

PILSEN

plzeňský senior

vyzrálý magazín 3/2021



ZDARMA

Milí přátelé,

léto nabízí mnoho příležitostí, jak trávit volný čas. Po dlouhé a studené zimě, po jaře, které ještě nenabízelo tolik pohody, se nyní nacházíme v období, které je štědré. Čas léta přináší daleko větší možnosti upevnování mezilidských vztahů, kulturních a sportovních zážitků, získání nových prožitků, a tudíž i celkové regenerace. Generace současných seniorů prožívá stále více svůj život aktivně a přestávají se zdráhat za to utrácet peníze. Proč také? Cestování prospívá dobré kondici a duševní pohodě. Na poptávku pomalu začínají reagovat i české cestovní kanceláře. Léto strávené na chalupě či chatě stále patří mezi ty nejoblíbenější způsoby, jak trávit prázdniny v Česku. Potkávat se s přáteli a rodinou posiluje lidskou imunitu. Lázeňské pobyty jsou vhodné jako prevence nebo významná pomoc od zdravotních problémů a lze si při tom užít spoustu odpočinku i zábavy. Možností strávení příjemného léta je spousta. Hlavně se nenechte zahltnout a spíše s rozmyslem vybírejte to, čemu chcete svůj čas opravdu věnovat.

Nezapomínejte: „Dobře prožitý život je dlouhý.“
(Leonardo da Vinci)

Vaše Mgr. Eliška Bartáková



KDYŽ NECHYBÍ NADHLED, ZRODÍ SE AFORISMUS

„Jsem jednoznačně proti stárnutí, pokud můžete, vyhněte se mu. S léty žádné zmoudření nepřichází. Člověk se pomalu ale jistě rozpadá. Někdo se snaží tu rezavějící karoserii za každou cenu nějak pěkně nalakovat, ale je to pošetilé.“

Woody Allen (americký scenárista, režisér, herec, komik, spisovatel, dramatik a hudebník)



„Odčinit nemůže nikdo nic. Mrtvého nevzbudíš, ztracená léta nevrátíš a probdělé noci strachu neobrátiš v sladký spánek bezstarostnosti.“

Jan Werich (český herec, dramatik a spisovatel)

„Babička... se smrti nebála a čekala ji, tak jako čekávala léto anebo psaní od tety Mařky.“

František Nepil (český humorista a scenárista)

„Smysly můžou slábnout, a slábnou. Ale jeden smysl může léty sílit a růst: smysl pro humor.“

Miroslav Horníček (český dramatik, herec, humorista, moderátor, publicista, režisér, scenárista, spisovatel)



KDYŽ SE ŘEKNE ANDĚL

Kdo by nechtěl mít svého strážného anděla... A kdo z nás ho má... Ve své podstatě každý, neboť při zamyšlení nad svým dosavadním životem vybaví se všem situacím a okamžikům, které by zcela jistě dopadly fatálně, nemít „štěstí“... Podvědomě si tak v zátěžových chvílích přejeme, aby zafungovala vyšší moc a zbavila nás obav, úzkosti a strachů, které nedokážeme zvládnout sami. Někdo věří v zázrak, jiný v Boha a strážné anděly. A někomu je dáno výsady potkávat anděly i na zemi. Bohudíky, bylo mi dopřáno tohoto privilegia a pár takových obohatilo můj život. Mimořádní, báječní, přitom nenápadní a velmi pokorní lidé, kteří se zjevují nečekaně, ale přesně v momentě, kdy je nejvíc potřebujete, vědí, co mají říci nebo udělat, aby Vám bylo zase dobře a stejně nenápadně pak zase zmizí, nečekají na Vaše díky či slzy radosti.

Jedním z nich je pro mě Andulka Srbová. Fenomén. První oficiální Zlatý Anděl plzeňských sociálních služeb. Tedy anděl, který má i „papír“ na to být andělem. Jenže tahle dáma je andělem i bez papírů. Není v lidských silách vyčíslit, kolika lidem a rodinám pomohla v nouzi největší, kolik z nich zachránila před pádem na úplné dno. Spolu s vírou dává naději, že svět je lepší, než se zdá. Dlouhá léta pod křídly Charity bdí nad tím, aby se dobro a radost dostaly i do nejtmačších koutů, kde by je už nikdo nehledal. Nikdo nespočítá kilometry, které Andulka nachodila městem obtěžkána taškami plnými potravin, které roznášela mámám s dětmi žijícími na hranici bíd nebo bezdomovcům do jejich nocležist. Zнала jejich životní příběhy, jejich propady a soužení a nikdy nad nikým nezlomila hůl.

Ona je tím andělem, který v momentech, kdy mi není lehké, objeví se a řekne přesně to, co potřebuji slyšet. Když prožívám trápení, najednou od ní přiletí zpráva. Plná naděje a síly. Jen tak. Aniž by tušila, čím momentálně procházím. Nevím, jak to dělá, ale vím, že to dělá moc dobře. Ostatně jako všechno.

A tenhle (nejen) můj strážný anděl oslavil v červnu úžasné životní jubileum. I andělé mají narozeniny a my byli u toho.

„Přejte mně toho hodně, protože to, co budete přát vy mně, budu já dvakrát přát vám,“ těmito slovy začala přijímat Any Srbová gratulace ke svým osmdesátým narozeninám a při přebírání dárků se smála: *„To si užiju, tohle taky... Já si pořád užívám...“*

Nikdy jsem ji neviděla smutnou, rozzlobenou, zoufalou. I když její život nebyl vůbec jednoduchý. Přesto byl naplněn pomocí, obětavostí, péčí a láskou k bližním a potřebným – její soustavná práce ji vynesla k významným oceněním a řádům, o nichž ale mluví jen, když se někdo zeptá, a naprosto jedinečným způsobem.

„Ten řád sv. Silvestra musím, až umřu, vrátit. Na to mě upozornili, a tak, když jsem přebírala řád Elišky Přemyslovny, tak jsem se ptala, jestli ho taky musím vracet, ale řekli mi: Ten nemá žádnou cenu, ten si nechte,“ zasmála se.

Moc pro mě znamená. Hodně mi pro život dala, nejen pro ten profesní. Velmi si jí vážím a obdivuji její životní postoj. Nejde naklonovat, ale bylo by to fajn. Její osobní motta by se měla předávat z generace na generaci jako rodinné stříbro, stejně jako to, co zaznělo při naší poslední návštěvě:

„Maminka byla moudrá žena a říkala mi: Anuško, nikdy nebřeč, kdyby ses viděla, jak jsi ošklivá, když brečíš, tak už bys to v životě nedělala!“

Andulko zlatá, všechno nejlepší k Vaším andělským kulatinám a prosím, alespoň ještě jednou tolik... Je Vás tu třeba čím dál víc...

S úctou a vděčně Vaše Alena Hynková

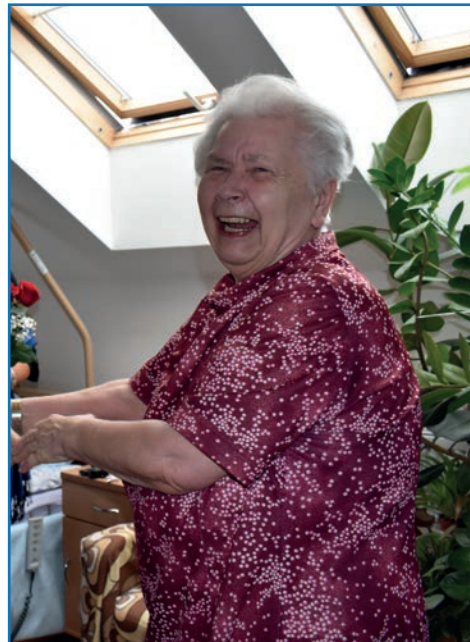
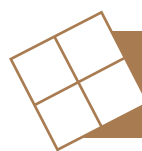


Foto: archiv OSS MMP



My, děti, které vyrůstaly za války a krátce po ní, jsme i přes hrůzy, které válka způsobila, neměly obavy z válečných poměrů. Mohly jsme si hrát kdekoli, hlavně venku na ulici, protože tudy projela za celý den tak asi čtyři auta. Pravidelně to byli popeláři a ledaři, kteří vozili ledové desky do výčepu piva. Naše parta kluků z Čechovy ulice zde na Borech čítala tak 10 - 15 dětí ve věku 8 až 12 let. Jen jeden z nás měl koloběžku, kterou jsme mu všichni záviděli a on ji nikomu nepůjčil, jen jeden kluk měl velký kopací míč, s tím jsme kopanou společně hrávali. My ostatní jsme měli jen "tenisáky". Jak jsme je získali? Na Borech vedle parku byly tenisové kurty, kam chodili někteří kluci sbírat míčky za malou peněžní odměnu a od nich jsme je následně získávali. Tím tenisovým míčkem jsme hrávali oblíbenou "zaháněčku". To se dvě skupiny kluků postavily daleko od sebe a hozeným míčkem jsme se snažili druhou skupinu zahnat co nejdále. Házelo se od místa zachycení míčku. Zvítězila parta, která zahнала druhou na konec ulice. Doma jsme měli hraček málo - dřevěnou stavebnici, auto, které se natahovalo na klíček a pak hlavně knihy. Rád jsem četl.

Venku na ulici to bylo něco jiného: naše hračka byla kovová obruč z kola, kterou jsme poháněli dřevěným kolíkem, dřevěná káča, to byl asi 10 cm vysoký kužel ze dřeva s kovovým vrcholem. Ta se poháněla bičíkem a pak se hezky vrtěla na kovovém hrotu. Na žulovém chodníku to fungovalo náramně.

Další hra, spíše hazard, byla "čára". Každý kluk měl v kapse několik prakticky bezcenných hliníkových německých mincí - pfenigů, bylo jich za jednu říšskou marku, kterými se tehdy také platilo, celých 100. Takže mince o hodnotě 10 - 20 pfenigů byly prakticky bezcenné. Ty jsme házeli ze vzdálenosti k čáře na zemi a kdo měl minci k ní nejbližší, mohl všechny mince vzít do hrsti a volit pana nebo orel a hodit je všechny na zem. Ty které padly zvoleným symbolem navrch, si mohl vzít.

Také jsme měli rázovité hudební nástroje - hráli jsme třeba "na hřebene". To se na zuby většího hřebene položil průklepový papír - starší vědí, co to bylo, přiložil se ke rtům a bručela se melodie - zvláštní bzučivý zvuk mám v uších ještě dnes. To byly ty bezpečné hry - pak jsme si hráli hry nebezpečné.

Jedné jsme říkali "pochodeň". V menší plechovce od konzervy jsme udělali u dna otvory, připevnili k ní asi metrový drát, v plechovce jsme rozdělali oheň. Touto ohnivou pochodní jsme točili nad hlavou, pěkně to v proudu vzduchu hořelo a hučelo. Ale nesměl nás při tom vidět policista, ten by nás hnál. Ti hlídkovali pěšky po ulicích a nezřídka zašli i do naší ulice.

Další nebezpečnou hrou byly "bouchací klíče". Vzali jsme menší dutý klíč a připevnili k němu krátké drátěné oko. Do otvoru klíče jsme nastrouhali trochu hlaviček od běžných zápalek. Do dutiny klíče jsme pak vložili hřebík odpovídající tloušťky. Když se pak hlavičkou hřebíku silně udeřilo o zeď, ta směs uvnitř klíče vybuchla s hlasitým třeskem. Naštěstí se nikomu nestalo, aby se klíč roztrhl a někoho zranil.

Jak jsme po válce nalezenou municí házeli do ohně, aby vybuchla, ani snad líčit nebudu, byl to velmi nebezpečný nápad, ale říkejte to klukům s dobrodružstvím v krvi. Určitě jsme ale v té době nebyli jediní.

Vzpomínal Miloň Nussbauer

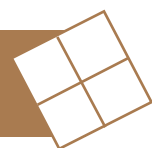
MOJE VÁLEČNÉ DĚTSTVÍ

Zeptá-li se mě někdo, s čím jsme si za války hráli, tak odpověď není jednoduchá. Byli jsme tři děti: bratr 12 let, já 9 let a sestra 4 roky. Celou válku jsem si přála mít kočárek a panenku. To jsem nedostala, nebyly peníze.



Doba byla velmi složitá, hlavně pro rodiče, ale my děti jsme to nějak nevnímaly a zvykly jsme si, že nemůžeme mít všechno.

Tatínek pracoval ve Škodovce. Byl vyučený dřevomoделář a tak nám ze zbytků dřeva vyráběl hračky, které byly moc hezké. Jednou přinesl domů divadélko s loutkami, už starší, z bazaru. Okamžitě se ve mně probudila láska k divadlu - zvala jsem si děti ze sousedství a předváděla různé pohádky. Chodili jsme s tatínkem na procházky na Lochotín a v zimě na návštěvy muzeí,



dívali jsme se po městě, na Alšova sgrafita, prošli jsme všechna zákoutí Plzně. Někdy nás tatínek vzal na 2 - 3 dny k babičce do Českých Budějovic.

Často jsem hlídala sestru a pomáhala mamince. Nejraději jsem ale chodila nakupovat staré paní sousedce. Před Vánoce jsme pekli s maminkou cukroví, takové obyčejné z vloček a linecká kolečka, pokud byla marmeláda. Dnešní mladí lidé by byli asi překvapeni, kdybychom jim vyprávěli, jak jsme rozespali a zmrzlí trávili hodiny a hodiny při náletech ve sklepě. Ale to už je jiný příběh.

No nic, milí senioři. Dneska jsem už stará a doba je úplně jiná. Říkám si, kdybych měla kolem sebe své nejbližší, jak bych byla šťastná. Ale život jde dál...

Musím tuto kapitolu svého života zakončit slovy Karla Čapka: „Nejkrásnější na světě nejsou věci, ale chvíle, okamžiky, vteřiny.“

Vzpomínala Ludmila Ševčíková

JAK JSEM SI POVÍDALA SE SPEJBLEM K 95. NAROZENINÁM HURVÍNKA (*1926 – 2021)

Můj tatínek uměl opravit pod sluncem všechno. Přes svého známého hodináře se seznámil s panem Josefem Skupou, a tak došlo i k tomu, že jel k němu domů, do jeho vilky u Chrástu, něco pospravit. Bylo to v horkém letním dni v roce 1951 nebo 1952, mně bylo tehdy kolem pěti let, a tak mě vzal do toho kouzelného loutkového království s sebou. Ani jsem nedýchala, když jsem ty překrásné loutky viděla zavěšené a uklizené v útulné dřevěné chatce. Pak přišel usměvavý pán a promluvil hlasem Spejbla, který se zeptal, jak se jmenuji, zda se mi tu líbí a rovnou položil otázku: „A co ty, holčičko, taky něco dovedeš?“ Posadil se proti mně, na stolku něco urovnal, stiskl tlačítko u malé skříňky a znovu se usmál.

„Co myslíš, uměla bys něco zazpívat?“ a vesele mrknul na tatínka. Uměl to s dětmi - mě se zeptal, zda něco dovedu, to by bylo, abych mu to nepředvedla!

„Já Vám tedy zazpívám!“ A už se neslo dvorkem: *“Když jsem husy pásala, zimou jsem se třásala...”*

Pan Skupa se usmíval a když jsem skončila, zase na mě promluvil Spejbl: *„Ty mi tu vyzpěvuješ, jak se třeseš zimou a ve stínu je 25 stupňů!”*

Všichni jsme se zasmáli a vesele si dál povídali. Pan Skupa pak opět tlačítko stiskl, něco urovnal a já se najednou slyšela, jak zpívám a diskutuji ne s panem Skupou, ale s taťuldou Spejblem. Bylo to hezké odpoledne a tatínka dlouho mrzelo, že nepoprosil o kopii, abych měla na toto setkání památku.

Běžely roky, odešel pan Skupa, odešel tatínek a dnes už sledují Hurvínka a taťuldu Spejbla má vnoučata. Někdy v roce 1999 mě kamarádka poprosila, zda bych neprovedla po Plzni a okolí zahraniční studenty, kteří byli v našem městě na letní škole češtiny. Z mé nabídky si vybrali procházku polesím Zábělá.

Udivila je krása kaňonu Berounky pod Kozím vrchem, Liščí jámy, ale moje vyprávění o zajímavostech Plzně se stále nesetkávalo s ohlasem, který by mě naplnil uspokojením. Vyčerpala jsem pivní historky, zamontovala obležení Plzně Žižkou, vše bylo přijímáno jen pokývnutím hlavy. Pak mě konečně napadla ona vzpomínka z dětství. Hlavou mi letělo: Pokud toto nezabere, tak už opravdu nevím. Rukou jsem ukázala směrem k Chrástu a povídám: *„Zde za lesem, bydlel pan Skupa, autor marionet Spejbla a Hurvínka, které se v Plzni vlastně narodily.“*

Ano, to bylo ono! Všichni se zastavili a jako jeden muž vydechli s úžasem: *„Marionety Spejbl a Hurvínka!”* „Ano, to známe!” Oddechla jsem si, měla jsem je!

A tak, s odstupem let, děkuji Vám, pane Skupo, děkuji Vám, Spejble a Hurvínku, děkuji všem, kteří nás Čechy dovedete tak noblesně prezentovat ve světě, dokážete rozdávat laskavost, smích a radost všem věkovým kategoriím, bez ohledu na to, jaké národnosti posluchači jsou. Z celého srdce děkuji!

Věnováno vzpomínce na všechny loutkáře, kteří nám v dětství přiblížili svět tajných přání a otevřeli kouzelná dvířka do světa poezie a pohádky, dokázali nás laskavě seznamovat se světem, který na nás v dálce, ovšem už bez té poezie, čekal.

V Plzni dne 1. 6. 2021 v den svátku dětí, Taťána Kořenková



1

SENIOŘI Z JEDNIČKY SE MOHOU TĚŠIT NA PROCHÁZKY I ZÁJEZDY

Seniory Klubu Jednička čekají v září další procházky, během nichž se podívají na zajímavá místa prvního městského obvodu. Zájemce budou opět provázet nadšenci z plzeňského sdružení Zestínu, s nimiž se mnozí již v červnu vydali např. do nově zrekonstruovaného boleveckého statku U Matoušů či na procházku po Bolevci. Dobrou zprávou je, že díky rozvolnění protiepidemických opatření, pokračuje i oblíbený projekt Jedeme dál. Jeho součástí jsou organizované kurzy aktivní chůze nordic walking, které si senioři užili v uplynulých týdnech v oblasti Boleveckých rybníků. Pro členy Klubu Jednička obvod také naplánoval představení Italka v Alžiru v divadle J. K. Tyla a mnoho zajímavých zájezdů. Jedním z nich je zážitková šestihodinová plavba lodí z Prahy do Mělníka a následně přejezd autobusem do Nelahozevsí, kde se před 180 lety narodil světoznámý skladatel Antonín Dvořák. Zájezd se koná v neděli 22. srpna. Jeho účastníci mohou během plavby nerušeně pozorovat krajinu, procházet se po palubě či využít možnost občerstvení.



ŽIVOT JDE DÁL...
POJĎME DO TOHO
SPOLU.

KLUB JEDNIČKA

ZÁJEZDY
PROCHÁZKY PO JEDNIČCE
JEDEME DÁL
DIVADELNÍ PŘEDSTAVENÍ
PROMENÁDNÍ KONCERTY

Městský
obvod **Plzeň 1**

Jsme moc rádi, že jsme jako obvod mohli všechny tyto aktivity, tolik oblíbené seniory, pro ně znovu připravit.

2

SLOVANSKÉ PROCHÁZKY ZA POZNÁNÍM

V loňském roce došlo vlivem pandemie k omezení kulturního života. Městský obvod Plzeň 2 – Slovany se proto zaměřil na venkovní aktivity a zrealizoval v září 2020 poprvé Slovanské procházky za poznáním pro své seniory. V rámci procházek prošli senioři, společně s odborníky Odboru životního prostředí, přírodně zajímavá místa ve slovanském obvodě. Senioři se v průběhu výkladu také ptali a měli možnost položit otázky i zástupcům vedení městského obvodu, kteří se procházek účastnili. Po jarním rozvolňování byly procházky zopakovány, jako jedna z prvních aktivit pro veřejnost pořádaná obvodem. Novinkou červnových procházek bylo zacílení jedné z nich na Koterovskou náves, památkově chráněné území Vesnické památkové rezervace Koterov.



3

SENIOŘI NA CENTRÁLNÍM OBVODU MAJÍ NOVÉ MÍSTO PRO SETKÁVÁNÍ

Začátkem června bylo uvedeno do provozu Kontaktní místo pro seniory plzeňského centrálního obvodu. Nově zrekonstruované prostory se nacházejí v přízemí budovy Úřadu městského obvodu Plzeň 3, sady Pětatřicátníků 1.

„Jsme moc rádi, že se nám i přes určité překážky podařilo kontaktní místo vybudovat a zprovoznit. Přejeme si, aby bylo přívětivým prostorem pro vzájemné setkávání seniorů a také pro jejich kontakt s úřadem,“ říká Ing. Stanislav Šec, místostarosta třetího městského obvodu.

Provozní doba Kontaktního místa pro seniory je v pondělí a ve středu 8:00–12:00 a 13:00–17:00 hod. V brzké době je v plánu, že místo bude sloužit například pro prodej zlevněných vstupenek do divadla, prodej zájezdů, nebo pro zasedání seniorských organizací. Aktuální informace najdou zájemci na www.umo3.plzen.eu v sekci Kontaktní místo pro seniory.

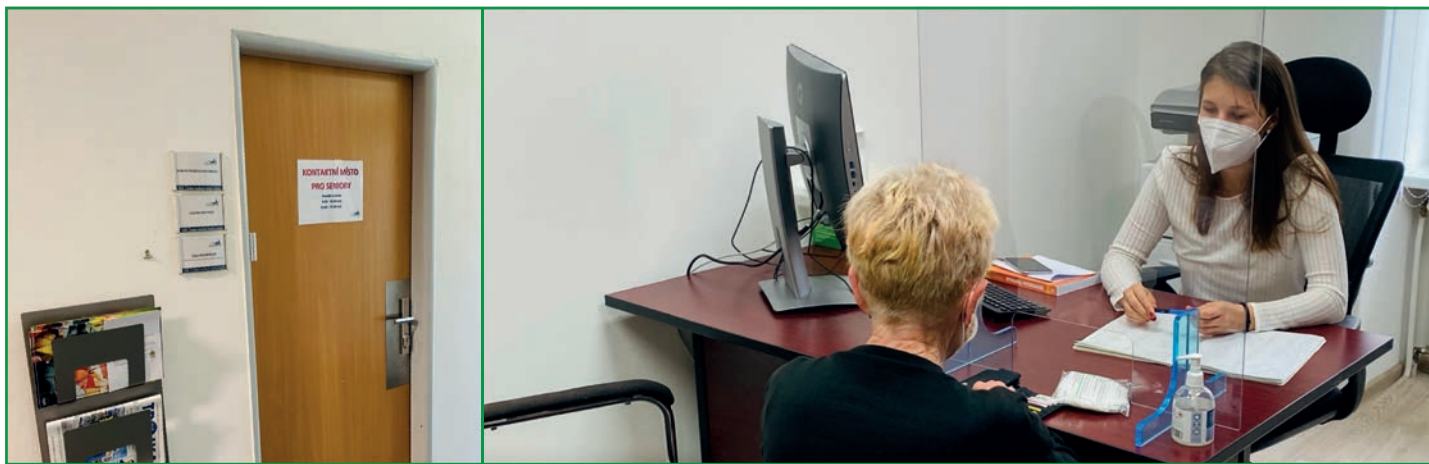


Foto: archiv ÚMO 3

4

NÁDRŽI V BUKOVCI DALI NOVOU TVÁŘ ARCHITEKTI

Lidé už znají budoucí podobu vodní nádrže v Bukovci ve čtvrtém plzeňském obvodu. Nastíhuje ji studie z dílny krajinářského ateliéru Land05, která byla v dubnu představena veřejnosti.

„Obnova je plánována tak, aby nádrž dál plnila rekreační funkci s funkcí požární ochrany. V létě nabídne odpočinek u vody nebo místo pro setkávání, v zimě si na ní mohou místní užívat bruslení,“ říká architektka Martina Forejtová.

Zdi nádrže čeká zpevnění, nový pobytový mobiliář včetně šaten, toalet, mola nebo žebříků do vody. „Pro nás je důležité, že autoři studie vycházeli z přání a požadavků občanů, které zazněly na veřejném projednání,“ uvádí starosta Tomáš Soukup.



Foto: Vizualizace budoucí podoby studie v Bukovci. Zdroj – Land05

ODCHOD DO DŮCHODU PŘED TERMÍNEM

Odchod do *řádného starobního důchodu* je vázán na zákonem dané podmínky, mezi které patří zejména dosažení určitého věku a určitý počet odpracovaných let, respektive určitá délka účasti v systému důchodového pojištění. Hodně lidí se zajímá o to, zda je možné pobírat starobní důchod i dříve.

Možné to je, buď pomocí takzvaného předdůchodu nebo odchodem do předčasného starobního důchodu. Jaký je mezi nimi rozdíl?

Předdůchod je formou čerpání dávky ze systému doplňkového penzijního spoření. Jedná se o možnost čerpat naspořené finanční prostředky (úspory v rámci doplňkového penzijního spoření u komerční penzijní společnosti) dříve, než při dosažení důchodového věku (nebo jiného věku sjednaného ve smlouvě s penzijní společností), namísto volby trvale kráceného předčasného starobního důchodu vypláceného ze státního rozpočtu. Obecnými podmínkami vzniku nároku na tzv. předdůchod, jsou dosažení věku o 5 let nižšího, než je důchodový věk, doba trvání penzijního, resp. doplňkového důchodového spoření nejméně 60 kalendářních měsíců a naspořené finanční prostředky s ohledem na počet měsíců čerpání předdůchodu. Například pro letošní rok je nutné mít naspořeno 249 216 korun pro dva roky následného čerpání předdůchodu nebo 623 040 korun pro pět roků čerpání. Čerpání předdůchodu může probíhat i souběžně s pobíráním starobního důchodu.

Doba pobírání předdůchodu však není z pohledu důchodového pojištění dobou pojištění. Aby byl tento negativní dopad zmírněn, bylo přijato opatření spočívající v tom, že doba pobírání předdůchodu se pro účely výpočtu procentní výše budoucí dávky důchodového pojištění považuje za tzv. dobu vyloučenou. Čerpání předdůchodu je vhodným řešením pro pojištěnce, kteří nechtějí odejít do předčasného starobního důchodu, jenž je trvale krácen, nebo kteří nesplňují podmínku pro jeho přiznání. Současně není požitatelům předdůchodu zakázán výkon zaměstnání nebo samostatné výdělečné činnosti, a ani nemají stanovené žádné výdělkové limity či příjmové omezení. Požitatel předdůchodu může pracovat nebo vykonávat samostatnou výdělečnou činnost bez jakýchkoliv restrikcí.



Starobní důchod je dávkou z českého důchodového systému (vedle důchodu invalidního, vdovského, vdoveckého a sirotčího), který je vyplácen ze státního rozpočtu a patří do věcné působnosti České správy sociálního zabezpečení (ČSSZ). Před dosažením důchodového věku lze přiznat tzv. předčasný starobní důchod s tím, že je třeba získat potřebnou dobu důchodového pojištění jako při řádném odchodu do starobního důchodu. Nárok na tento důchod pak vzniká i v závislosti na dosaženém důchodovém věku. Lze ho přiznat až 3 roky před dosažením důchodového věku, je-li tento nižší než 63 let. Pokud důchodový věk činí alespoň 63 let nebo více, lze předčasný starobní důchod přiznat až o 5 let dříve, nejdříve však od dosažení 60 let. Přiznání předčasného starobního důchodu je nevratné a vylučuje nárok na řádný starobní důchod. Doba, o kterou se odchází do důchodu dříve, výši důchodu sníží (dojde k tzv. krácení), a to podle započatých devadesátidenních období. Srážka (krácení) za odchod do předčasného starobního důchodu je trvalá. Přiznání předčasného starobního důchodu zároveň limituje občana ve výkonu výdělečné činnosti, která až do dosažení důchodového věku nemůže být vykonávána v rozsahu zakládajícím účast na pojištění. V úvahu tak přichází buď zaměstnání malého rozsahu s výdělkem nižším než 3 500 Kč měsíčně nebo dohoda o provedení práce v částce maximálně 10 000 Kč měsíčně.

Vypočítat modelový příklad předčasného starobního důchodu je velmi složité (roli hraje inflace, růst mezd, valorizace důchodů atd.). Zjednodušené výpočty ukazují, že pokud by například odešel do předčasného starobního důchodu pojištěnec s nárokem na řádný důchod ve výši 11 219 Kč pět roků před vznikem nároku na řádný starobní důchod, byl by mu přiznán předčasný důchod ve výši jen 7 285 Kč (tj. snížené o 3 934 Kč).

„Odchod do předčasného starobního důchodu je třeba dobře zvážit. Detailní informace každému rádi poskytneme v našich klientských centrech. V Plzni jsou tři, a to pro klienty jak z města, tak i z okresů Plzeň-jih a Plzeň-sever,“ dodává Mgr. Jana Klímová, ředitelka územního pracoviště ČSSZ.

ZAČÍNÁME – MOŽNÁ I S VÁMI

Po dlouhé, vynucené pauze startuje letošní ročník Plzeňské senior akademie (dále PSA) na MO Plzeň 4, v úterý 7. 9. 2021 ve 13:00 h a bude realizován až do 14. 12. 2021. Setkání se budou konat vždy v sále Úřadu městského obvodu Plzeň 4, na adrese Mohylová 55 v Plzni.

Na MO Plzeň 1 projekt zahajuje ve čtvrtek 9. 9. 2021, rovněž ve 13:00 h a ukončen bude 16. 12. 2021. Přednášky budou realizovány v L-klubu, na adrese Studentská 22 v Plzni.

„Přihlásit se mohou zájemci seniorského věku, ale i osoby mladších ročníků se zdravotním postižením. Tento projekt, na kterém spolupracujeme s řadou institucí, je pro účastníky zcela zdarma, kapacita je maximálně 50 osob a proto neváhejte a přihlaste se co nejdříve na příslušných městských obvodech,“ vyzývá preventistka Bc. Andrea Vlčková, DiS. z Městské policie Plzeň.

Preventisté však nezháleli a i v době přísných režimových opatření, společně s BESIP PK, připravili dopravní akce zaměřené na cyklisty ve městě. *„Cyklistika je vhodná pro všechny věkové skupiny a nás potěšilo, že se aktivně zúčastňují i naši absolventi PSA, kterých už je v Plzni pěkná řádka. Jak nám sdělili, drží se hesla „Ve zdravém těle, zdravý duch“.*

Strážníci se zástupci BESIP PK apelovali na širokou veřejnost, aby při jízdě na kole používali přilbu – je prokazatelné, že její absence může mít fatální následky. I na kole se chovejme zodpovědně k sobě i ostatním,“ dodává Vlčková.

Veřejnost se bude se strážníky na cyklostezkách ve zvýšené míře potkávat až do konce letních prázdnin. Každý cyklista, který splní všechna preventivní opatření, spojená s bezpečností provozu na pozemních komunikacích, dostane od Městské policie Plzeň a od BESIP PK malý dárek.



Foto: archiv MP Plzeň

KAM V LÉTĚ NA ZAJÍMAVÝ VÝLET



I letos v létě můžete prostřednictvím festivalu Industry Open objevovat a obdivovat industriální zajímavosti Plzně a Plzeňského kraje.

Stejně jako v minulém roce budou letní víkendy na Plzeňsku patřit výletům po stopách průmyslu, komentovaným prohlídkám industriálních míst a dalším akcím pro příznivce technických památek, historické i současné dopravy nebo architektury. Na letní víkendy, od 19. června do konce prázdnin, je připraven pestrý program akcí, ze kterých si vyberou fanoušci industriálu všech věkových kategorií. Můžete se vydat na výlet historickým autobusem po stopách těžby na Plzeňsku, na zážitkové jízdy vlakem (nejen) do areálu Škodovky nebo na komentované prohlídky Sklářny Annín nebo Vodního hamru Dobřív. Chybět nebudou ani speciální prohlídky Plzeňského Prazdroje nebo Loosových interiérů i architektonické procházky po stopách průmyslu v Plzni.

Kompletní program a další informace najdete na webových stránkách www.industryopen.cz.

Dnešní tip za Plzeň-TURISMUS připravila Alena Fialová. Více tipů najdete na www.visitplzen.eu.



Foto: archiv Visit Plzeň

ZNÁTE HISTORII PLZEŇSKÉHO NÁDRAŽÍ?

Budova plzeňského hlavního nádraží je významnou dominantou v městském panoramatu již více než 100 let. V letošním roce byla zahájena její rozsáhlá rekonstrukce, která by jí měla alespoň z části navrátit v průběhu let ztracenou noblesnost rakousko-uherské monumentální architektury. Pojďme se seznámit s její nepochybně zajímavou historií.

V polovině 19. stol. už bylo jasné, že dříve nebo později dorazí železnice také do Plzně. Připravovalo se totiž železniční propojení Prahy s Německem přes Plzeň do Furth im Waldu. V Plzni se na příchod železnice připravili a nechali v předstihu zpracovat návrh na umístění nádraží. Jako nejvhodnější byla vybrána lokalita v těsné blízkosti centra města za Peklem, tedy v místech, kde dnes stojí Nové divadlo. Nakonec ale vše dopadlo jinak, železniční společnost Česká západní dráha (BWB), která železnici stavěla, prosadila pro ni výhodnější umístění přibližně v místech dnešního hlavního nádraží. Zde si v roce 1862 vystavěla dnes už neexistující nádražní budovu podle návrhu architekta Ignáce Rzechky. Dnes si už ani nedokážeme představit, jaký pokrok v rychlosti a pohodlnosti cestování tehdy železnice přinesla. Postupně přibývaly další trati. V roce 1872 bylo dokončeno spojení s Chebem a Vídní přes České Budějovice, které postavila a provozovala společnost Dráha císaře Františka Josefa (KFJB). O rok později, 1873, byla dokončena Plzeňsko-březenská dráha (EPPK) do Žatce a také do Železné Rudy. Zajímavostí je, že tato společnost si na hlavním nádraží postavila vlastní nádražní budovu, která stávala v místech dnešní Šumavské ul., přímo naproti zmiňované starší nádražní budově, kterou společně využívaly společnosti BWB a KFJB.

Provozování a organizování železniční dopravy na plzeňském hlavním nádraží bylo na konci 19. stol. komplikované. Železniční doprava radikálně rostla a v situaci, kdy každá železniční společnost měla své vlastní budovy, se situace stala neúnosnou. Proto všechny tři železniční společnosti už od 70. let 19. stol. zvažovaly, že společně postaví nádraží zcela nové. K tomu ale nakonec došlo až po zestátnění těchto soukromých drah.

Dnešní rozsáhlá reprezentativní nádražní budova byla postavena v roce 1908. Projekt vypracoval architektonický atelier při vídeňském ministerstvu železnic, vedený architektem Karlem Immerem. Pod jeho dohledem se na návrhu podíleli také architekti Karl Holzhammar, Ignaz Bronner, Hans Ungelthün a Gustav Kulhavý.





1907

Nádražní budova je významnou památkou z období přelomu stylů romantického historismu a secese. Po urbanistické stránce je velmi atypicky pojatá, neboť výpravní budova je umístěna ostrovně uprostřed kolejí. Dalším unikátem je skutečnost, že cestující vstupují do budovy o jedno podlaží níže, než je kolejíště a nemusejí tak složitě překonávat tzv. ztracené spády. Tím plzeňské nádraží předběhlo dobu. Dnes se u nově projektovaných stanic vysokorychlostních tratí ve světě používá obdobný systém, kdy kolejíště je vždy v jiné výškové úrovni, než vstup do budovy.

Stavební práce tehdy provedla stavební firma plzeňského architekta Rudolfa Stecha, autora řady honosných domů v Plzni. Proslavila jej zejména spolupráce s významným českým malířem Mikolášem Alšem, který pro Stechovy domy navrhoval sgrafitovou výzdobu. Pro Rudolfa Stecha byla stavba nádraží tragickým koncem jeho jinak velmi úspěšné kariéry. Špatně odhadl náklady na stavbu, pravděpodobně nevzal v úvahu vliv značné inflace. Stech několikrát žádal o navýšení rozpočtu, nikdy mu však nebylo vyhověno. Tato zakázka ho úplně zruinovala. Stechovi se museli přestěhovat z luxusní vily do malého bytu, ale i poté se topili v dlužích. Stech si nevěděl rady, a nakonec problém vyřešil sebevraždou, kterou spáchal v roce 1908 v plzeňské Velké synagoze.

V dubnu 1945 budova dostala minimálně 2 přímé zásahy při mohutném náletu britského RAF. Po válce se uvažovalo o totální demolici, neboť tlaková vlna výbuchu nadzvedla a posunula ocelovou konstrukci kopule. Nakonec se jí však, za pomoci podniku Škoda, podařilo vrátit na původní místo. Výzdoba budovy ale byla při provizorních opravách značně zjednodušena a upravena.

Letos, po 113 letech od dokončení výpravní budovy, konečně začíná její dlouho očekávaná rekonstrukce. Nejpodstatnějšími změnami, oproti současnému stavu, bude doplnění chybějící bohaté výzdoby, zastřešení kupole na její exteriérové straně do původní podoby. Zásadní proměnou projde nepůvodní horní hala, která bude zcela nová, moderní, vzdušná, dokonale prosvětlená přirozeným světlem. Můžeme se tedy těšit, že již brzy se nádražní budově znovu navrátí její dříve ztracená krása.

Ing. Karel Zoch, vedoucí Odboru památkové péče MMP



1908



1909



1910



1915

1916

Původem Plzeňák, narozen 17. 7. 1929, je český novinář, spisovatel dobrodružných knih a scénárista, pro mnohé legendárních komiksů. Poprvé publikoval krátkou povídku v časopise Vpřed, v roce 1948. V roce 1956 pomáhal zakládat časopis ABC, „slavné Ábíčko“, v roce 1959 se stal jeho šéfredaktorem, kterým byl až do roku 1991, kdy odešel do důchodu. Věnoval se také popularizaci kosmonautiky a historii střelných zbraní. V roce 1974 byl oceněn cenou ČSAV za nejlepší populárně vědecké práce v tisku, rozhlasu a televizi. „Vlastík“, jak se i sám nazývá, je stále autorsky činným, pilně píše vzpomínky na Facebook pod názvem „Devadesátníkova odpověď“, chystá vydání komiksové knihy Psáno střelným prachem, kompletní vydání Strážců (včetně zcela nových dílů) a též knihu Trampoty s kapitánem. Zda to bude pouhá reedice? Nechte se překvapit, určitě tam bude něco navíc. Vlastislav Toman si pro Vás připravil aktualizovanou povídku se svou oblíbenou vesmírnou tematikou, opírající se o skutečné události.



PŘÍLIŠ HLUČNÁ PLANETA

Delga-bus se vynořil z časoprostoru na samém okraji planetárního systému s jedním sluncem, čtyřmi vnitřními a pěti vnějšími planetami. Mezi třetí a čtvrtou planetou je pásma asteroidů, zřejmě pozůstatky bývalé planety. Vnější obří planety jsou bohaté na měsíce, šestá má mohutné prstence...

Informační systémy chrlily na velitelské stanoviště spousty informací a urovnávaly je do použitelných poznatků. Na stereoploše se postupně vytvářel živý obraz planetárního systému, a souběžně se jako obvykle prolínala základní data. Nic nezbuzovalo mimořádnou pozornost velitele a jeho posádky.

Až teď! Ze stereoplochy vyplouvají jeden za druhým záběry podivných miniaturních těles, tu kroužící okolo některých planet, jiné se zase pohybují mezi planetami. Všechny vysílají signály směřující k třetí planetě! Sem se teď soustřeďuje pozornost všech průzkumných systémů Delga-busu. Okamžitě odtud jedna za druhou startují sondy a míří do centra planetárního systému...

Ředitel planetária Vašíček zvedl oči od složky potíštěných papírů, mračil se. „Co to má znamenat, Horáku?! Jsem tu snad od toho, abych četl nějaké pitomé scifi příběhy? Tohle si pošlete do nějakého toho sciiflátku – jak se to jmenuje...?“

„Myslíte snad lkarii, pane řediteli?“ troufl si asistent Horák napovědět. „To je ale seriózní časopis...“

„To je fuk!“ vypadl z tempa Vašíček. Podrbal se za uchem. „Jo, co to tedy znamená?“

„No, jak bych vám to řekl, pane řediteli,“ zaváhal asistent. „Vzpomínáte si, jak před rokem pronikla na internet tajná zpráva z NASA o záhadném balíku vesmírných signálů, které zachytila sonda na Ganymedu?“

„Něco bylo, jo, vzpomínám si. My jsme s tím něco dělali?“

„Kolega Cílek tu zprávu odněkud na síti vydoloval a trochu jsme si s tím hráli – tedy po pracovní době, že ano!“ uklonil se mírně Horák a zatvářil se výmluvně.

„Aha! Pane kolego, planetárium není žádný výzkumák, ale vzdělávací instituce!“

„Jak si přejete, pane řediteli,“ uklonil se opět Horák a shrábl papíry rozhozené po stole. „Tohle je totiž překlad – tedy, jak bych to řekl, jakýsi pokus o hrubý překlad oné zprávy, nebo pokus o její převedení do lidem srozumitelné podoby, vyslané cizím hvězdoletem, který zavítal do naší sluneční soustavy.“

Bum!!!

Ředitel Vašíček to ustál, ale bylo mu jako by do něj udeřil hrom!

„Vy si děláte legraci, Horáku! Jste známý srandista, ale na mě to neplatí! Zmizte!“

Asistent se napřímil a bouchl pěstí do stolu. „Žádná sranda, pane řediteli, jen holá fakta. Dřeli jsme na tom s Cílkem jako otroci a povedlo se nám to, jo! Po-ve-dlo!“

„Chacha! Zrovna dva Čechácci dokážou to, s čím si NASA a kdoví kdo ještě neví dodnes rady! To jste mě tedy, Horáku, rozesmál! Tak už dost – a do práce! Za chvíli jsou tu školy na přednášku o možnostech existence mimozemských civilizací.“

„Fajn, pane řediteli! To jim můžeme rovnou ten náš objev naservírovat...!“

„Horáku!!!“ zařval Vašíček a zbrunátněl. Pak zhluboka vydechl a znenadání obrátil. „Když tedy nedáte, pane kolego, tak zatím jen stručně. Cože se mělo vlastně stát, že se ta – cizí civilizace s námi nekontaktovala? A jak to, že se pozemským systémům nepodařilo jejich přítomnost odhalit? A jak vy jste přišli na to, co ta jejich zpráva – pokud to vůbec nějaká zpráva byla – obsahuje.“

„Když dovolíte, pane řediteli, začnu tou vaší poslední otázkou. Když jsme se pořád nemohli dostat k jádru věci, napadlo nás zvolit úplně jednoduchou metodu. Co uděláte, když někam přijedete – třeba na výlet nebo na dovolenou?“

„No co? Okouknu ubytování, jídelniček, hotel, okolí, koukám, co vidím třeba z okna pokoje...“

„Co tedy udělali mimozemšťani, když dorazili k naší sluneční soustavě?“

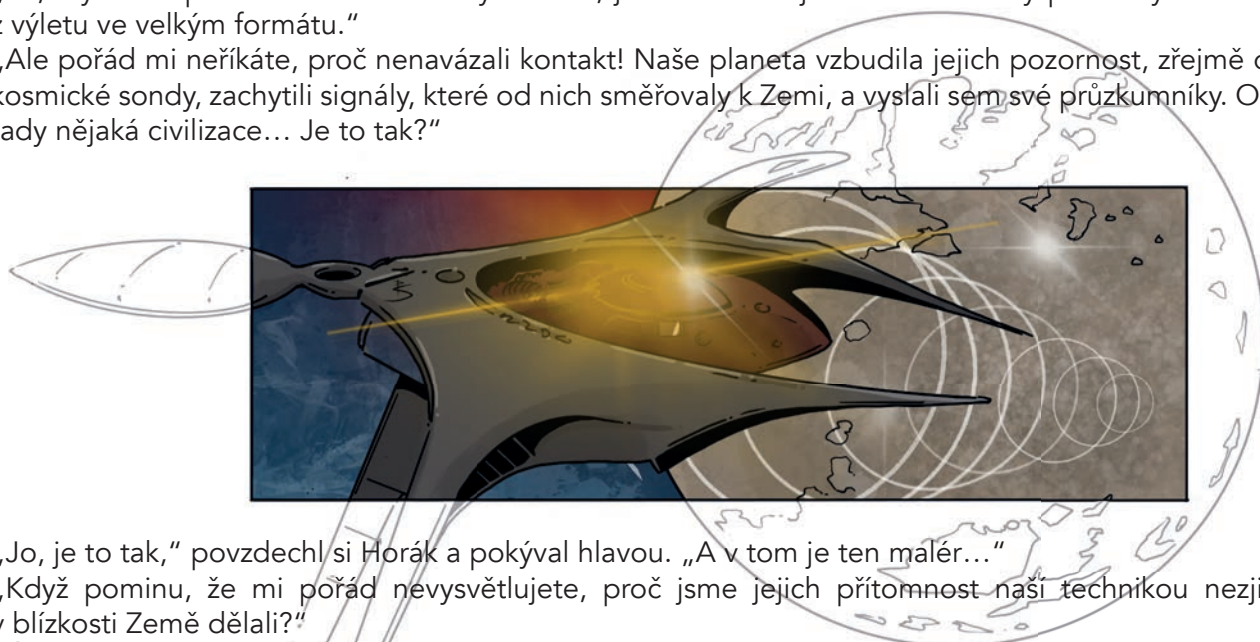
„Asi se rozhlédli, tak to myslíte?“

„Správně! Tak jsme si to nahodili do počítače a hledali možnost srovnání s naším planetárním systémem – a ono to začalo vycházet!“ trumfoval asistent.

Ředitel se poněkud přihloupale usmíval a pokyvoval hlavou. „Tak to jo, takhle vy jste na to šli...“

„Jo, my na to přišli! Oni se vlastně vykecávali, jako lidi na vejletě a lifrovali své poznatky domů. Pohlednice z výletu ve velkém formátu.“

„Ale pořád mi neříkáte, proč nenavázali kontakt! Naše planeta vzbudila jejich pozornost, zřejmě objevili naše kosmické sondy, zachytili signály, které od nich směřovaly k Zemi, a vyslali sem své průzkumníky. Odhadli, že je tady nějaká civilizace... Je to tak?“



„Jo, je to tak,“ povzdechl si Horák a pokýval hlavou. „A v tom je ten malér...“

„Když pominu, že mi pořád nevysvětlujete, proč jsme jejich přítomnost naší technikou nezjistili, tak co v blízkosti Země dělali?“

„Úplně to, co každý zvědavý návštěvník: Dívali se a poslouchali!“

„No a ...?“

„Viděli ten náš bláznivej, rozhádanej svět, naměřili spousty emisí, zaregistrovali ty naše malé i velké války, rakety, atomové exploze, vyvalila se na ně kakofonie keců a toho, čemu říkáme hudba...“

„Ale to je přece naše civilizace, jedinečnost...“ vyhrkl ředitel Vašíček. Horák pokýval hlavou. „Ba právě...“ Pak přehrábl hromádku papírů na stole a vytáhl jeden list. „Tohle si přečtěte, tady úplně na konci,“ pobídl Vašíčka.

„Tady stojí... Sakra, jak se to čte?“

„Jak je to napsáno, pane řediteli.“

„Fosimo lenga netapla... Co to znamená, Horáku? Proč jste to nepřeložili?“

„Ále přeložili,“ protahoval slova asistent. Bavilo ho ředitele napínat.

„Sakra, mluve už!“

„Asi hledají nějakou klidnější končinu. Ta tři slova totiž znamenají PŘÍLIŠ HLUČNÁ PLANETA!“

Ředitel Vašíček si otřel kapky potu, které mu vyrazily na čele. Zhluboka nadechl a vydechl. „Už jste to dali Američanům?“

Horák jen zavrtěl hlavou, že ne. „Víte co, kamaráde?“ usmál se Vašíček. „Tak jim to ještě nedávejte. Kdoví, co by z toho vyvodili. A jděte na tu přednášku, třeba tam nějak šikovně naznačíte, že bysme měli tu naši Zemi trochu zklidnit.“

Poznámka: Pracovníkům NASA, ani jiným výzkumným pracovištím na celém světě, se dosud nepodařilo rozluštit signály, které byly před časem zcela náhodně zachyceny pozemskou sondou umístěnou na Ganymédu. A to na Zemi ještě neřádl koronavirus!

NA TERASÁCH BILANCUJÍ

12. července 2021 zahájí domov pro seniory Senior residence Terasy v Plzni - Bolevci desátý rok působení v sociálních službách. Ke dni výročí přijal přesně dvoustého uživatele služby.

Terasy bývaly velmi otevřeným zařízením, všechny oslavy, výročí zahájení provozu nevyjímaje, se konaly za přítomnosti umělců, dětí z mateřských a uměleckých škol a hlavně rodin a přátel obyvatel Teras. Pandemie udělala všemu tomu přítrž.

„V minulých letech jsme vždy před prázdninami prezentovali v tisku pozvánku na Den otevřených dveří. Celý den probíhaly komentované prohlídky, o které byl ze strany veřejnosti velký zájem. V současné době řešíme přísné podmínky pro návštěvy seniorů a na veselé časy a plný areál umělců, dětí, rodin a přátel, můžeme zatím jen vzpomínat. Letošní oslavy byly proto určeny pouze pro klienty Teras, ale zpěvem a grilováním jsme se pokusili přivolat lepší časy. Tak snad jsou již na dohled. Všem přeji krásné léto, hodně zdraví, trpělivosti a víry, že ZASE BUDE LÍP!“ uzavírá s nadějí Ing. Milada Brašnová, ředitelka bytového zařízení.



Foto: archiv Senior Residence Terasy

MCHP

DÁMY SE SRDCEM

12. květen je významným dnem narození Florence Nihtingale, která je považována za zakladatelku moderního ošetrovatelství. V den jejího narození slavíme zároveň i Mezinárodní den sester. V tento významný den, ve spojení s krizovou situací způsobenou pandemií viru Covid-19, je velmi žádoucí poděkovat a poukázat na důležitost profese zdravotní sestry.

Klienti Domova pro seniory sv. Jiří se rozhodli poděkovat sestřičkám ve Fakultní nemocnici v Plzni a ošetrovatelskému úseku Domova pro seniory sv. Jiří ručně a s láskou vyrobenými srdíčky. Sedmdesát kusů srdíček bylo osobně předáno vedením Domova paní náměstkyni pro ošetrovatelskou péči Andree Mašínové a vrchní sestře Ivaně Witové z FN Plzeň.



Srdce je symbolem života, energie, síly a lásky. Dovolte nám tedy tímto symbolem sdělit slova díky za Vaši odvahu, obětavost a nasazení vlastního zdraví, s láskou a vřelým vztahem k nemocným a klientům. Děkujeme...

Tým Domova pro seniory sv. Jiří

Foto: archiv MCHP

VYSOKÝ KREVŇÍ TLAK MŮŽE BÝT PŘEDZVĚSTÍ CUKROVKY

Pravidelně se hýbat, dobře spát a jíst vyváženou stravu. To jsou základní pravidla pro předcházení onemocnění cukrovkou 2. typu. Jak pečuje o své pacienty a co jim radí v rámci každodenní prevence, představila v rozhovoru MUDr. Libuše Hrdličková, diabetoložka a internistka EUC Kliniky Plzeň.

Existuje nějaká univerzální rada, jak ne onemocnět cukrovkou?

Léčbě diabetu neboli cukrovky se věnuji více jak 30 let a univerzální rada pro předcházení onemocnění cukrovkou druhého typu je všeobecně známá: hýbat se, dobře spát a jíst vyváženou stravu. Naše tělo hodně vydrží, jsem ale přesvědčená, že má svou paměť, a to, jak se k němu chováme, nám jednoho dne zúčtuje.

Tedy i při cukrovce platí: Jak si kdo ustele...?

Určitě, lepší zúctování bude u lidí, kteří mají snahu žít vyváženě, než u těch, kteří jedí polotovary, „fast foody“, hranolky, tatarku nebo tučná jídla, včetně trvanlivých salámů. Velkým tématem jsou přeslazené nápoje. A pak spánek. Ten významně ovlivňuje všechny chemické procesy v těle, tedy dobře se vyspat je důležité.

Říká se, že zdravé jídlo není dobré...

Spíš bych řekla, že si zdravé jídlo neumíme chutně připravit. Lidem v ordinaci návod, kde hledat, dáme. Lze využít i služeb nutričních terapeutů, kteří dokáží jídelníček sestavit na míru a dodat k němu i recepty.

Dokážu se cukrovky 2. typu správnou životosprávou zbavit?

Určitě můžete ovlivnit výši dávků léčiv. Správná životospráva musí být jako prevence před samotným vznikem onemocnění.

Na co si dát dále pozor, abych nebyl „cukrovkář“?

Kromě nesprávné životosprávy a lenosti v pohybu může být jedním z „poslůčků“ vzniku diabetu vysoký tlak. Ten může předcházet projevům diabetu zhruba o 5–10 let. Ne každý, kdo má vysoký tlak, musí „skončit“ jako diabetik, ale má významně vyšší rizikovitost, než lidé s normálním tlakem.



Foto: archiv EUC



JAK SE PŘIPRAVIT NA... LETNÍ SLUNCE

Konečně! Konečně, po dlouhých, neúměrně deštivých a nezvykle chladných měsících je tu léto, a tedy nejvyšší čas připravit i naši pokožku na příliv slunečních paprsků. Více než rok byla naše pleť ve spojení s rouškami a respirátory. Jejich nošení způsobilo u řady z nás přecitlivění, leckdy až vznik alergických reakcí a dermatitid. Nejen nevhodným používáním krémů a nedostatečnou hygienou se zanášely póry a podle typu pleti, vzhledem k promaštění, vznikalo akné. Nejprve je potřeba tyto nežádoucí změny uvést do klidného stavu, provést obnovu a následně prevenci před slunečním zářením. Prvním krokem je pravidelné čištění pleti. Volte přípravky tak, abyste omezili „dření“ pokožky. Šetrné jsou gely a pleťová mléka. Enzymatický peeling, s nízkou koncentrací AHA kyselin, je vhodný pro šetrné odstraňování vrchní vrstvy odumřelých buněk z povrchu obličeje a vysušení akné. Přes den ponechejte pokožku čistou a vzdušnou. Vyvarujte se zbytečnému používání hutných krémů a make-upu. V případě potřeby použijte lehký hydratační fluid či sérum. Nejvhodnější jsou přípravky, které obsahují kyselinu hyaluronovou či výtažky z borůvek. Hydratace bude potřeba i v následujících letních dnech. Doporučuji používat pravidelně čistící a hydratační masku, ideálně 2x do měsíce. Příjemným zpestřením bude i možnost využít nabídky kosmetických služeb a darovat své pleti po dlouhých měsících profesionální ošetření. Využijte toho a dopřejte si relaxaci těla i ducha. Ve slunných dnech nezapomeňte používat denní krém s ochranným faktorem. Přeji krásné léto a užívejte si naplno každé slunečné minuty!

LETNÍ DOMOVINKA

Máme rádi letní měsíce, protože se nejen ohřejeme na zahradě nebo na výletech, ale řádíme i s fotoaparátem. Tedy – fotoaparát u nás cvaká celoročně, protože se rádi chlubíme, co všechno děláme. Ale od června do září je to u nás hlavní aktivita. Vyjíždíme do terénu a fotíme kalendář. Každoročně je to pro nás velká výzva, protože musíme najít téma, které se bude líbit všem – mladším ročníkům i seniorům, včas se musí objevit vhodná místa na focení, obléknout a nalíčit modelky a modely, vše pak zpracovat graficky, domluvit tiskárnu. Výsledek ale stojí za to. Vidět rozzářené oči našich seniorů a jejich blízkých je obrovskou odměnou pro všechny, kteří se na práci s kalendářem podíleli. V našich kalendářích jste už mohli vidět naše klienty v dobových krojích a oblecích, fotili jsme na zámku, v Loosových interiérech, ve staré továrně, u letadla, ale třeba i na statku. A letos? No, to vám nemůžeme prozradit, ale máte se opět na co těšit. Přijďte nás podpořit, kalendář pokřtít a třeba si i s autory kalendáře a s našimi seniory popovídat. Už teď víme, že ten správný den na křest kalendáře bude 7. 10. 2021 a potkat se můžeme v plzeňské synagoze. Stačí sledovat naše stránky www.domovinka.cz nebo www.facebook.com/domovinka, kde Vás včas budeme informovat o podrobnostech této každoročně nádherné akce. Nebudou chybět vzácní hosté, příjemná hudba i skromné občerstvení. Kalendáře zde můžete zakoupit nebo si je už nyní můžete objednat přímo u nás. Těšíme se na vás.



Foto: Olga Čechová,
archiv Domovinka

LÉTO V DOMOVĚ SV. ALŽBĚTY

Všichni se vždy těšíme na léto a na krásné slunečné dny. A díky rozvolnění si už i v Domově můžeme plánovat společná setkání, různé akce i výlety.

Již začátkem června jsme prožili krásné odpoledne při koncertu pana Bláhy, se kterým jsme si zazpívali písničky 60., 70. a 80. let. Nyní naši senioři usilovně dokončují velký obraz, který chceme slavnostně „odhalit“ při společném setkání na dvorku Domova, kdy nám přijde zahrát a zazpívat páter Damián a emeritní biskup František Radkovský. A báječný bude jistě i koncert dětí z hudebního oddělení skvrňanské Základní umělecké školy.



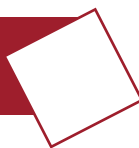
Těšíme se též na letní grilování, tradiční sportovní hry i výlety na zajímavá a krásná místa Plzně. Vždyť projít se, či na vozíčku projet, rozkvetlými městskými sady, posedět u vody v Mlýnské strouze nebo navštívit znovuotevřenou a zrekonstruovanou katedrálu sv. Bartoloměje – to jsou zážitky, které si můžeme jednoduše dopřát i bez náročného plánování, a přitom vždy každého potěší a povznesou.

A mezi těmito akcemi budeme společně slavit několik narozenin, včetně těch srpnových, kdy jedna z našich klientek oslaví úžasných 98 let.

Ze sv. Alžběty přejeme i vám krásné léto.

Eva Vyškovská
aktivizační pracovník Domova sv. Alžběty

Foto: archiv Domov sv. Alžběty



Nestandardní, zpočátku obtížný, ale nakonec úspěšný. Takový akademický rok má za sebou Univerzita třetího věku Západočeské univerzity v Plzni, jež vzdělává seniory již od roku 1992.

Protože se i toto studium přesunulo do online prostoru, museli se posluchači i lektori přizpůsobit nové situaci. „Ze začátku byla náročná, ale během krátké chvíle jsme se s online prostorem naučili pracovat všichni. Jednu učebnu jsme kvůli vysílání dokonce přetvořili na "studio Jungmannka", jak ji posluchači nazývají. Pro ně i pro lektory jsme tu byli od začátku, pomáhali jsme jim po telefonu i osobně,“ popisuje studijní referentka Univerzity třetího věku Helena Bílková.

Prvních pár týdnů se podařilo zvládnout i díky tomu, jak skvělé posluchače univerzita má. Brzy se věnovali svým předmětům, přičemž největší zájem byl o Kouzelný svět bylinek, Co se děje v těle v kole roku nebo o Historické zajímavosti Plzeňského kraje.

Nadcházející akademický rok nabídne oblíbené i nové předměty, například Mykologie nebo Včely a lidé. „Doufáme, že se opět přiblíží k výuce v učebnách, ačkoliv uplynulý rok nám ukázal, že i virtuální prostředí má mnoho výhod. Byla to například možnost, jak menším či vzdálenějším pobočkám nabídnout přednášky lektorů, kteří by nemohli dojíždět nebo kvůli času nezvládli více přednášek. Proto jsme se rozhodli připravit i několik oborů či předmětů, které poběží pouze online,“ dodává manažerka U3V a prezidentka AU3V Mgr. Magdalena Edlová.



Foto: archiv U3V, LF UK v Plzni

POSLEDNÍ VOLNÁ MÍSTA NA UNIVERZITU TŘETÍHO VĚKU A DO KLUBU AKTIVNÍHO STÁŘÍ

Do konce září 2021 probíhá zápis na rok 2021/2022 na Univerzitu třetího věku a zároveň do Klubu aktivního stáří Lékařské fakulty UK v Plzni, kde ještě zbývá posledních pár volných míst. Roční kurzovné činí pro Univerzitu třetího věku 1000 Kč a zahrnuje dvě učebnice Člověk ve zdraví a nemoci a Laskavý průvodce po sociálních dávkách. Přednášky probíhají jednou za čtrnáct dní. Kurzovné pro Klub aktivního stáří je 400 Kč a přednášky se konají jedenkrát měsíčně.

Zájemci se mohou přihlásit v sekretariátu Ústavu sociálního a posudkového lékařství LFP u paní Vandy Stříbrné, tel. 377 593 540; vanda.stribrna@lfp.cuni.cz

Přejeme všem našim posluchačům, stávajícím i budoucím, krásné a ve zdraví prožité léto.

SPORTMANIE PLZEŇ NABÍZÍ OPĚT SPECIÁLNÍ PROGRAM PRO SENIORY!

Sportmanii Plzeň pro Vás připravujeme i v roce 2021. Všechny přípravy se upínají k termínu 21. až 29. srpna, tak, aby bylo možné zpříjemnit si dlouhé letní dny pohybem a poznat plzeňské sportovní kluby. V letošním roce město Plzeň opět připravilo i cvičení pro seniory, které se minulý rok těšilo velké oblibě. Každý všední den od 23. do 27. srpna nabídneme od 9 h cvičební program s lektorkami a lektory, kteří mají bohaté zkušenosti se cvičením seniorů. Po 50minutovém cvičení bude následovat odborný workshop.

Den	Cvičení	Workshop
Pondělí	Zdravotní cvičení pro seniory	Jak na zdravá záda?
Úterý	Seniorský pilates	Pohyblivý senior, šťastný senior
Středa	Jóga pro seniory	Účinné a jednoduché techniky automasáže
Čtvrtek	Zdravá záda	Jak na vyváženou stravu?
Pátek	Jóga pro seniory	Zdravá chodidla

Organizátor si vyhrazuje právo změny programu.



Sportmanie Plzeň
Sportovní park pro celou rodinu

21.–29. 8. 2021
Amfiteátr za OC Plzeň Plaza a okolí | Vstup ZDARMA
všední dny 14.00–20.00, víkendy 10.00–20.00

Celý týden sportu sklizeň, to je Sportmanie Plzeň!

- Desítky sportovních stanovišť
- Originální sbírka medailí
- Připravené varianty podle epidemiologického vývoje
- Unikátní suvenýry

sport.plzen.eu

Město Plzeň
PLZEŇSKÝ KRAJ
Za podpory městských obvodů

„Denní program a doprovodné aktivity připravujeme s přihlédnutím k aktuální epidemiologické situaci. Tato tradiční sportovní akce je velmi vyhledávanou zejména rodiči s dětmi. Po předchozí zkušenosti ale doufáme, že i letos nadchneme dříve narozené nabídkou širokého spektra sportovního využití,“ říká Ing. Přemysl Švarc, vedoucí magistrátního Odboru sportu, Smart Cities a podpory podnikání.

DIGITÁLNÍ ÚŘEDNÍ DESKA

Magistrát města Plzně má od června tohoto roku novou elektronickou úřední desku. Stávající úřední desky před budovou magistrátu v ulici Škroupova byly nahrazeny elektronickou a dále informačním elektronickým kioskem, který informuje o připravovaných kulturních a sportovních akcích.

„Elektronické obrazovky mají mnohostranné využití. Obyvatelům města tato změna umožní snazší vyhledávání informací, namísto procházení papírových dokumentů vyvěšených na stávajících deskách. Elektronická deska bude dotyková, umožní tak především pohodlné vyhledání a zobrazení dokumentů snadným kliknutím na požadovanou ikonu. Důvody pro přechod na digitální řešení jsou zejména v rovině zlepšení komunikace a zpřístupnění informací, postupné přibývání dokumentů, které se musí povinně vyvěsit nebo nová legislativa,“ upřesňuje Ing. Přemysl Švarc, vedoucí magistrátního Odboru sportu, Smart Cities a podpory podnikání.

Významnou výhodou digitální úřední desky je vzdálená správa systému, která přináší úsporu času a finančních prostředků při vyvěšování či snímání dokumentů. Podle zákona sice musí být zveřejněné informace i v elektronické podobě na webových stránkách, zároveň však zákon požaduje, aby byla rovněž fyzická deska nepřetržitě přístupná na veřejném prostranství.

Benefitem digitální úřední desky je propojení se spisovou službou Magistrátu města Plzně. Dokumenty, které musí být zveřejněny, tak budou převedeny do úřední desky automaticky.

A TROCHA KULTURY K TOMU

SPORTOVNÍ HRY V SENIORCENTRU PLZEŇ

Krásné, skoro letní počasí vybízí k venkovním aktivitám, a tak SeneCura SeniorCentrum Plzeň pro své klienty uspořádalo první letošní sportovní hry, které probíhaly na zahradě domova. „Přes počáteční obavy našich klientů, zda jednotlivé disciplíny nebudou nad jejich síly, tak během chvíle už kouleli kuželky, házeli pytlíky do kbelíku nebo kroužky na terč, shazovali plechovky a jako bonus hádali předměty ukryté v sáčku. Bavili se všichni a pro mě bylo odměnou je při akci pozorovat a především jim v závěru předat medaile a diplomy,“ říká Jan Strnad, ředitel zmíněného zařízení, které už v tuto chvíli pro své klienty připravuje další zahradní akce.



Foto: archiv SeneCura

DIVADELNÍ LÉTO – 12. 6. až 26. 7. 2021 – Tradiční letní plzeňský divadelní festival zve diváky do prostor U Zvonu, kde 12. 6. zahájí obnovenou premiérou představení Poslední zrnko písku (za dramaturgii a podílení se na vzniku textu a hudby k této hře získal Jaroslav Jurečka Uměleckou cenu MP za r. 2020), těšit se můžete na premiéru inscenace Romeo a Julie pod vedením režiséra Jakuba Špalka, která se odehraje 26. 6. 2021 a následovat bude 10 repríz, připravena je také obnovená premiéra představení Cyrano – premiéra 16. 7., reprízy 17. 7. – 20. 7. 2021 a další doprovodné akce. Více na www.divadelnileto.cz.

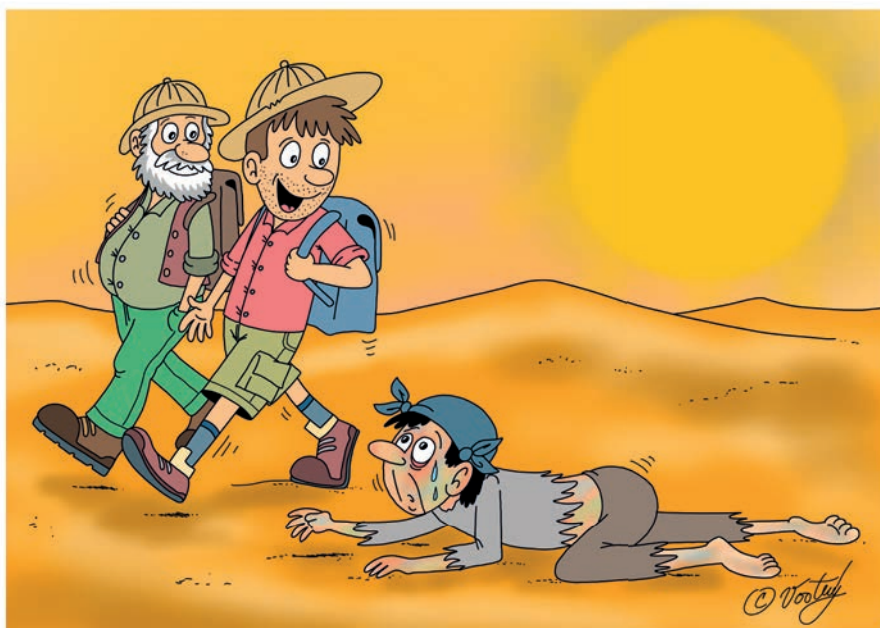
FESTIVAL NA ULICI (ŽIVÁ PLZEŇ) – 20. až 28. 8. 2021 – Plzeň opět ožije hudebními scénami v centru města (i na nám. Republiky) včetně doprovodného programu. Bližší program na www.festivalnaulici.cz.

BUSKING FEST – 2. až 5. 9. 2021 – Festival umění v ulicích oživí centrum Plzně, a to včetně náměstí, kde se představí pouliční hudebníci, komedianti, žongléři, cirkusáci, akrobaté, tanečníci či výtvarníci. Více na www.buskingfest.cz.

ŠTRÁFEK S HUMOREM



Musíš se furt tak předvádět?!



Ne, vodu nemáme. My vodu totiž nepijeme...

PILSEN - plzeňský senior - vyzrálý magazín

Vydavatel: Statutární město Plzeň, Magistrát města Plzně, Odbor sociálních služeb, Martinská 2, 306 32 Plzeň, IČO: 00075370, registrováno pod číslem MK ČR E 23645, vychází čtyřikrát ročně, datum vydání 1. 7. 2021 / Tisk a distribuce: Typos, tiskařské závody, s.r.o. Šéfredaktor/obsahová a jazyková korektura: PhDr. Alena Hynková, MBA / Grafické zpracování: Petr Šrédl / 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 vždy alkohol z levého sloupce a surovinu, ze které se vyrábí z pravého sloupce.

1 ▼ alaš	A ▼ modrá agáve	8 ▼ gin	H ▼ třešně
2 ▼ pivo	B ▼ mandle	9 ▼ absint	I ▼ švestky
3 ▼ griotka	C ▼ jalovec	10 ▼ amaretto	J ▼ ječmen
4 ▼ arak	D ▼ slupky citrusů	11 ▼ calvados	K ▼ chmel
5 ▼ vodka	E ▼ pšenice	12 ▼ curacao	L ▼ rýže
6 ▼ rakije	F ▼ anýz	13 ▼ tequila	M ▼ pelyněk
7 ▼ whisky	G ▼ jablka	14 ▼ kahlúa	N ▼ káva

Pokuste se doplnit rostlinu do názvu knihy:

Svatopluk Čech: Ve stínu ...
Umberto Eco: Jméno ...
Daniel Keys: ... pro Algernon
Stanislav Rudolf: ... pro zámeckou paní
Alexandre Dumas ml.: Dáma s ...
Anton P. Čechov: ... sad
Bohumil Hrabal: Slavnosti ...



TOTEMové jazykové okénko aneb LANGUAGE time

připravené našimi evropskými dobrovolnicemi Wiebke a Irene.

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

1. onion – carrot – meat – cabbage
2. run – jog – sit – walk
3. take – break – make – bake
4. Russia – England – Rome – Ukraine
5. shout – scream – yell – loud

Streiche das Wort weg,
welches nicht zu den anderen passt.

1. singen – tanzen – malen – schön
2. Ananas – Apfel – Auto – Blume
3. Nashorn – Schlange – Rose – Kuh
4. Tante – Tochter – Arzt – Mutter
5. Messer – Löffel – Gabel – Teller

Pohádkové čtecí babičky a dědečkové znovu otevírají knížky

Po letních prázdninách děti v plzeňských mateřských školkách znovu přivítají „své“ čtecí babičky a dědečky a pravidelně jednou týdně s nimi společně stráví příjemné chvíle. Čtecí babičky a dědečkové mají pro děti vždy připravené pohádky, které jim vyprávějí buď dopoledne, nebo nejčastěji pak po obědě, kdy se děti připravují k odpolednímu odpočinku. To se to pak usíná...



Foto: archiv Totem Plzeň
Ilustrace: Petr Šrédl

ZAUJALY VÁS PŘEDCHOZÍ ŘÁDKY A CHCETE SE STÁT POHÁDKOVOU ČTECÍ BABIČKOU NEBO DĚDEČKEM?

Jste aktivní senior, který rád čte? Chcete strávit 20-30 minut týdně předčítáním dětem? Pokud ano, pak hledáme právě Vás! Rádi vás přivítáme v Klubu čtecích babiček a dědečků. Neváhejte nás kontaktovat, těšíme se na vás!

Kontaktní osoba: Martina Červenková, tel.: 777 343 692,
e-mail: cervenkova@totemplzen.cz