

# PILSEN

plzeňský senior

vyzrálý magazín 2/2021



ZDARMA

Milí přátelé,

jarní období nás vítá a přináší nám naději na energii, která má v přírodě vše znovu nastartovat. Energie jarní rovnodennosti nabízí hluboké zamyšlení spojené i s blížícími se velikonočními svátky.

Velikonoce jako svátky jara představují znovuzrození. Pro křesťany představují vzkříšení Ježíše Krista. Pro ostatní jsou obdobím, kdy stromy a květiny začínají znovu kvést, a všichni vnímáme jaro jako čas probuzení a obnovy.

Začátek jara je tedy nejlepší čas si rozvrhnout, jak budete moci vychutnat zbytek roku. Je to ideální doba pro plánování. Mnohými obávaný jarní úklid není jako běžný úklid, protože vyklízením starých věcí děláte prostor těm novým. Pomyslně si tak děláte i úklid sami v sobě.

Zima je časem zpomalení, tak pokud jste popustili uzdu ve svých stravovacích návycích, které nyní nejsou zrovna ukázkové, na jaře je ten správný čas vše napravit a začít jíst zdravé, čerstvé potraviny. Díky přísunu živin bude vaše energie rychle stoupat.

Přeji všem krásné jaro!

Vaše Mgr. Eliška Bartáková



Milí čtenáři,

s jarem přichází životodárná energie, a to i v případě, kdy máte v rukou náš časopis a venku to zrovna není s počasím kdoví jaké. Mnohem podstatnější je, co příchod jara vyvolává v nás. Naději? Těšení? Radost?

Píši tyto řádky 13. března, na den přesně rok od momentu, kdy jsme všichni začali žít jinak. Také byla doba předjaří a většina z nás vnímala to všechno kolem jako krátkodobou a především jednorázovou záležitost, na kterou budeme jednou vzpomínat jen jako na chvilkové zastavení. Inu, člověk míní... Ale vzpomínky nám zůstanou, ať chceme nebo ne.

Poskládané v naší hlavě přehledně, šuplíček po šuplíčku, dokonalá kartotéka. Dělené na *Krásné*, *Dojemné*, *Jedinečné*, *Příjemné*, *Ošklivé*, *Už nikdy víc* a *Neotvírat!*. Jdeme životem a s každým zážitkem otevíráme příslušný šuplík a pečlivě ukládáme do šanonu. Zrovna v tomhle najdeme třeba první pusu, první džíny, první hodinky, narození bratra (i když následně - pohledem starší sestry ve společném pokoji - zařazeno do kategorie *Už nikdy víc!*).

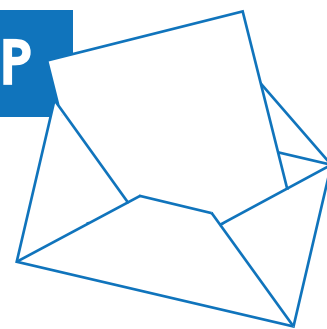
Těch právě uplynulých dvanáct měsíců by zasluhovalo komplet uložit hodně hluboko a nejlépe do složky *Neotvírat!* Nebo přinejmenším do šuplíku *Už nikdy víc* a dobře zamknout. Ale nebylo by to úplně fér. Rok to byl obtížný, pro každého z nás jinak. Některé vzpomínky na něj jsou těžké jako balvan a svírají srdce, jiné přinášejí slzy dojetí a radost. Život se nezastavil a štěstí si vždycky najde cestu – navzdory složité době, nebo možná právě proto, se lidi nepřestali milovat, děti se rodí dál, nemocní se uzdravují. Vzpomínky ze šuplíku *Krásné* a *Dojemné*. Mají váhu motýlích křídel, ale zahřejí jako žhavý uhlík.

Vzpomínání se vine obsahem tohoto čísla jako stříbrná nit. Vzpomínky jsou úžasná věc – no řekněte, kdo z Vás si v posledních měsících neotevřel rodinné album nebo krabici se zažloutlými fotografiemi? Jo, to tenkrát... Pamatuješ na ni? ... A tady šel Honzík poprvé do školy... Ted' už bych to tam nepoznal... To byl bezva chlap. Ještě jednou v životě bych to chtěla zažít...

*Jediný prostředek, jak život snést - považovat ho za krásný. John Lennon*

Krásné jaro všem a dny plné slunce v něm přeje Alena Hynková





## UNIKÁTNÍ SVĚDECTVÍ DOBY...

### MŮJ KVĚTEN 1945

Květen v roce 1945 byl opravdu krásný a slunečný. Rozkvetlá byla i celá Plzeň. Já, jako devítiletá holka, jsem chtěla všechno vidět a slyšet. Pátého května bylo všude rušno. Lidé pobíhali, pořád si něco šeptali a já jsem měla chuť se také někam podívat. Maminka to ale nedovolila. Utéci se mi podařilo až druhý den. Přelo, ale to mi vůbec nevadilo. Slyšela jsem z naší Veleslavínky obrovský hluk a tak jsem proběhla radnicí a byla na náměstí. Tam už bylo veselo. Lidé se objímali a mávali na příjíždějící Američany. Bylo tam plno hezkých děvčat v krojích. Prostě - tehdy jsem to vnímala jako zážitek, na který nikdy nezapomenu.

A najednou střelba z vysokých domů naproti kostelu. Lidé prchali a já si uvědomila, že se musím schovat. Po hodině jsem vyšla ven směrem do Dominikánské ulice. V dálce jsem viděla maminku s bratrem a sestrou, všichni o mě měli strach. Co pohlavků jsem dostala si dovedete představit.

Když na to dneska vzpomínám, tak je jiná doba. Teď neustále řešíme pandemii, která zachvátila celý svět. Máme strach, co bude dál. Lidé jsou ale báječní, drží pohromadě a pomáhají si. Společně s básníkem si říkám, že nic není tak nakažlivé jako nadšení. Dovede pohnout kameny a překonat zlo!

Vzpomínala Ludmila Ševčíková

Město  Plzeň

## SLAVNOSTI SVOBODY PLZEŇ

**ONLINE**

**6.-9. KVĚTNA 2021**

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





## KVĚTEN 1945 OČIMA

Pátek 5. května 1945 v Plzni začalo povstání, po městě se střílelo, povstalci se zmocnili německé vysílačky a z přijímače se ozvalo. „Hovoří Plzeň, svobodná Plzeň hovoří“. A hned v sobotu 6. května, pamatuji si to deštivé ráno jako dnes, jsem se z rozhlasu dozvěděl, že jsou v Plzni Američané. Běžel jsem na náměstí plné tanků, obrněných vozidel, na nich divní vojáci v khaki uniformách, na rozdíl od německých spíše šedých. Udiveně se rozhlíželi po jásajících a vítajících davech lidí, protože nejspíš nevěděli, že už nejsou v Německu, ale v Československu, o kterém asi nikdy neslyšeli.

Náhle fanatičtí nacisté - nikoli Wehrmacht, ten podepsal kapitulaci - začali střílet z věže kostela a ze střešních vikýřů. Utíkali jsme se schovat do sklepa domu na náměstí, ale naštěstí, nejen pro nás, tato přestřelka brzy skončila.

V Borském parku byla stanová polní nemocnice. Kolem ní jsme s podivním chodili a viděli zdravotní sestry při práci a zahlédli i pacienty na postelích. Sestry byly krásně učesané, ve stylu dětské herečky Shirley Temple. Bílí vojáci byli ubytováni na dvoře strojí průmyslovky v dřevěných barácích, které zbyly po německých vojácích a vojačkách. S těmi jsme se nestýkali, byli za plotem. Jen jsme vídali, jak hrají podivné hry o peníze – až později jsem zjistil, že jde o "v kostky" a jakousi kovbojskou záležitost - házení těžké koňské podkovy na nízký kůl zatlučený do země.



Oddíl černošských vojáků byl ubytován ve stanech přímo v parku na náměstí Míru. Dříve se ten park jmenoval Müller a Kapsa. Vojáci bydleli v malých stanech pro jednu osobu, ve velkých stanech byly dílny a sportovní potřeby, jak píše dále. Tábořiště nebylo nijak ohrazeno, ani stráženo.

Ten park bylo naše místo, kde jsme si hráli a pozorovali. Byli to první černoši, které jsem viděl. Měli tam zaparkovaná nákladní auta. Do těch jsme bez zábran z jejich strany sedali a brali jsme jim ze schránek u volantu cigarety a pokoušeli se je kouřit. Byly to první mé kuřácké pokusy. Když vojáci odjeli, cigarety Camel a Chesterfield došly, a já od té doby nekouřím.

# JEDNOHO PLZEŇSKÉHO KLUKA



S těmi „černými“ vojáky jsme se - i přes jazykovou bariéru - trochu přátelili, pokud to tak mohu nazvat. Jeden z nich, na pohled velmi mladý, uměl dokonce česky.

Pořádali pro nás kluky boxerská utkání - půjčovali nám boxerské rukavice, nechali boxovat a vítěz dostal čokoládu nebo žvýkačky, které jsme viděli prvně v životě.

Rád a často jsem chodíval k jednomu malému stanu, před kterým sedával černoš, hrál na harmoniku a zpíval táhlé písně. Říkalo se o něm, že zpíval v rozhlase.

Dal mi dokonce skautskou dýku, dodnes ji mám schovanou.

Tihle „černí“ vojáci si nechávali prát osobní prádlo od našich hospodynek a platili za to konzervami s dobrým jídlem a pěkným mýdlem, kterého bylo za války nedostatek. Také sháněli filmy do fotoaparátů, které jsme si neměli kde opatřit. Tam, kde je dnes budova rozhlasu, bylo fotbalové hřiště Olympia Plzeň. Tady američtí vojáci hráli baseball, hru pro nás naprosto neznámou. Rádi jsme je při ní pozorovali. Nejblíže jsem se k „černým“ vojákům přiblížil, když v naší Čechově ulici zastavila skupina amerických nákladních automobilů a řidiči, černoši, hledali noclehy. Byli to řidiči vozů transportujících osvobozené vězně z koncentračních táborů do Plzně. Železnice nefungovala. Dva černošští řidiči spali u nás. Přinesli konzervy s dobrým jídlem, maminka je upravila a prý jim chutnal náš tmavý chleba, který nikdy předtím nejedli.

Na podzim vojáky z parku odstěhovali do budov na bývalém letišti a tam už jsem za nimi nechodil. A tím také skončily mé kontakty s americkými vojáky v roce 1945. Ale vzpomínky a nevšední zážitky, ty mi nikdo nevezme.

Na své dětství z konce 2. světové války vzpomínal Miloň Nussbauer



# 1 PŘÍBĚHY LIDSKOSTI JAKO KOMENSKÉHO ODKAZ

„Lidskost není docela v pořádku, ale není docela ztracena,“ to je moudrý a výstižný citát Jana Amose Komenského.

Na Den učitelů, v neděli 28. března, byla v Komenského ulici na plot 87. MŠ nainstalována venkovní obrazová výstava ze života jednoho z největších českých myslitelů, filosofů a spisovatelů, Jana Amose Komenského, na kterou vás všechny srdečně zveme. Obrazy, mapující nelehký život J. A. Komenského, od dětství, emigraci a poslední pobyt v Naardenu, jsou umístěny společně s jeho citáty, které mají platnost v každé době. J. A. Komenskému, jako otci moderní pedagogiky, právem patří titul Učitel národů. Mimo jiné zdůrazňoval, že vzdělávání nikdy nekončí, je neustálé a že vhodným příkladem pro dítě jsou rodiče a učitelé.

V další části projektu o Komenském budou osloveni senioři, aby napsali své příběhy o lidskosti. Věci, které se jim staly a ovlivnily je. Bude to určitě zajímavé čtení, na které se, obzvláště v dnešní době, velmi těšíme. Seniorská populace je studnicí rozličných příběhů a byla by škoda, kdyby se o ně nepodělila s ostatními. Ty nejlepší příběhy pak otiskneme v Plzeňské jedničce.

A na závěr snad ještě jedna Komenského myšlenka: „Všichni na jevišti velikého světa stojíme a cokoliv se koná, všech se týče.“

Těšíme se na Vás a na Vaše příběhy!

Mgr. Ilona Jehličková, místostarostka MO Plzeň 1



Ilustrace: Petr Šrédl

# 2 DVOJKA INFORMUJE

ÚMO Plzeň 2 – Slovany připravil na rok 2021 pro důchodce svého obvodu jednodenní poznávací zájezdy po České republice:

1. Praha - historická - 28. 4. 2021
2. Trocnov, Borovany, Třeboň - 2. 6. 2021
3. Barokní krajinou do království chmele a piva - 23. 6. 2021
4. Nymburk - exkurze v pivovaru a plavba lodí - 8. 9. 2021
5. Velhartice, Hartmanice, Dobrá Voda - 22. 9. 2021
6. Za „Nej...“ až na konec světa - 6. 10. 2021



Foto: archiv ÚMO 2

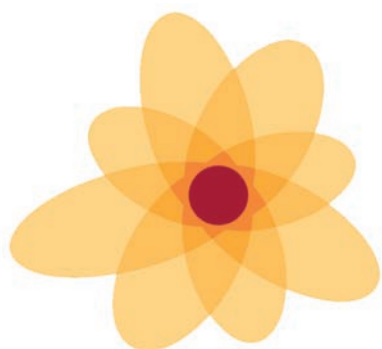
Podrobnější informace o jednotlivých zájezdech jsou zveřejněny na webových stránkách MO Plzeň 2 – Slovany, v sekci Seniorweb nebo v informačním Zpravodaji - únor 2021.

Přihlášky na zájezdy jsou přijímány v kanceláři č. 101 (oddělení sekretariátu tajemníka) ÚMO Plzeň 2 – Slovany, Koterovská 83, Plzeň.

## 3 NA TROJCE SI ZASOUTĚŽÍ

V rámci městského obvodu Plzeň 3 probíhají velké přípravy na soutěž, kterou pořádá Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR. Téma soutěže je *Obec přátelská seniorům 2021*. Je určena pro všechny obce ČR, které chtějí věnovat seniorům svoji zvýšenou pozornost. „V případě výhry se těšíme, že vám budeme moci zprostředkovat bohatý společenský, kulturní, sportovní a vzdělávací program. Těšit se společně můžeme na otevření SeniorPointu - kontaktního místa pro seniory. Zde budou senioři moci pohodlně trávit svůj čas a pracovnice našeho úřadu bude k dispozici pro jejich dotazy. Tak nám držte palce a děkujeme!“, uvedl místostarosta MO Plzeň 3 Ing. Stanislav Šec.

Více se průběžně dozvíte na [www.umo3.plzen.eu](http://www.umo3.plzen.eu).



**SeniorPoint**  
KONTAKTNÍ MÍSTO PRO SENIORY

## 4 ČTVRTÝ OBVOD UKÁZAL NOVÝ CHLUM S RESTAURACÍ

Budoucí podoba vrchu Chlum byla v únoru představena veřejnosti v živém vysílání na Facebooku městského obvodu Plzeň 4.



Foto: Vizualizace nového Chlumu, projectstudio8

„Chceme z Chlumu vytvořit jedno z nejatraktivnějších míst v Plzni, vhodné k zábavě i k posezení u dobrého jídla a plzeňského piva. Představená studie nás k tomuto cíli výrazně přiblížila,“ říká starosta obvodu Tomáš Soukup.

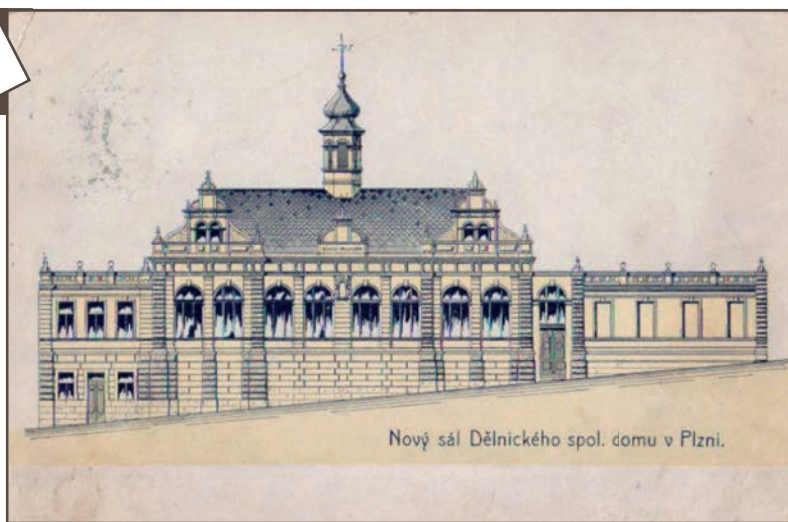
„Od pamětníků často slyším, jaké to bylo příjemné místo s turistickou chatou a sálem, kde se od nepaměti tancovalo. Chceme mu vrátit zašlou slávu,“ uvádí místostarosta Zdeněk Mádr.

Studii pro Útvar koncepce a rozvoje města Plzně zpracoval ateliér projectstudio8. Realizace projektu je reálná v horizontu několika let.

# TO BYLO PEKLO

Kulturní dům Peklo zná v Plzni snad úplně každý. Zejména v poslední době se vedou bouřlivé debaty o jeho budoucnosti. Pojdme si ale nyní s Ing. Karlem Zochem vyprávět příběh o jeho historii. Zjistíme totiž, že také ta byla plná zvratů a nemalých problémů.

Dnešní Peklo je jakýmsi podivným slepencem trojice naprosto odlišných budov. Tou nejstarší je novorenesanční Fischerova vila na pravé straně hlavního průčelí, na opačné straně pak stojí objekt velkého sálu z počátku 20. století. Obě krajní části pak propojuje střední vstupní funkcionalistická budova z 30. let 20. století.



Peklo stojí dnes v poněkud nedůstojné pozici, odříznuté od nedalekého historického jádra města kapacitními čtyřproudými komunikacemi. V minulosti tomu tak ale nebylo, Peklo kdysi bývalo pevnou součástí středu města, s přímou návazností na jeho uliční síť. Teprve necitlivé dopravní zásahy v době socialismu jej od centra zcela oddělily.

*„Možná to není na první pohled úplně patrné, ale Peklo je umístěno ve velmi dramatickém svažitém terénu. To snadno zjistíme, když porovnáme vstupní průčelí s dvorním. Zadní části domů jsou o řadu podlaží vyšší. Je to dáno tím, že Peklo bylo postaveno v místě bývalého tzv. bastionu, tedy předsunutého opevnění - s charakteristickým tvarem paprsku hvězdice, kterou tento typ opevnění při pohledu z výšky vytvářel. Vstupní část Pekla stojí na horní hraně mohutného opevňovacího náspu, zadní část pak dole pod původní hradbou,“* přibližuje Ing. Karel Zoch, vedoucí magistrátního odboru památkové péče.



Jako vůbec první byla postavena Fischerova vila. Pojmenována je po Emiliánu Fischerovi, který byl tohoto honosného novorenesančního domu autorem, stavitelem a investorem v jedné osobě. Vila byla zamýšlena jako činžovní. Stavba byla dokončena v roce 1886. Jako zajímavost bývá uváděno, že přes svou okázalost neměla tehdy vůbec žádnou koupelnu. Hygienickým vybavením budov nebyla, bohužel, tenkrát ještě věnována odpovídající pozornost.

Vedle vily stával dnes už neexistující hostinec pojmenovaný „Peklo“. Tento název se pak pro tuto lokalitu udržel dodnes. Traduje se, že název získal hostinec podle častých rvaček, které vyvolávali vojáci z nedalekých kasáren slavného 35. pluku. Jiná legenda zase uvádí, že z centra města nebyvala tato lokalita viditelná přes hustý kouř ze zdejších budov a také kvůli častým mlhám nad nedalekou řekou Mží. To pak bylo zdrojem mnohých čertovských legend.

Hostinec „Peklo“ s okolními pozemky koupilo v roce 1894 dohromady několik spřátelených dělnických spolků za účelem výstavby Dělnického spolkového domu. Od té doby začíná prakticky nepřetržitý, složitý, často chaotický a velmi nepřehledný stavební vývoj celé lokality. Spolky totiž od doby, kdy pozemky získaly, až do začátku 2. světové války neustále něco stavěly. Často ale vzápětí zjistily, že právě dokončená část Pekla překáží jinému jejich záměru.







Spolkový dům sociálně demokratického dělnictva.



Zahradní restaurace.

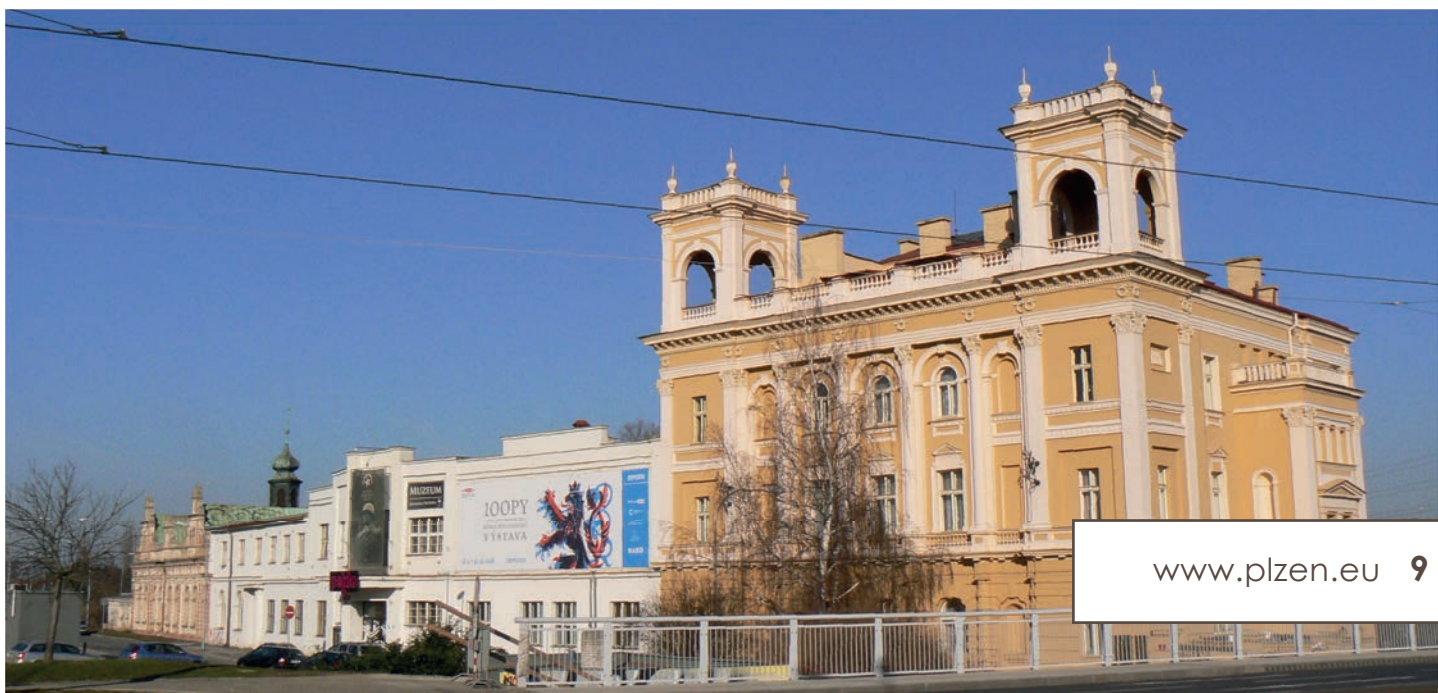
A tak ji po pár letech klidně zbouraly a postavily zas něco jiného. „Popsat přesně, co se kdy stavělo a bouralo, snad ani není možné. Uvedu tedy alespoň ty nejdůležitější kroky. V roce 1894 byl podle návrhu stavitele Eduarda Kroha na zahradě postaven malý sál. Zachoval se dodnes, ale není vůbec viditelný, neboť je dnes součástí 2. suterénu dnešních budov, které jej zcela pohltily. V roce 1902 postavily spolky podle návrhu stavitele Václava Paška tzv. Verandu, rozsáhlou spolkovou budovu s monumentálním orchestřištěm orientovaným do zahrady. V roce 1906 byla postavena dodnes existující budova s velkým společenským sálem a v témže roce spolky koupily i Fischerovu vilu a upravily na svoji administrativní budovu,“ doplňuje Ing. Karel Zoch.

Od roku 1937 probíhala nedaleko Pekla stavba nového plzeňského výstaviště. Při té příležitosti vznikla myšlenka, že jedním ze vstupů na výstaviště by mohl být i Spolkový dům Peklo. Proto v témže roce navrhl talentovaný židovský architekt Leo Meisl novou, velmi moderní funkcionalistickou budovu, která měla nahradit budovu Verandy. K realizaci Meislova architektonicky velmi povedeného návrhu ale bohužel nedošlo. Veranda sice zbořena byla, ale na jejím místě byla postavena střední budova podle nově vypracovaného jednoduššího návrhu Karla Krůty. Tato budova se dochovala dodnes. Tehdy fungovala jako vstupní část do celého komplexu, nacházely se v ní salonky, restaurace a skutečně se tudy tehdy dalo vstoupit do areálu dnes už neexistujícího výstaviště.

Dnes se budovy Pekla nachází ve velmi neutěšeném stavu. Hlavním důvodem je nepochybně dlouhodobě zanedbávaná údržba v poválečném období. Ale podepsala se na něm také skutečnost, že spolky, aby ušetřily, si jednotlivé budovy stavěly svépomocí.

Navíc členové spolků šetřili na stavebních materiálech a zejména betonové konstrukce velmi ošídili. Neodborné a nekvalitní provedení budov je tedy také jednou z řady příčin dnešních problémů. Doufejme ale, že se časem podaří zchátralé budovy opravit a smysluplně využít. Jde totiž nejen o důležitou součást plzeňské kultury, ale budovy také představují unikátní památkově chráněný soubor budov dělnických spolků. A tak si zachování do budoucna nepochybně zaslouží.

Foto: archiv města Plzně



Na Terasách bylo běžným zvykem vítat jaro společnou výsadbou květin a bylinek do mobilních zahrádek, pěstováním velikonočního osení, přípravou jarních truhlíků do oken domova, malováním kraslic a pečením beránka, to vše za doprovodu hromadného zpěvu.

V loňském roce bylo období velikonočních svátků smutné a vlivem neradostných okolností musíme i letos přivítat jaro s klienty individuálně. Všeobecné veselí nahradil intenzivnější kontakt zaměstnanců se všemi babičkami a dědečky, snažíme se společně najít i v těžké době alespoň špetku dobrého.

Milí poslové jara tak doputovali ke každému klientovi domova - každý dostal svou vlastní jarní dekoraci, květinu a zlatý déšť do vázy. Zavzpomínali jsme, jak dříve naši senioři prožívali příchod jara a jaké tradice drželi v době Velikonoc. Společně jsme se shodli na tom, že čerstvý jarní vzduch a síla slunce nám dodává tolik potřebnou radost z každého nového dne a víru v lepší zítřky.

Á propos - 8. března jsme nezapomněli na Mezinárodní den žen - každoročně dostává krásnou růži na Terasách každá žena, zaslouží si ji jak seniorky, tak zejména všechny pracovnice - **děkujeme dámy!**

Tak co, pánové, nezapomněli jste na něco?



Foto: archiv Senior Residence Terasy

V Domově pro seniory sv. Jiří rádi ctíme tradice, a proto jsme za přísných protiepidemických opatření ani v tomto roce nemohli zapomenout na masopust. V pondělí a v úterý před Popeleční středou si klienti pochutnali na zabijačkových hodech. V úterý 16. 2. 2021 odpoledne tým sociálních pracovníků a aktivizační pracovníce připravily zábavný program pro klienty. Společně s vedením domova se převlékly za krásné a temperamentní „cikánky“ z různých koutů světa a zahájily odpolední masopustní zábavu v jídelně. Za rytmu veselé hudby se protančily mezi klienty a následně se představily. Přijela Luisa ze Španělska, Adina z Maďarska a jiné veselé cikánky. Cikánské návštěvě se postupně představovali i klienti. Ukázalo se, že i přes náročné období, které mají klienti za sebou, ale bohužel ještě i před sebou, tak je humor neopustil. Představila se nám například Jarunka,



co ráda slaví jaro, královna Elizabeth, Máří Magdaléna, Věra vystřelená z děla, Marta, kde je dobrá parta nebo Fany. Cikánky následně klientům věštily budoucnost z karet nebo losovaly ceny v tombole. Pan Filip, klient Domova, potěšil přítomné hrou na heligonku. Klienti si pochutnali na dobré kávičce a nadýchaných koblížcích, které jsme obdrželi od městského úřadu Plzeň 4, Doubravka. Ještě dnes si klienti vyprávějí o průběhu masopustu. Díky respirátorům, které byly bohužel nezbytností, se při vzpomínce klienti baví tím, kdo byl kdo z našeho týmu. Všichni jsme si masopustní odpoledne užili. Bylo to příjemné zpestření nejen pro klienty, ale i pro zaměstnance. Přejeme všem klientům a zaměstnancům více takto veselých dní a všem čtenářům pevné zdraví!

Bc. Kateřina Rothová, PhDr. Alena Pistulková

Foto: archiv MCHP

## RADOST ZE VŠECH SETKÁNÍ V DOMOVĚ SV. ALŽBĚTY

Všichni za sebou máme náročný rok, který se výrazně dotkl i života v sociálních službách. S nadcházejícím jarem však přichází i nová naděje na to, že se náš život opět vrátí k „normálu“.

V Domově svaté Alžběty jsme v únoru absolvovali první očkování, návštěvy se musí prokazovat negativním testem, takže mnoho kontaktů s rodinami dále probíhá pouze přes videohovor v mobilních aplikacích, ale i přesto se v našem uzavřeném světě Domova snažíme žít „normální život“.

„Užíváme si fitness při společných cvičeních, sportovní turnaje při hraní bowlingu, kulturu při sledování zajímavých dokumentů. Naše knihovna funguje bez omezení, klienti s chutí nadále dochází pracovat do ergoterapeutické dílny a jednou týdně navštěvují i bohoslužbu. Pravidelně se setkáváme v „Kavárničce u sv. Alžběty“ a bez povšimnutí jsme nenechali ani masopust - sešli jsme se, abychom

usmažili spoustu masopustních koblih. Samozřejmě, ne vše je tak růžové, jak se z předchozích řádků může zdát. Personál Domova stále pracuje v respirátorech, stále dodržujeme nej přísnější pravidla, stále máme velký respekt před virem, který nás ohrožuje. Ale navzdory tomu prožíváme naplno radost z každého nového dne. Radost ze všech setkání, ale i drobností, které si v běhu všedních dnů nacházíme nebo které si nacházejí nás,“ říká Eva Vyškovská, aktivizační pracovnice zmíněného zařízení.



Foto: archiv DCHP



### JAK SI DOPŘÁT... JARNÍ OČISTU

Konečně... Po měsících krátkých dnů a dlouhých nocí přichází o poznání radostnější období jara. Dopřejme si proto očistu těla i ducha. I když je většina služeb už delší dobu nedostupná, wellness si můžeme vytvořit i doma. Chladnější počasí vyčerpalo naši energii a je třeba „dobít baterky“.

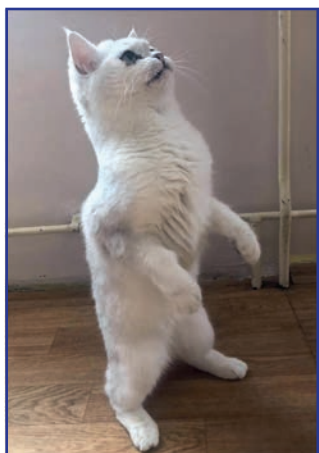
Relaxační koupel je dobrým začátkem. Nejvhodnější je večerní lázeň. Průměrná teplota vody by se měla pohybovat mezi 37 - 40 stupni Celsia. Optimální doba pro lázeň je 20 minut. Jako přísadu můžete použít různé soli, oleje nebo pěny, které zároveň pomáhají proti vysoušení pokožky. Časté a dlouhé koupání není dobré,

zbavuje pokožku její přirozené ochrany. Relaxační koupel si zkuste dopřát jednou týdně. Blahodárný vliv mají také vonné silice, které podpoří duševní pohodu svým antidepresivním účinkem.

Alternativou relaxační koupele je pro někoho otužování, které vede k posílení imunity. V současné době se z otužování pro mnohé stal životní styl. První úspěchy se projeví už po měsíci každodenního sprchování studenou vodou, ideálně po dobu 1 - 4 minut.

Jak při otužování, tak při relaxační lázni je potřeba brát ohledy na svůj zdravotní stav. Pokud si nejste zcela jisti, není na škodu zeptat se svého praktického lékaře.

Celý svět se snaží jet on-line. Školy on-line, pracovní schůzky on-line, videokonference, školení na skype. My naopak, off-line je pro nás základ žití. Každodenní kontakt s našimi klienty v terénu je totiž velmi důležitý. Uklidnit, pohladit, vysvětlit, nakoupit a hlavně pomoci s péčí o sebe. Zadržované pečovatelské v respirátorech i přes nepohodlí svou práci milují a dělají ji na výbornou. A na stacionáři? Celodenní péče o klienty převážně s diagnózou demence je velmi náročná. Zaměstnat jejich hlavičky není jednoduché. Pokud k nim



ale najdete cestu, začnou se dívat věci! Nejen, že se dozvíte, že paní Marie procestovala svět, ale ještě vás porazí v „Člověče, nezlob se“. Paní Miluška celý život učila češtinu a ruštinu a paní Drahuška vzpomínala na tatínka, který byl horníkem. Obě pak září při trénování paměti v zeměpisu, kdy cestují alespoň v myšlenkách a vzpomínají na svá rodiště. Trénování paměti je u nás na denním pořádku, stejně jako společné cvičení. Nakonec jsme všichni tak unavení, že vidíme surikatu a kočkopsa na kočičím škrabadle. Poznáte naši canisterapeutku Xiru? Kocourek Indián je nový člen našeho týmu felinoterapie.

Mgr. Bohumila Hajšmanová



Foto: archiv Domovinka

TIP!

## ... „A BUDE LÍP“ NA JARNÍM VÝLETĚ V PLZNI

V letošním roce se na plzeňské turistické mapě objeví nové zajímavé turistické cíle. Jedním z nich bude i právě zrekonstruovaný selský dvůr U Matoušů, který je jednou ze dvou národních kulturních památek v Plzni. Naš tip vás tedy tentokrát zavede na Boleveckou návěs a selský dvůr U Matoušů. Unikátní selský dvůr U Matoušů je součástí vesnické památkové zóny Bolevec a s ostatními domy na Bolevecké návěsi představuje zachovalý kousek vesnické idylly, tak trochu ukrytý uprostřed panelového sídliště. V areálu převážně klasicistní usedlosti si po otevření můžete prohlédnout volně přístupnou expozici v sýpce a stodole a tematické výstavy v bývalých stájích. V rámci prohlídky obytného stavení s průvodcem se dozvíte, jak se na statku žilo a pracovalo.

Po návštěvě selského dvora se můžete projít k Boleveckým rybníkům. Když to z Plaské ulice vezmete přes Prokopávku, kde vzniká nový sportovní areál, máte před sebou příjemnou procházku dlouhou asi 2,5 km, kterou ještě můžete protáhnout ke Košináři nebo Seneckému rybníku.

Selský dvůr U Matoušů v Plzni-Bolevci, Bolevecká návěs 1/3, 323 00 Plzeň, bude zpřístupněný na jaře 2021. Časy pravidelných prohlídek se liší dle sezóny, před návštěvou je tedy doporučujeme ověřit. Více na [www.usedlost-bolevec.cz](http://www.usedlost-bolevec.cz).

Dnešní tip za Plzeň-TURISMUS připravila Petra Vomelová



Foto: archiv Visit Plzeň

## CVIČTE DOMA S UNIVERZITOU TŘETÍHO VĚKU

V dnešní době je člověk, seniora nevyjímaje, stále více nucen spoléhat jen na sebe, na své vlastní síly a schopnosti. Život je stále náročnější a stále méně zohledňuje věk. Udržet si dobrou fyzickou i duševní kondici je nezbytné, chceme-li si uchovat co nejdéle kvalitní a plnohodnotný život, svoji soběstačnost.

Existuje řada zajímavých, příjemných (někdy i trochu „bolestivých“, ale potřebných) aktivit, které můžeme provozovat až do poměrně vysokého věku. To však nepříjde samo od sebe, ale musíme pro to mnohé udělat. Především zapomenout na výmluvy, překonat svoji vlastní lenost, ve vybrané činnosti vytrvat, provádět ji opakovaně a v určitém, pravidelném režimu. A není rozhodující, zda cvičíme doma, docházíme do cvičebních hodin, chodíme do posilovny či dáváme přednost chůzi v přírodě.... Možností je nepřeberné množství a my bychom si měli vybrat to, co nám nejlépe vyhovuje a přináší pocit uspokojení a radosti. Po jisté době zjistíme, že se cítíme lépe, máme lepší náladu, přestaneme úporně sledovat svůj věk a k němu přináležející neduhy, budeme odolnější vůči stresovým situacím.

Nápad natočit cvičební a motivační videa pro každého vznikl během jarní koronavirové pandemie. Posluchači plzeňské Univerzity třetího věku ZČU tehdy museli stejně jako lektori zůstat doma, vzdělávali se online a chyběl jim pohyb. Univerzita proto začala už v srpnu na YouTube zveřejňovat videa, díky nimž mohou senioři zlepšovat svoji fyzickou kondici. A nejen oni.

Je prokázáno, že tělesná a duševní složka se navzájem doplňují. Měli bychom obě rovnoměrně posilovat, nenechat jednu či druhou „zakrýt“ nebo přetížit. Pro příklad můžeme sáhnout do dávné minulosti - již v antické době byla v rámci „calocagathie“ ctěna harmonie těla a ducha.

„Člověk a pohyb k sobě od nepaměti patří, a proto ho na základě vlastní dlouholeté zkušenosti všem v potřebné míře doporučuji“, říká Mgr. Miroslava Sýkorová, lektorka cvičebních, aktuálně on-line, setkání na U3V ZČU v Plzni.

„Vznik projektu online cvičení seniorů podpořil, v rámci plnění koncepce sportu – udržení pohybové činnosti seniorů, magistrátní Odbor sportu, Smart Cities a podpory podnikání částkou 20 000 Kč. Tímto určitě pomůžeme v této době dostat pohyb až k seniorům do jejich domácího prostředí,“ doplňuje vedoucí zmíněného odboru Ing. Přemysl Švarc.

## STUDUJÍCÍ SENIOŘI POZNÁVAJÍ NA JAŘE BYLINKY



Foto: archiv U3V

Senioři, kteří studují Univerzitu třetího věku Západočeské univerzity v Plzni, se mohou o probouzející se jarní přírodě dozvědět více než ostatní. Nezastaví je přitom ani koronavirová pandemie, kvůli níž se i v tomto roce scházejí pouze u počítačových monitorů.

Na Univerzitě třetího věku totiž novým semestrem úspěšně pokračuje oblíbený předmět Kouzelný svět bylinek. „Online způsob výuky neubral tématu na atraktivitě a v tomto semestru se posluchači seznámí s cizokrajnými bylinkami z celého světa. Nahlédnou do prastarých magických rituálů různých kultur a zjistí, jakou roli hrají bylinky v těchto rituálech,“ popisuje vyučující Jaroslav Vagner. Pokud to situace dovolí, vyrazí studující senioři také do terénu, aby mohli poznávat a ochutnávat ne cizokrajné, ale naše léčivé bylinky.

„Vyzkoušejí si první pomoc na cestách s využitím bylinek a navštíví některou z mnoha bylinkových zahrad v naší zemi. Všichni se již těší, až se začnou objevovat první bylinky, které nám ohlásí příchod jara a definitivně ukončí vládu Paní Zimy,“ dodává Jaroslav Vagner. Předmět Kouzelný svět bylinek patří k novinkám, o něž Univerzita třetího věku Západočeské univerzity v Plzni letos obohatila svoji nabídku. Dalšími, které posluchače zaujaly, jsou například Média a politika, Česká krajina nebo Křesťanské kořeny Evropy.





## Plzeňáci, **nedáme se!**

**Teď je důležité se nenakazit!**



**zůstaňte doma  
a minimalizujte  
kontakty**



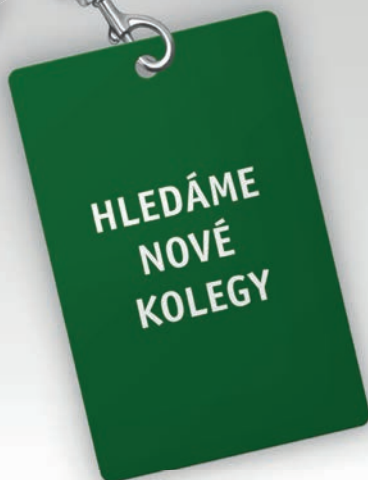
**noste  
respirátor**



**nezapomínejte  
na pravidelné mytí  
a dezinfekci rukou**

Město **Plzeň**

[www.koronavirus.plzen.eu](http://www.koronavirus.plzen.eu)



## Proč si vybrat právě ČSSZ za svého zaměstnavatele?

- Důležitá je pro nás chuť pracovat a motivace, vše ostatní Vás naučíme.
- Klademe důraz na tzv. work-life balance.
- U nás se nebojíte o svoji budoucnost, jsme stabilní zaměstnavatel.
- Přispíváme na stravování a penzijní připojištění, získáte týden dovolené navíc, 5 dnů indispozičního volna, podporujeme Váš profesní rozvoj.

**Přidejte se k nám a získejte smysluplnou práci!**

**Volná místa  
v pracovním poměru**



**Volná místa  
ve služebním poměru**



Kulturní dění, obvykle v Plzni bohaté a různorodé, čelí i v letošním roce v důsledku koronavirové pandemie řadě výzev a omezení. Z těchto důvodů je změna termínů i rozsahu konání uvedených akcí zcela vyhrazena.

**Filmový festival Finále** - letošní 34. ročník jednoho z nejstarších kulturních festivalů v našem městě se z tradičního dubnového termínu přesouvá na podzim, proběhne ve dnech 24. – 29. září 2021 a přinese opět řadu zajímavých filmových novinek ([www.festivalfinale.cz](http://www.festivalfinale.cz)).

**Slavnosti svobody 2021** - tradiční oslavy výročí osvobození města Plzně jsou plánovány v termínu 6. – 9. 5. 2021 ([www.slavnostisvobody.cz](http://www.slavnostisvobody.cz)).

**Noc kostelů – plzeňské kostely s komentovanými prohlídkami a doprovodným programem** můžete navštívit 28. 5. 2021 ([www.nockostelu.cz](http://www.nockostelu.cz)).

**Mezinárodní folklorní festival CIOFF** - akce prezentující folklorní vystoupení tuzemských i zahraničních souborů ve venkovních prostorách v centru města je plánována na termín 9. – 13. 6. 2021 ([www.mffplzen.eu](http://www.mffplzen.eu)).

**Noc s operou** - Divadlo J. K. Tyla představí 25. června 2021 v Lochotínském amfiteátru operu Giuseppe Verdiho Macbeth ([www.nocsoperou.cz](http://www.nocsoperou.cz)).

**Divadelní léto** - 14. ročník této oblíbené akce představí v červnu – červenci tentokrát Shakespearovu nejslavnější hru Romeo a Julie, v překladu Josefa Topola, a další bohatý program ([www.divadelnileto.cz](http://www.divadelnileto.cz)).

V pohodlí domova také můžete sledovat kulturní představení on-line, např. již v loňském roce zahájilo plzeňské Divadlo J. K. Tyla on-line vysílání na internetu - YouTube kanál DJKT, nově též vznikl projekt První řada u vás doma. Více informací k jednotlivým on-line představením naleznete na [www.djkt.eu](http://www.djkt.eu), [www.djkt.eu/prvni-rada-u-vas-doma](http://www.djkt.eu/prvni-rada-u-vas-doma). Loutková představení Divadla ALFA můžete spolu s vnoučaty navštívit prostřednictvím YouTube kanálu nazvaného ALFA zírá (<https://www.youtube.com/channel/UC093TdFVoiKLW6cKWsfcf3A>). Pro milovníky filmu nabízí Měšťanská beseda on-line projekt Moje kino live ([www.mestanskabeseda.cz](http://www.mestanskabeseda.cz)).

## ŠTRÁFEK S HUMOREM



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



Aprííl, měl jsem svítit červeně...

PILSEN - plzeňský senior - vyzrálý magazín

Vydavatel: Statutární město Plzeň, Magistrát města Plzně, Odbor sociálních služeb, Martinská 2, 306 32 Plzeň, IČO: 00075370, registrováno pod číslem MK ČR E 23645, vychází čtyřikrát ročně, datum vydání 1. 4. 2021 / Tisk a distribuce: Typos, tiskařské závody, s.r.o. Šéfredaktor/obsahová a jazyková korektura: Mgr. Alena Hynková, MBA / Grafické zpracování: Petr Šréd / Redakce + kontakt pro dotazy: Jarmila Srbková, Email: [srbkova@plzen.eu](mailto:srbkova@plzen.eu), Tel.: +420 378 033 357, Mob.: +420 602 230 374 / **ZDARMA**

Foto na titulní straně a str. 2: archiv města Plzně.

# STŘÍPKY Z TOTEMU



## TOTEMové okénko trénování paměti

Rozluštěte následující přesmyčky (slova, ve kterých jsou přeházena písmena) a odhalte dopravní prostředky:

brulejsot  
vlankoa  
tuabosu  
trvílnuk

petchalecin  
sěna  
dákdova  
krotrat

vjartam  
ónimak  
terkajt  
cremapi

říklych  
lkotíkřa  
bžolokěka  
dyplonáhr

Ke každé z uvedených kategorií vymyslete 5 slov a запиšte. Pak si slova ještě jednou přečtete, potom je zakryjte a pokuste se je všechna napsat znovu z paměti.

Co lze koupit v drogerii

Co lze koupit v lékárně

Co lze koupit v textilní galanterii

Co lze koupit v trafice

Co lze koupit v domácích potřebách

Zopakujte několikrát za sebou tyto jazykolamy:

Bylo-li by libo ryby?

Blb v úprku brk u krbu.

Je Oliver olivrejovaný nebo neolivrejovaný?

Ó, kdybys ty lyžaři nezalyžařivší, sis zalyžoval, byl bys zalyžařivší lyžař.



## TOTEMové jazykové okénko aneb LANGUAGE time

připravené našimi evropskými dobrovolnicemi Wiebke a Irene.

Ordnen Sie die Gegensätze zu.

Connect the words with opposite meanings.

einfach

leise

friendly

dry

dunkel

dumm

wet

cold

nett

schwierig

healthy

ugly

schlau

hell

beautiful

dry

laut

böse

warm

unhealthy

## Někdo bude moci přicupitat v papučích, jiný to bude mít o něco dál, ale všichni jste zváni k nám „domů“, do TOTEMu Nová Hospoda v Prostřední 48.

Jaro přineslo mnoho těžkých chvil, ale nám do TOTEMu také přineslo krásný paprsek sluníčka, který se zatím prodírá mezi mraky. Ale až se nebe roztrhá, ukáže v plné kráse to, co my už nějakou chvíli víme a společně s městem Plzní chystáme. Nemůžeme se totiž dočkat, až vás budeme moci přivítat v nových TOTEMových prostorách, které pro nás rekonstruuje město Plzeň. Až vás pozveme „k nám domů“! Naše současná klubovna v TJ Sokol Nová Hospoda je bezesporu velmi útulná a variabilní, když to jde, probíhají zde různé kurzy, tvořivé dílny, semináře, příměstské tábory, dokonce jsme zde zvládli vybudovat i provizorní „kino“ a uspořádat cestovatelská promítání... Ale! Na jaře nás čeká stěhování do prostor, které nabízejí více místa, lepší technické zázemí, velkou kuchyni – a mnoho dalšího. Věřte, že máme smělé plány! Těšíme se, že budeme moci novým obsahem naplňovat naše motto TOTEM Nová Hospoda – Místo setkávání, s novou energií a radostí, ale hlavně spolu s vámi! Podrobnosti najdete na [www.totemplzen.cz](http://www.totemplzen.cz).

Řešení:  
Dopravní prostředky: trolej-  
bus, plachetnice, tramvaj,  
rychlík, lanovka, saně, kamión,  
tríkolka, autobus, dodávka,  
trajekt, koloběžka, vrtulník,  
traktor, pramice, hydroplán

