pobytové sociální péče a tři stanice LDN. Vážíme si seniorů nejen jako pacientů, ale především jako důležitých členů společnosti, kteří nám předávají svůj klid a moudrost, která s věkem přichází. Rok 2020 byl velmi náročný, byl plný obav a strachu, především pro starší občany, kteří byli izolováni od své rodiny a přátel. Bojovali nejen s virem, ale především s novými situacemi a zákazy, kdy museli respektovat nařízení, která omezovala nás všechny. Bylo to ale nutné, abychom ten boj s neviditelným protivníkem vyhráli. Myslím si, že jsme na dobré cestě k vítězství. Pevně věřím, že tento rok 2021 bude šťastnější a zdravější. Rodiny se budou setkávat dle libosti a vnoučata budou babičkám a dědečkům na klíně vyprávět, jaký den měly ve škole. Za celou Fakultní nemocnici Plzeň přeji všem hlavně pevné zdraví a pokud vás přeci jen na chvíli opustí, my vám rádi pomůžeme. S úctou MUDr. Václav Šimánek, Ph.D., ředitel FN Plzeň.



Foto: archiv FN Plzeň

60. VÝROČÍ VZNIKU PLZEŇSKÉHO DIVADLA

Dokument o plzeňském Divadle Alfa chystá Česká televize k jeho šedesátému výročí vzniku. Klíčovou součástí pořadu by měly být vzpomínky těch, kteří do Alfy chodili: ať už na Americkou, dříve Moskevskou třídu, nebo později na Rokycanskou. A proto se Divadlo Alfa obrací na diváky, kterých se za tu dobu v hledišti vystříдалo na desetitisíce.

Historie divadla je ovšem složitá. Které datum vzniku máme vnímat jako to hlavní? V roce 1961 totiž vzniklo Divadlo v Alfě jako plzeňský pokus o divadlo malých forem. Střídaly se v něm kabaretní výstupy, pěvecké party, kouzelnická čísla a také černé divadlo, které už můžeme považovat za první vlaštovku z loutkářské budoucnosti. Viděli jste některý z tehdejších kusů? Chodili jste na zpěvačku Martu Kubišovou ještě dříve, než se stala hvězdou? Nebo na Václava Neckáře? Viděli jste Jiřího Grossmanna, jako zlého chlapečka, ve hře „Kdo to udělal?“ Pamatujete skvělý orchestr, který nahrál mnoho skladeb pro Český rozhlas Plzeň? Anebo jste začali do Alfy chodit až po roce 1966, kdy se zaměřilo na loutky a stalo se Divadlem dětí? Zažili jste některé ze skvělých představení a nemůžete na něj zapomenout? Nebo vám utkvěla jen drobnost? Ozvěte se Divadlu Alfa, moc stojí o vaše vzpomínky!

Psát můžete na adresu Divadlo Alfa, Rokycanská 7, 312 00 Plzeň, nebo na e-mail: petra.kosova@divadloalfa.cz. Se svojí vzpomínkou se můžete ozvat také na facebook Divadla Alfa.



Foto: archiv Divadlo Alfa

KAM V ZIMĚ? POTĚŠTE SE KRÁSOU I VZPOMÍNKAMI NA ZAJÍMAVÝCH VÝSTAVÁCH

„... A přeče by neškodilo, aby staří a noví Plzeňané pilně do musea chodili. Staří proto, aby sílili své sebevědomí lokálně – vlastenecké a ti noví proto, aby viděli a poznali, že ta Plzeň už také něčím byla, nežli na ní přišla nová doba“. Tak pravil plzeňský novinář Jaroslav Schiebl ve třetím dílu publikace Ze staré i nové Plzně z roku 1910.

Na začátku roku Vás rádi pozveme nejen do Národopisného muzea, ale i do Západočeské galerie, a to na dlouho očekávanou výstavu o Plzeňské madoně.

Výstava „NAD SLUNCE KRÁSNĚJŠÍ“. Plzeňská madona a krásný sloh ve výstavní síni Masné krámy je bezpochyby událostí sezony, a to nejen té galerijní. Plzeňská madona je totiž umělecky nejcennějším a po staletí nejuctívanějším uměleckým dílem v Plzni. Unikátní opuková socha ze 14. století byla objednána německými rytíři, správci farního kostela sv. Bartoloměje v Plzni, z pražské katedrální huti pro právě dokončený chór tehdy budovaného městského kostela. Od té doby je stále na svém místě.

Za návštěvu stojí také výstava v Národopisném muzeu **Co je psáno, to je dáno. Zmizelý svět kalamářů**. Výběr stovky kusů kalamářů ze soukromé sbírky už máte možnost zhlédnout jen do 17. ledna 2021.

TIP! Po návštěvě galerie se můžete občerstvit v některém z blízkých podniků, například v kavárně Pod Věží, v kavárně U Zvonu nebo v Berušce v Dřevěné ulici. Návštěvu v centru pak můžete zakončit příjemnou procházkou kolem malebné Mlýnské strouhy.

27. 11. 2020 – 28. 3. 2021 Plzeňská madona a krásný sloh (viz foto na titulní straně tohoto magazínu), Západočeská galerie, výstavní síň Masné krámy. Otevírací doba: úterý–neděle 10.00–18.00. Snížené vstupné je 35 Kč. Více na www.zpc-galerie.cz

Připravila Petra Vomelová z p. o. Plzeň-TURISMUS



JAK VYBRAT... VHODNÝ ÚČES?

Zvyšujícím se věkem vlasy řidnou a ztenčují se. Proto je základem správná péče: odpovídající šampon pro barvené vlasy, či speciální šampon pro šedé vlasy. Nutností je používání výživných masek, které lze volit v oplachovací formě nebo postřiku. Pro rozčesávání nezapomeňte na kondicionér, předejdete trhání a poškozování vlasů.

Největším problémem je u dam, bez rozdílu věku, zakrytí odrostů a šediny. Vyvarujte se proto celoplošnému barvení tmavými odstíny. Zvláště Vy, milé dámy, kterým vlasy odrůstají rychle a odhalují šediny - kontrast nepůsobí pěkně. Vhod-

nější alternativou je střídmější metoda u dlouhých vlasů tzv. Balayage. U kratších můžete použít již známý a u dam středního a vyššího věku velmi oblíbený melír. Pokud už zvolíte celoplošné barvení, měly byste spíše zesvětlovat. Medové a světle hnědé odstíny zjemní a omladí váš obličej. A jaký střih? Už dávno neplatí pravidlo, že s přibývajícím věkem by se délka vlasů měla zkracovat. Noste to, v čem se cítíte dobře. Buďte svá. A trend pro rok 2021? Chybu neuděláte extra krátkým pánským sestřihem, univerzálním mikádem v kombinaci s ofinou, ale i bez, a nešlápnete vedle ani s nedbalými, velkými vlnami - u polodlouhých a dlouhých vlasů bude účes vypadat vzdušně. Neměli bychom zapomínat ani na pány. Jsou muži, kteří o sebe pečují a věk zde nehraje roli. Nebojí se ani experimentů. V současné době se stává hitem návštěva pánského kadeřnictví - barber shopu. Je to oáza klidu s dobrou whisky a profesionální péčí. Je sice dražší, ale obsluha je školena vyloženě na požadavky aktuálních trendů. Stylový střih, úprava vousů a obočí, včetně barvení, odchlupení v uších a nosu. Pánové si tuto návštěvu skutečně umí užít a zdaleka se to netýká jen mladých ročníků.

Covidová doba přinesla i jednu výhodu - využití tzv. mobilní kadeřnické služby. Objednáte si svou kadeřnici či kadeřníka a v pohodlí vašeho domova se vám dostane profesionální péče. Bohužel, ne každý má mobilní službu a ne každý touží po tom zvát si kadeřníka domů. Pak nezbyvá, než vyčkat příznivějších časů nebo zarisovat a vyřešit problém svépomocí nebo zapojením šikovných členů rodiny.

DĚKUJEME VÁM, NAŠI ANDĚLÉ...

Celých třináct let se pravidelně koncem roku slétali v Plzni „andělé“ na jedno místo. Jejich galavečer, v rámci kterého jim město Plzeň poděkovalo za jejich neúnavnou práci, obětavost a lásku, byl tím nejúžasnějším andělským svátkem. Snad to bylo tou poslední třináctkou, umocněnou ještě magickým pátkem třináctého, na který připadl předloňský 13. Andělský slet, ale víme všichni, jaká vyšší moc způsobila, že se večer 11. prosince 2020 v Měšťanské besedě nepotkali plzeňští dobrovolníci a pracovníci v sociálních službách v plném lesku.

Anděl 2020 už navždy ponese smutnou připomínku časů, které nám všem změnil život a zároveň bude synonymem bezmezné obětavosti, empatie, solidarity, pomoci a lásky k bližnímu, jež právě nesmírně těžké období umocnilo.

Není náhodou, že město Plzeň má Anděla ve svém erbu. Je tím možná předurčeno, že naše město bude navždy pod ochranou andělských křídel. A měsíce nedávné nám dávají za pravdu – bez Vás, naši úžasní a vzácní Andělé, bez Vašich rukou a srdcí, které pomáhaly, chránily a pečovaly, bychom rok 2020 zvládli v Plzni jen velmi, velmi obtížně, možná vůbec...



Ocenění Anděl 2020 a Andělské ruce 2020 bylo distančně předáno 330 dobrým lidem, kteří se nezištně rozdávají každý den v zájmu potřebných, sociálně znevýhodněných, nemocných a osamělých seniorů. Titul Anděl navždy 2020 byl in memoriam udělen PhDr. Josefu Cerhovi, dlouholetému řediteli organizace Tyfloservis, za jeho přínos rehabilitaci a zvýšení komfortu života osob se zrakovým postižením a panu Aloisi Machovi, zakladateli Senior Kapely, za jeho vytrvalou podporu aktivního života seniorů v Plzni.

Ocenění Dobré duše 2020 bylo, prostřednictvím jejich ředitelů, mimořádně předáno hned devíti týmům plzeňských sociálních a zdravotních služeb, které odhodlaně, s vypětím všech sil a především úspěšně, směrem ke svým klientům, bojovaly téměř po celý rok se zákeřným nepřítelem: Městskému ústavu sociálních služeb v Plzni, Dětskému centru Plzeň, Městské a Diecézní charitě Plzeň, Domovince – sociální služby, domovu Senior rezidence Terasy, domovu SeneCura MOPT Plzeň, domovu Baculus ve Vejprnicích, Ústavu pro seniory v Třemošné, Hospicu sv. Lazara v Plzni a Mezigeneračnímu dobrovolnickému centru TOTEM.

Přijměte prosím naše srdečné díky za vše, co pro naše město a jeho občany činíte, a to nejen v dobách mimořádných... Děkujeme Vám za všechny, k nimž se skláníte a kterým dodáváte sílu v časech dobrých i zlých...

Foto: archiv OSS MMP

NOVÁ KONCEPCE SPORTU KLADĚ DŮRAZ I NA SENIORY

Město Plzeň se významně angažuje i ve sportovně pohybových akcích pro seniory. „Nejen aktivity s historií, jakými jsou projekty „Nedám se!“, Plavecký přebor seniorů nebo Taneční večery pro dříve narozené, ale i akce pořádané třetími subjekty, např. přebory ve střelbě či atletice, jsou v perimetru našeho zájmu. Stejně klíčová je pro nás spolupráce přímo s Vámi, seniory, a organizacemi, jakými jsou Česká obec sokolská, Plzeňská krajská asociace sportu pro všechny nebo Senioři ČR – ať při zpětné vazbě, nebo v rámci nastavení aktivit vhodných pro dříve narozené,“ přibližuje Ing. Přemysl Švarc, vedoucí magistrátního Odboru sportu, Smart Cities a podpory podnikání. Město Plzeň bude i nadále modernizovat sportovní areály s důrazem na bezbariérovost, dostatečné pohodlí i rozsah nabízených služeb. „Naším záměrem je modernizovat volnočasové areály nebo kardiozóny ve veřejném prostoru tak, aby bylo možné během procházky cíleně a optimálně rozvíjet Vašeho sportovního ducha,“ doplňuje Ing. Přemysl Švarc. Nová desetiletá koncepce sportu v Plzni platí od ledna 2021, tedy až do roku 2031. Komunikace s Odborem sportu, Smart Cities a podpory podnikání je možná - včetně sdělení připomínek a vlastních iniciativ - prostřednictvím internetového portálu sport.plzen.eu, který je administrován zmíněným odborem.



Ilustrační foto



SOUTĚŽ: PRVNÍ BERE... permanentku na plavání!

Vítězem z minulého čísla se stal pan Miroslav Pokorný z Plzně, Manětínská 7. Odpověď poslal 13. října 2020, v 9:44 h. Odpověděl správně a jako první v pořadí. Stává se tak šťastným výhercem 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!

ŠTRÁFEK S HUMOREM



Václave, opravdu protahujeme děě jedničku?!

PILSEN - plzeňský senior - vyzrálý magazín

Vydavatel: Statutární město Plzeň, Magistrát města Plzně, Odbor sociálních služeb, Martinská 2, 306 32 Plzeň, IČO: 00075370, registrováno pod číslem MK ČR E 23645, vychází čtyřikrát ročně, datum vydání 1. 1. 2021 / Tisk a distribuce: Typos, tiskařské závody, s.r.o. Šéfredaktor/obsahová a jazyková korektura: Mgr. Alena Hynková, MBA / 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: Visit Plzeň, na str. 2: archiv města Plzně.



STŘÍPKY Z TOTEMU



TOTEMové okénko trénování paměti

Doplňte část slova, kterou lze umístit před následující skupiny slov tak, aby vznikla nová slova. Počet čárek v záorce naznačuje počet doplňovaných písmen.

- | | |
|--|---|
| 1) (- - - -) vrátek, -toč, -nie, -běžka | 6) (- - - -) volný, -zdání, - činný, -druh |
| 2) (- - -) lýza, -lfabet, -tom, -báze | 7) (- - - -) pis, -slavný, - točivý, -moc |
| 3) (- - - -) malba, -rubec, -kazný, -ryt | 8) (- - - -) vana, -fiát, -mela, -nténa |
| 4) (- - - -) přistání, - hra, -město, -patro | 9) (- - - -) lela, -lýza, -zit, -dox |
| 5) (- - - -) vůle, - sklonný, - přání, - byt | 10) (- - - -) hláska, -stříl, -var, -spoušť |

Znáte pseudonymy slavných?

- Johanna Rottová, provdaná Mužáková, používala umělecké jméno
 - Božena Němcová
 - Magdaléna Dobromila Rettigová
 - Karolína Světlá
- Václav Jebavý, poeta-filosof, hlavní představitel českého básnického symbolismu, publikoval pod jménem
 - Otokar Březina
 - Antonín Sova
 - Josef Hora
- Eduard Schmidt, autor známého románu z cirkusového prostředí, si zvolil pseudonym
 - Jaromír John
 - Eduard Bass
 - Egon Hostovský
- Alžběta Pechová, prozaička, básnířka, mj. libretistka Smetanových oper Hubička, Tajemství a Čertova stěna, byla:
 - Sofie Podlipská
 - Eliška Krásnohorská
 - Růžena Jesenská

TOTEMové jazykové okénko aneb LANGUAGE time

- | | | |
|------------|---------------|-------------|
| 1) Snow | a) Gorro | A) Boty |
| 2) Sweater | b) Bufanda | B) Rukavice |
| 3) Coat | c) Botas | C) Mlhavo |
| 4) Hat | d) Guantes | D) Šátek |
| 5) Foggy | e) Invierno | E) Sníh |
| 6) Boots | f) Calcetines | F) Svetr |
| 7) Gloves | g) Jersey | G) Kabát |
| 8) Winter | h) Nieve | H) Ponožky |
| 9) Scarf | i) Brumoso | I) Zima |
| 10) Shocks | j) Abrigo | J) Čepice |

PF 2021

Ať jste i v roce 2021
vždy v dobré společnosti

To vám přeje za celý tým
Mezigeneračního
a dobrovolnického centra
TOTEM, z.s.

Bc. Vlastimila Faiferlíková,
ředitelka organizace

Muska Faiferlíková


TOTEM

Pro kreativní duše je
na www.totemplzen.cz
ke stažení skládací verze PF www.totemplzen.cz