

PILSEN

plzeňský senior

vyzrálý magazín 4/2021



ZDARMA



Milí přátelé,

dny se nám opět zkracují a změny v přírodě vnímáme jako koloběh související s životním rytmem.

Velký problém a velké téma životní etapy stáří je osamělost spojená se samotou. Osamělý člověk bez sociálního kontaktu se více a více uzavírá do sebe a je v pasti sociální izolace. Bohužel, samota přináší i nemoci, protože samota spouští v těle psychicky silné stresové reakce, které ve svém důsledku škodí zdraví. S pocitem, že je osamocen, se svěřil v průzkumu Českého červeného kříže každý třetí senior starší pětasedmdesáti let.

Jsem ráda, že v našem městě funguje spousta seniorských organizací a spolků, které se na seniory zaměřují. Využívejte jejich programových nabídek, aby samota nebyla vaším partnerem, abyste mohli sdílet své zážitky a pocity. Prevencí nemoci je určitě milý úsměv a hezká slova, jimiž navodíme příjemný pocit i sami sobě.

Je pravda, že občasná samota je pro normálního člověka potřebnější než jídlo a pití, ale nic se nemá přehánět. Krásné prožití podzimního času Vám přeje Mgr. Eliška Bartáková.

KDYŽ NECHYBÍ NADHLED, ZRODÍ SE AFORISMUS

„Lidské štěstí, to je taková šňůrka, na kterou navlékáme malé korálky, taková malá štěstí – čím jsou drobnější a čím je jich víc, tím je to jejich štěstí větší.“

Jan Werich (†75) – český herec

„Myslím, že dokonalé štěstí může poznat člověk jen tehdy, když poznal největší bolest.“

Liz Taylor (†79) – americká herečka

„Pro lásku není důležité, aby se k sobě lidé hodili, ale aby spolu byli šťastni.“

Brigitte Bardot (86) – francouzská herečka

„Žena, která je provdána za archeologa, se může považovat za šťastnou, protože čím je starší, tím je pro svého muže zajímavější.“

Agatha Christie (†85) – anglická spisovatelka



KDO MÁ SRDCE OTEVŘENÉ PRO KRÁSU, NACHÁZÍ JI VŠUDE

Chtěla bych se s Vámi podělit o svůj příběh. Všichni moji blízcí již odešli z tohoto světa a já jsem zůstala sama a ve vysokém věku. Co mě tak ještě trochu drží? Pracuji 26 let pro naše seniory na obvodě Plzeň-Slovany. Jednou jsme šla, jako každé pondělí, na výborovou schůzi na ÚMO 2 a na chodbě jsem potkala usměvavou ženu, která vypadala, že chce jít k nám seniorům. A tak jsme se daly do řeči. Občas jsme se vídaly i poblíž našeho bydliště.

Čas běžel a já jsem se po nějaké době vracela z měsíčního pobytu v nemocnici a tato milá žena šla náhodou okolo. A od té doby mi paní Maruška Potužníková začala pomáhat. Tu něco uvařila a upekla, doběhla do lékárny, nakoupila, vyřídila potřebné věci – prostě nevím, co neumí. Je milá, laskavá a tvrdí o mně, že jsem jako její maminka. Je to anděl. Někdy mám dojem, že vzor si bere z Matky Terezy, která říká: „Máme dělat jen nepatrné věci, ale s velikou láskou!“

Milá Maruško, ať Ti zdraví slouží, ať děláš radost nejenom mně, ale i ostatním lidem, se kterými se setkáváš. Potřebujeme to všichni. Pamatuj (a Ty to víš), že úsměv dává více světla než elektřina a přitom je levnější!

Ludmila Ševčíková

KDYŽ SE ŘEKNE „DÁMA...“

Známe se už 13 let. Vstoupila do mého života jako zjevení. Vypravuji si naše osudové setkání velmi živě: první ročník festivalu Senioři baví seniory, tenkrát ještě ve Chvojkových lomech. Vzpřímená a noblesní dáma přistoupila k moderátorovi akce a prostě mu oznámila, že netřeba jeho vstupu, protože se uvede sama. Učinila tak bezelstně a s takovou grácií, že nebylo pochyb, že tak je to správně. A my se všichni královsky bavili. Je obdivuhodná. Je originální. Je obdařena fenomenální pamětí a úžasným smyslem pro humor. Trávit s ní čas při vzpomínání na její hereckou minulost, proloženou vlastními bonmoty a glosami, to je, vážení, životodárný gejzír, který nikdy nepřestane tryskat a zaručeně Vám rozkmitá bránci.

Je dámou při každé příležitosti a za všech okolností – i když ji navštívíte doma, je vždy dokonale upravená a elegantní.

Vlastně mě šokuje a zahanbuje zároveň pokaždé, kdy se vidíme. Sebekriticky přiznávám, že ač o více jak generaci mladší, nepamatuji si vlastně vůbec nic. Nepamatuji si ani její skvělé hlášky, což mě mrzí nejvíc. Sdílíme stejnou vášeň pro libozvučnou češtinu a poezii, obě milujeme Jaroslava Seiferta, Vítězslava Nezvala, Josefa Kainara a Françoise Villona. Leč, se studem dodávám, že nejsem schopna si vybavit více, jak sloku či úryvek z jejich děl.

Netoliko ona. Sype z rukávu jednu báseň za druhou, své divadelní role a při našem posledním setkání mě dorazila Taťániným dopisem Oněginovi v originále.

Vitální, moudrá dáma s nadhledem a entuziasmem, která navzdory věku stále svým jedinečným přednesem rozdává radost tam, kde je jí třeba: v domovech pro seniory, v hospici nebo mezi zdravotně postiženými.

Tou šarmantní dámou není nikdo jiný, než úžasná Ludmilka Ševčíková, která 10. září oslavila v plném zdraví a duševní svěžesti půlkulaté životní jubileum.

Milá Lidunko, za sebe, za celou Pomáhající Plzeň, za všechny, kteří milují Tvůj životní postoj a schopnost nebrat sebe sama tak vážně, přeji v tuto chvíli jen vše nejlepší k Tvým narozeninám a buď ještě dlouhá léta stálíci na plzeňském „pomáhajícím“ nebi!



Jubilantka Ludmila Ševčíková s Jarmilou Srbkovou, archiv OSS MMP

S úctou a díky Vaše Alena Hynková

PAMĚŤ NÁRODA HLEDÁ NOVÉ PŘÍBĚHY!

Už 20 let zaznamenáváme příběhy lidí, kteří v průběhu 20. století prožili na vlastní kůži osudové momenty naší historie. Vytváříme sbírku Paměť národa, která uchovává příběhy pohnuté a dramatické. Nás všech se totiž ony osudové historické momenty nějak dotkly. Lidé museli opouštět své sny, museli se přizpůsobovat, byli svědky nespravedlností.

Dosud jsme zaznamenali především vzpomínky veteránů z druhé světové války, přeživších holocaust, odbojářů, vyprávění politických vězňů, představitelů disentu, příběhy novodobých vojenských veteránů či představitelů národnostních menšin.

Nejstarší generace pamětníků válečných a poválečných událostí však již téměř zmizela a žijí mezi námi poslední z nich. Možná právě ve vašem okolí jsou lidé, kteří za sebou mají pohnuté osudy a byli by ochotni vyprávět svůj příběh dokumentaristovi Paměti národa v plzeňském studiu.

Pomozte nám zaznamenat příběhy z Plzeňského kraje pro budoucí generace. Prosím, ozvěte se nám s doporučením na pamětníky na adresu: michala.simova@postbellum.cz nebo na telefon: 775 935 501.

Město **Plzeň**

**Plzeňské oslavy
vzniku republiky
28/10/2021**

**FANDÍME
REPUBLICCE!**



www.plzen.eu

PLZEŇSKÉ MATEŘINKY MAJÍ K SENIORŮM BLÍZKO

Dlouhá léta spolupracují s domovy pro seniory, pravidelně je s dětmi navštěvují, pořádají pro jejich klienty besídky a kulturní programy. A loni v létě se plzeňské mateřské školy zapojily i do projektu Ministerstva práce a sociálních věcí ČR „Senioři v krajích“ v rámci mezigeneračního propojení.

Krásná spolupráce začala reakcí na první projektovou výzvu „Děti malují seniorům k svátku“, kdy děti pod pedagogickým vedením vytvořily přáníčka k Mezinárodnímu dni seniorů, který připadá na 1. října. Přáníčka následně putovala klientům domovů pro seniory, některé z nich předaly mateřské školy napřímo konkrétním zařízením, v každém případě však všechna přinesla v pohnuté covidové době mnoho radosti a dojetí.

I další výzva MPSV ČR „Děti malují seniorům k Vánocům“ byla pedagožkami plzeňských mateřinek vyslyšena. Následně se i bez výzvy kreativně pustily do přáníček k Velikonocům nebo drobných dárečků ke Dni matek, s vědomím toho, že výchova dětí k úctě ke stáří je žádoucí od nejtělejšího věku a tou pro ně nejpřirozenější formou.



1 NA PODZIM POKRAČUJÍ KURZY CHŮZE PRO SENIORY

V polovině září odstartovala podzimní část projektu Jedeme dál, který zahrnuje oblíbené organizované kurzy chůze Nordic Walking v rekreační oblasti Boleveckých rybníků. Zájemci nyní každý týden absolvují dvě lekce, celkově pak kurzy trvají osm týdnů až do 4. listopadu. Projekt Jedeme dál je určen zejména seniorům z Klubu Jednička, který se zaměřuje na podporu vybraných skupin obyvatel prvního plzeňského městského obvodu. Přihlásit se však mohli i senioři, kteří v obvodu trvalé bydliště nemají.



Ilustrační foto: archiv ÚMO 1

Kurzy jsou zdarma a vedou je odborní lektoři. Ti, kteří nemají vlastní hůlky na Nordic Walking, si je mohli zapůjčit od městského obvodu. Účastníci kurzu se vždy scházejí na parkovišti u železniční zastávky Plzeň-Bolevec, kde na ně čeká instruktor. Další kurzy jsou plánované na leden, přesný termín bude během podzimu uveřejněn na webových stránkách obvodu – viz níže.

2 SLOVANY BLAHOPŘEJÍ

Foto: archiv ÚMO 2

Dne 10. září 2021 oslavila krásných 85 let paní Ludmila Ševčíková, bývalá dlouholetá členka Komise pro sociální věci a občanské obřady městského obvodu Plzeň 2 – Slovany a členka výboru Seniorů České republiky, z.s., základní organizace Plzeň 2 – Slovany. Paní Ludmila je aktivní Plzeňankou v oblasti sociální, společenské, kulturní i charitativní. Je známá ve veřejném prostoru jako mistryně mluveného slova, bravurní recitátorka i jako držitelka ocenění Anděl za svůj dlouholetý osobní přínos pro plzeňskou seniorskou veřejnost.

Vážené paní Ludmile Ševčíkové děkujeme za všechna její vystoupení, kterými potěšila spoustu seniorů, a přejeme jí pevné zdraví. Ať jí její elán a nadšení vydrží a může ještě dlouho kolem sebe rozdávat jen samou radost!



3 TANEČNÍ VÍNEK SE USKUTEČNIL NA ULICI

Netradičně byl letos pojatý taneční vínek pro seniory, který se uskutečnil pod širým nebem U Branky v rámci Festivalu na ulici.

Taneční vínek na ulici. - tak zněl název letošního ročníku oblíbené akce, která se uskutečnila ve čtvrtek 26. srpna 2021. V úvodu všechny přítomné přivítali zástupci vedení městského obvodu Plzeň 3 a pak už za krásného slunečního počasí začala hudební produkce. Nejprve přítomné hosty bavil svojí hudbou prokládanou historkami a vtipy známý harmonikář Josef Pospíšil. Poté následoval promenádní koncert Kapely pětatřicátého plzeňského pěšího pluku – FOLIGNO. „S ohledem na měnící se opatření, která souvisí s pandemií, by bylo náročné uspořádat tradiční taneční vínek tak, jak jsou seniory zvyklí. Nechtěli jsme ale, aby o oblíbenou zábavu přišli, tak jsme se domluvili s organizátorem Festivalu na ulici a vyhradili jsme jedno odpoledne našim seniorům. Hezké počasí a známé melodie přilákaly davy lidí a podle ohlasů se i dobře bavily,“ říká místostarosta centrálního plzeňského obvodu Stanislav Šec.



Foto: archiv ÚMO 3

4 NA ČTYŘCE LIDEM OPĚT PLNÍ PŘÁNÍ

Lidé ve čtvrtém plzeňském obvodu mohou opět navrhovat projekty na zlepšení života ve svém okolí. Děje se tak díky participativnímu rozpočtu, jehož 2. ročník odstartoval v září.

„Věřím, že i letos lidé přijdou s nápady, které zlepší život na Čtyřce,“ říká starosta Tomáš Soukup.

Participativní rozpočet začal 15. září 2021. Nápady a projekty lidé mohou navrhovat do 15. října 2021 na www.rozhodnetesami.cz. Je jen na nich, zda si budou přát nové dětské hřiště nebo třeba výsadbu zeleně. Hlasování poběží od 15. listopadu do 12. prosince 2021.

„Navrhovat a hlasovat může prakticky každý občan, projekt ale musí být situován na území našeho obvodu,“ uvádí místostarostka Lenka Kočová.



Foto: ÚMO 4



...JAKO HURVÍNEK - 95 LET OD SVÉHO VZNIKU *2. 9. 1926

Bydleli jsme v Cukrovarské ulici. Bylo to strategické místo, alespoň si to myslím, protože kousek byl zimní stadion, proti proudu Radbuzy se protahovala na břehu plzeňská ZOO IRIS, přes papírenskou lávku byl Mikulášský hřbitov, náš plzeňský Slavín, čtvrť Petrohrad, odkud pocházel tatínek, pan Skupa, Miroslav Zikmund, zpěvák Cortéz a jistě si spousta Vás vzpomene na další, kteří Plzeň proslavili. Na levém břehu Radbuzy, kde jsem vyrůstala, vzpomenu na krasobruslařku Miladu Kubíkovou, Vildu Svitáka – Dukla Česká házená a v neposlední řadě pana Votlučku. Dnes, díky nové době, i na architektonické výtvoře pana Hanuše Zápala – Benešova škola a domy na Doudlevecké. Tím jsme byli obklopeni, ale nás hlavně zajímal IRIS a Plovárna. Její příjemný park. Dole při řece jsme s mrazením v zádech ztichli při přecházení kolem vchodů do krytů, které byly ve břehu směrem k Doudlevecké Škodovce vybudovány. Já se, bohudík, narodila po válce, ale při náletech na Plzeň v dubnu 1945 utíkali moji rodiče s bratrem v náručí do krytu, který byl i v ZOO IRIS, aby unikli válečné hrůze.

Na areál Městské plovárny dolů po proudu navazoval oplocením areál ústavu, otevřený 3. 11. 1906 a pojmenovaný po svém zřizovateli, jako chorobinec Augustina Fodermayera. A jak vidím, i ten má letos své výročí – 115 let.

Areál plzeňské ZOO - IRIS, založený 2. 9. 1926, se rozkládal ve vysokém břehu mezi plovárnou a sportovním oddílem Radbuza, kde byla i nepostradatelná hospůdka. Byla zakomponována půlkruhovým pilířem do řeky.

Vchod do zoo byl z Doudlevecké ulice. Procházelo se mezi zahradnictvím a vysokou opěrnou zdí a až na konci byl malý nenápadný vchod. IRIS nedosahovala rozměrů dnešní zoo na Lochotíně, ale byla úžasně romantická a příjemně zakomponovaná ve stráni. Za vchodem se hned stáčela cesta vlevo. Scházelo se mezi voliéry ptáků, oddělených vzrostlými keři a přicházelo se dolů k řece. Nevím už dnes, jaké druhy tam byly, ale obdivovala jsem voliéru se sovami. Pamatuji se i na klece lvů, byly v oblouku nad řekou a lvi měli tlapy položeny ven. Oblíbenými obyvateli zoo byli medvědi. Medvěd Péťa a medvědice Káťa. V klecích byli fretky, vlci, a ve stráni nad areálem byli umístění kozorožci a srnky. Vyprávěla kamarádka, jak se přinatrefili k zajímavé scéně. Ve výběhu byl přívod elektrického proudu. Problém byl v dominantním srnci, který ostražitě a bedlivě hlídal své území. Elektrikář, když prováděl manipulaci se zařízením, si musel pozvat posilu, která dávala pozor a odváděla srnečkovu pozornost, aby se mohla kontrola a případná oprava provést, neboť bojovný srneček své území statečně hájil. Někdy to bylo málo platné a elektrikář šplhal do větví, za velkého zájmu všech návštěvníků a tehdy i mé kamarádky.

Ve velkém prostoru, dalo by se říci ve velké jeskyni pod svahem, byly stáje a klece pro ostatní zvířata. Nejoblíbenější byl poník, na kterém se mohly děti vozit. Bylo tam i několik opic.

Náš byt v Cukrovarské ulici, kam jasně doléhalo volání lvů, křik exotických ptáků a ve večerním šeru hlavně pronikavý křik pávů, kteří se jednou dostali i k nám, byl pro nás příjemným večerním koncertem. Mohli jste jen zavřít oči a už se mohl odněkud vynořit Tarzan.

Dnes jsou voliéry ptáků na Lochotíně, také ukryty ve stínu stromů a keřů, křik pávů a řev lvů budí už úplně někoho jiného, cizokrajné expozice nás uvádí v úžas, oddělení plazů v nás zanechává pocit mrazení a při pohledu na výběhy šelem jen žasneme.

Jen několik z nás si ještě vzpomene na spolek, který pro nás v Plzni položil základy k založení tak okouzující zoo, a k jejím stále vznikajícím expozicím. Napsala jsem to jako poděkování všem, kteří tak obětavě dál nesou poselství lásky ke zvířatům a neúnavně se o všechno starají.

Díky, Taťána Kořenková





PROJEKT NEDÁM SE! VSTOUPIL DO SVÉHO DALŠÍHO ROČNÍKU

S obavami, ale i s jistým optimismem, probíhaly v letních měsících přípravy na zářijové pokračování projektu Nedám se!, který vlivem přetrvávajících hygienických a epidemiologických opatření nebylo možno realizovat v červnu. Interaktivní čtyřdenní workshop pro plzeňské seniory 60+, ze společné dílny magistrátního Odboru sociálních služeb, Městské policie Plzeň a Policie ČR Plzeňského kraje, vstoupil tak do svého dalšího ročníku na sklonku prázdnin a 31. 8. přivítal na Srní první tři desítky účastníků roku 2021. Ti se tentokrát rekrutovali z řad úspěšných absolventů Plzeňské senior akademie městských obvodů Plzeň 1 a Plzeň 4 - další turnus od 14. září cílil na absolventy z městských obvodů Plzeň 2 a Plzeň 3.



Projekt nabízí pestrý program, v němž nechybí praktický výcvik v sebeobraně, sestavování popisu pachatele, výcvik v laserové střelbě, ale zároveň ranní rozcvička, trénink paměti, vědomostní testy, trénink rychlé reakce, osvěta z oblasti sociální pomoci a zabezpečení nebo problematiky exekucí.



Workshop postavený na přímé akci, modelových situacích, přínosných informacích a zapojení všech bez rozdílu, okořeněný legrací a dobrou náladou, je přesně to, co účastníci velmi oceňují a co je zároveň snahou realizátorů už od roku 2015, kdy odstartovala první řada projektu Nedám se!

CO VŠECHNO JSTE NEVĚDĚLI O „JIŽÁKU“

V srpnu byla zahájena dlouho očekávaná oprava plzeňského hlavního nádraží. Určitě bychom ale neměli zapomenout na to, že opravou má již brzy projít rovněž výpravní budova železniční stanice Plzeň – Jižní předměstí. Také toto nádraží je v mnoha ohledech unikátní.

Zatímco jiné městské čtvrti mají ve svém centru větší náměstí, v případě Jižního předměstí je ale tím středobodem zdejší nádraží s reprezentativními domy, které jej obklopují. V minulém čísle PILSEN jsem zmiňoval problémy s komplikovaným provozem na hlavním nádraží na konci 19. století, které nakonec vyústily ve stavbu dnešní monumentální výpravní budovy. Plzeňští radní však tehdy preferovali variantu zrušení hlavního nádraží a jeho přesun na dnešní Jižní, tehdy Říšské předměstí. S tímto návrhem sice neuspěli, ale vídeňské ministerstvo železnic přesto vzalo v úvahu zejména blízkost Škodových závodů a množství dojíždějících dělníků a rozhodlo přestavět zdejší zastávku, která zde fungovala od roku 1890, na nádraží.

Projekt nové stanice vznikl opět v architektonickém atelieru při vídeňském ministerstvu železnic pod vedením architekta Karla Immerea. Nevíme přesně, který z jeho spolupracovníků dostal tuto zakázku na starosti, ale vzhledem k charakteristickému secesnímu tvarosloví je velmi pravděpodobné, že nejvíce práce na projektu odvedl architekt Ignaz Bronner. Stejně jako v případě hlavního nádraží je i tato budova unikátní po stránce urbanistického pojetí, kdy je opět situována v ostrovní poloze, tentokrát ale na dně hlubokého traťového zářezu. Cestující vstupovali do budovy z mostu, který trať překlenuje, tedy o jedno podlaží výše, než je kolejiště. Díky tomu opět nemusejí překonávat tzv. ztracené spády. To znamená, že cestou na nástupiště překonávají jen jedno schodiště namísto dvou, které je nutné použít v případě klasických výpravních budov s nezbytným podchodem na nástupiště. Při návrhu byl kladen velký důraz na maximální prosvětlení všech prostor přirozeným denním světlem. Přitom zdaleka nešlo jen o monumentální vstupní halu. Pomocí prosklené podlahy ze sklobetonových tvarovek v hale bylo dokonale prosvětleno i celé hlavní schodiště. V budově se nacházely dvě rozlehlé, vyhlášené restaurace, jedna společná pro cestující 1 a 2 třídy, druhá pak pro cestující 3. třídy.

Výzdoba vestibulového traktu budovy jak v exteriéru, tak interiérech, představuje mimořádně kvalitní secesní architekturu, která patří k tomu nejlepšímu v celém regionu.



1903



1906



1909

Stavbu provedla slavná plzeňská stavební firma Müller a Kapsa. Kolaudace dokončeného nádraží proběhla v listopadu 1904. Před budovou, v úrovni nástupišť, byl založen park, kde mohli cestující pohodlně čekat na vlak obklopeni zelení.



1911



1912

S rozvojem Škodových závodů i celého Říšského předměstí počet cestujících rychle rostl, a tak i velkoryse pojatá budova pomalu přestávala kapacitně stačit. Proto byla v letech 1919 – 1921 přistavěna na protější straně mostu budova druhá podle návrhu projektantů Roberta Buriana a Františka Kounovského z plzeňského ředitelství drah. Tato budova sloužila výhradně pro příjezdějí cestující, širokým čtyřramenným schodištěm umožnila dostatečně rychlý výstup cestujících z nástupišť ven na most a odtud do města. Kuriózní je její architektonické tvarosloví. Budova totiž byla dokončena v tehdy již dávno překonaném novorenesančním slohu a budí nepravdivý dojem, že z dvojice protilehlých budov je tou starší. Novorenesance byla v Plzni dlouho oblíbeným stylem. Svou roli v tom nepochybně sehrál nacionalismus, kdy secese byla plzeňským obyvatelstvem, s výrazně převažující českou národností, neprávem odmítána jako znak rakouského vlivu, zatímco jí předcházející novorenesance jako styl český národní. Šlo samozřejmě o zažitý nesmysl. Přes poněkud zastaralé pojetí výzdoby je příjezdová budova navržena kvalitně a představuje solidní architekturu.

Obě nádražní budovy se dochovaly dodnes, i když ta starší, secesní, měla namále. Na konci 80. let byla uzavřena a léta chátrala. Dráhy ji pak prodaly v dražbě společnosti Klotz s.r.o., která ji nechala v roce 2014 pečlivě opravit a transformovat na alternativní divadlo Mooving Station. Je chvályhodné nejen to, že se podařilo cennou budovu opravit, ale zejména, že se pro ni podařilo nalézt nové, smysluplné kulturní využití.

1912



1913



Železniční dopravě dnes slouží protější novorenesanční budova. Ta sice byla v 80. letech opravena, ale dnes již naléhavě potřebuje provedení komplexní celkové rekonstrukce. Oprava by měla být zahájena ještě letos podle projektu plzeňských architektů Marie Slámové a Martina Kondra. Zásadní proměnou projde mj. vstupní hala, která se svým pojetím více přiblíží historickému řešení, obnovena ale bude také původní sgrafitová výzdoba fasád, která byla při předchozí opravě radikálně zjednodušena. Můžeme se tedy těšit na to, že se již brzy dočkáme celého kompletně opraveného areálu této cenné památkově chráněné železniční stanice.

Pro čtenáře PILSENU Ing. Karel Zoch – vedoucí Odboru památkové péče MMP

1923



Letos, po roční pauze, se v Domově se zvláštním režimem „Čtyřlístek“ v Kotíkovské ulici v Plzni konala tradiční, již 22. zahradní slavnost pod názvem „Cirkus bude!“. Celá výzdoba se nesla v cirkusovém duchu, zaměstnanci byli ten den v kostýmech a v maskách. Na úvod nechyběl cirkusový průvod v čele s principálem, ředitelem Městského ústavu sociálních služeb města Plzně, Ing. Vladimírem Chuchlerem a jeho družinou. Po slavnostních projevech domácích i hostů, mezi kterými nechyběla náměstkyně primátora města Plzně Mgr. Eliška Bartáková, starostka městského obvodu Plzeň 1 Ing. Helena Řežábová, místostarostka městského obvodu Plzeň 1 Mgr. Ilona Jehličková a vedoucí Domova se zvláštním režimem Čtyřlístek Bc. Eva Žípková, začal pestrý program. Zahájení se ujaly mažoretky pod vedením Pavly Olšovské. Mnoho smíchu přineslo vystoupení Cirkusu Paciento z Ledovce. Úžas a potlesk vzbudilo vystoupení artistů: nejrychlejšího žongléra na světě, „lidského péra“ a tanečnice s perskou tyčí. Překvapením byl obrovský transformer. Následovalo vystoupení břišních tanečnic Daima Dancers. Nadšení diváků vyvolalo vystoupení papoušků a následné focení. Nechyběli ani poníci na pomazlení a svezení dětí. Psí tanec se svými psy předvedla Sabina Nováková, jejíž pejsky Nelu a Charlieho uživatelé znají z canisterapeutických návštěv v Domově. Celou atmosféru doplňovala hudba skupiny The Foamies a MM Music. Neuvěřitelnou souhru člověka s koněm předvedl kovboj Jimmy se svým úžasným koněm Marsem. Krásné bylo vystoupení mažoretok pod vedením Kamily Pečenkové. Všechny potěšilo vystoupení dětí ze souboru Jiříčky. Až do pozdního odpoledne se mohli uživatelé i návštěvníci slavnosti svézt v kočáře s koňským spřežením. Celý den se grilovaly klobásy a vepřové kýty, točila se zmrzlina, podávala káva s koblížky a se šátečky. Kdo měl zájem, mohl si nechat věštit budoucnost, nechat si něco hezkého namalovat na obličej či zakoupit výrobky uživatelů. Prožili jsme společně krásný a slunečný den nabitý zážitky a zábavou. Nic z toho by nebylo možné bez obrovského nasazení zaměstnanců, kteří se podíleli na přípravách a pořádání slavnosti. Cirkus opravdu byl - přijel, zazářil a zase odjel. Kdo přijede příští rok? Nechte se překvapat a přijďte se podívat!



Foto: archiv MÚSS

PODZIMNÍ TĚŠENÍ VE SV. ALŽBĚTĚ

Je známou pravdou, že pro udržení dobré psychické kondice se člověk musí na něco těšit. Pro někoho naprosto samozřejmost, někdo se umění „těšení se“ musí učit, ale věřím, že každý z nás má k tomuto pocitu důvod. Nejšťastnější jsou Ti, kdo si umí najít nějakou drobnost k těšení každý den.

V Domově sv. Alžběty svá těšení často sdílíme. Je krásné vnímat, co vše je toho důvodem. Dobrý oběd či večeře, návštěva blízkých, hezký film, četba knihy, odpolední káva, procházka či posezení venku na sluníčku, sbírání kaštanů v nedalekém parku a sledování hrajících si dětí na pískovišti. Těch důvodů, na co se těšit, je spousta, jen si je umět najít. V Domově máme i společná těšení. Jen co jsme absolvovali naši, již tradiční letní olympiádu, už trénujeme na nohejbalový turnaj. Že jsme si museli trochu upravit pravidla, nikomu z nás nevadí.

Důležité je, že si to náramně užíváme a všichni se nejen hýbeme, ale i smějeme. A na každý společný trénink se těšíme! A druhá akce, která stojí za velké společné těšení, je plánovaná návštěva prodejny Koření u Antonína, kde si jistě užijeme nejen vůně a krásné prostředí výroby, ale i povídání paní ředitelky Dobiášové, která nám do svého světa s kořením nechá nahlédnout. A protože všeho má být „do třetice“, naše třetí společné podzimní těšení souvisí s prací v ergoterapeutické dílně. Dokončujeme obraz na motivy obrazu Gustava Klimta „Strom života“, a tak nás, snad již na konci podzimu, čeká jeho slavnostní odhalení.

Kéž se nám všem daří hledat a nacházet malá i větší těšení a potěšení.

Eva Vyškovská, aktivizační pracovnice Domova sv. Alžběty



Foto: archiv Domov sv. Alžběty

Je nás tu jen 11 klientek a dva pečovatelé. Jak jsme tak nepočtení, jsme si bližší a více o sobě víme. Příhody se vrší a každý se snaží žít život s dopomocí co nejlépe a jak umí. Všechny jsme seniorky, nejstarší z nás je již 94 let, nejmladší 74 let, a to je velký rozdíl. Pro personál asi tolik ne, ale pro nás je nejmladší paní J. mladice.

V jarní době covidové jsme se všichni dali do pletení ponožek. Paní B. sice neupletla ani jednu, jen párala, moc jí to nešlo, ale snažila se, paní M. jí učila plést. Ponožky jsme nakonec napletly všechny. Když docházela vlna, z humanitárního skladu a díky tamtámům, přijel další závoz a k tomu i nějaký second hand. Ten my máme rády, zkusíme všichni všechno a pro ženy není oblečení nikdy dost. Když se oteplilo, zasadili jsme brambory a rajčata, to co má každý rád a čemu rozumí, ale vědělo se, že naše půda je „mizerná“. Paní P. zná, jak brambory zasadit a pěstovat, dělala to celý život, paní K. a paní J. zase ví, jak se starat o rajčata. Takže sázíme, zaléváme a čekáme. A v srpnu jsme měli brambory, jejichž natě už přerostly i rajčata - divné, no, nic se neděje, bude to tou půdou nebo covidem, říkáme si. Brambory jsme vykopali, je jich málo - snad to nejsou jen ty, co jsme zasadili? No asi jo, nebo raději ne, každá z nás dostala jednu bramboru, máme radost, to jsme si přeci vypěstovali. Rajčata byla čtyři a byla úplně jiná, než když je koupíte, samozřejmě. Máme se tady dobře, přečkali jsme covid a věříme, že už bude lépe. Zapojili jsme se proto do akce Plzeňské dvorky - 11. září 2021 proběhlo setkání u nás na dvorku Domova sv. Zity a bylo naprosto úžasné.

Obyvatelky a personál Domova sv. Zity



DIAMANTOVÁ SVATBA V DOMOVĚ PRO SENIORY SV. JIŘÍ

Když manželé slaví 60. výročí svatby, říká se, že slaví diamantovou svatbu.

Marta a Václav Jiřincovi měli ve svém životě štěstí na toho pravého partnera a před 60 lety si slíbili úctu, věrnost a lásku v kostele Nanebevzetí Panny Marie, v bývalém františkánském klášteře v Plzni. S láskou vychovali dvě děti, které je odměnily čtyřmi vnoučaty a třemi pravnoučaty. I přes veškerá životní úskalí jsou si stále oporou a stále se milují.

Manželé Jiřincovi jsou našimi klienty od roku 2020, a proto jsme si nemohli tak významnou událost ponechat pouze pro nás a bez povšimnutí. Vedení Domova si pro manželé připravilo překvapení ve formě malé oslavy. Nejdříve se konala mše svatá, při které si manželé obnovili svůj manželský slib. Kněz manželům pogrataloval a předal malou pozornost. Vedoucí Domova, Alena Pistulková, objednala překvapení, krásný svatební dort, a milými slovy popřála manželům k Diamantové svatbě. Na památku dostal každý z manželů zlatou čokoládovou medaili.

Oslava pokračovala v prostorách tělocvičny, která byla slavnostně připravena pro významný, svatební den. Klienti Domova pogratalovali manželům Jiřincovým a společně zavzpomínali a debatovali o manželství.

Za celý Domov přejeme manželům Jiřincovým hlavně zdraví, hodně lásky a šťastných dnů s vnoučaty a pravnoučaty, ať jsou v Domově spokojeni a s úsměvem ať kráčí nadále společným životem.



Foto: archiv MCHP

DOMOVINKU NAVŠTÍVIL ASISTENČNÍ JEDNOROŽEC

Ne, to není začátek pohádkového příběhu, je to začátek jednoho pohádkově krásného odpoledne. Za našimi klienty přijela do Domovinky paní Veronika Volgemutová se svým koněm Sagim.

Jelikož sama se svým synem navštěvují hipoterapie a občas ukradnu nějaký ten čas v sedle i sama pro sebe, jsem si dobře vědoma toho, jaký úžasný a pozitivní vliv mají koně na lidi, a především, jak umí pohladit lidskou duši. Sleduji paní Veroniku a Sagiho již dlouho a v květnu jsem se rozhodla je oslovit s dotazem, zda by byli ochotni přijet do Plzně, přestože je to z jejich domova velký kus cesty.

Týden předem jsem na tabuli s akcemi napsala, že přijede Asistenční jednorozec. Nastalo velké divení a těšení se a samozřejmě také spousta dotazů. „A to jako bude opravdový živý kůň“, zaznívalo nejčastěji. S největší radostí jsem našim seniorům vysvětlila, co je čeká a nemine. Nastal onen slavný den a já konečně zahlédla přijíždět všemi očekávaného Sagiho. Původní dohoda zněla, že Sagi pojedou výtahem i k nám na stacionář. Sagi, který není kovaný, bravurně a s důvěrou ve svojí dvounohou parťačku nacouval do výtahu. Postel se do našeho výtahu vejde, našemu koňskému terapeutovi to bohužel o pár centimetrů nevyšlo.

Nastalo tedy velké stěhování židlí a seniorů ven před Domovinku a mazlení tak mohlo vypuknout naplno. U někoho ukápły i slzy dojetí, které byly vyvolány vzpomínkami na dětství prožité v hospodářství. Bylo úžasné sledovat, jak na každého člověka je kůň Sagi-empatický, reaguje individuálně a jedinečně a jak moc je Asistenční jednorozec sebraná dvojice. Hebký a voňavý čumáček, dotek hřejivý a hladké srsti a pohled do moudrých a dobrotivých očí zvířete dokážou zázraky. Všeobecně, terapie za pomoci našich dalších zvířecích přátel jsou velmi prospěšné v péči o lidi, ať už jde o seniory, osoby s psychickými problémy, fyzicky postižené osoby a vlastně pro nás pro všechny.

Mgr. Eliška Halová, aktivizační pracovnice



Foto: archiv Domovinka

NA TERASÁCH SE ZAHRADNIČÍ

Zahradničení na Terasách má už svoji tradici. Od počátku provozu senioři využívají velmi oblíbené mobilní zahrádky, kde pěstují hlavně bylinky a květiny. Levandulové políčko každé léto nádherně kvete a voní. Pro velký zájem senierek jsme v letošním roce umístili do spodní části zahrady pevné vyvýšené záhony, aby se prostor pro zahradnické vášně mohl rozšířit. Přístup je bezbariérový, jako ostatně všude na Terasách. Seniorky je nyní využívají především k pěstování zeleniny a bylinek, pro příští rok plánujeme zasadit okrasné dýně, které pro změnu poslouží k podzimní výzdobě domova.



Foto: archiv Residence Terasy

„Na taková přání velmi rádi pružně reagujeme, tím spíše, že kromě usměvavých klientů a krásných záhonků pomáhá zahradní terapie i dál – a to v podobě různých mastí a tinktur k péči o pokožku, k výrobě relaxačních polštářků apod., které si klienti sami připravují z vlastnoručně vypěstovaných bylin,“ dodává Nikol Šelmátová, zahradní terapeutka.

...NAJDETE OD BŘEZNA NA EUC KLINICE

Chronické rány. Co přesně si má laik představit pod pojmem „Centrum chronických ran“ a s čím vším dokážete pacientům pomoci?

Jedná se o oddělení zdravotnického zařízení, ve kterém se odborníci komplexně starají o pacienty s chronickými ranami. Může se jednat o pacienty s bérčovými vředy, proleženinami (dekubity), diabetickými vředy, ale i s popáleninami I. až III. stupně nebo třeba nádory s vředovitým rozpadem. Centrum chronických ran mohou vyhledat i ti, kterým se špatně a komplikovaně hojí pooperační rány. Odborníci, kteří se takovým pacientům v Centru chronických ran věnují, se musí pravidelně vzdělávat a sledovat nejmodernější trendy v této oblasti.

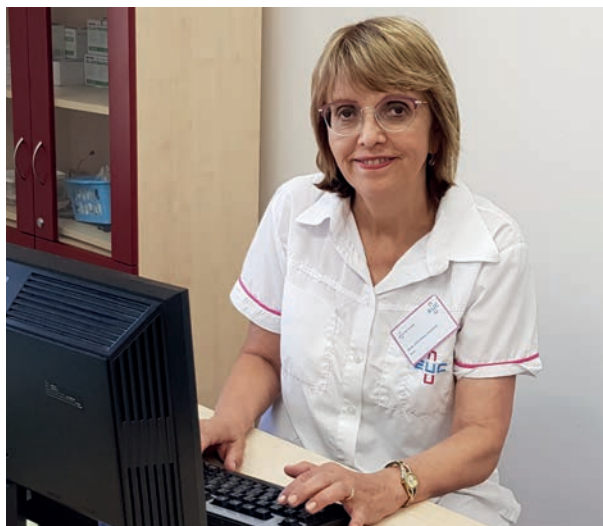


Foto: MUDr. Štěpánka Pavcová, lékařka Centra chronických ran, archiv EUC

S jakými metodami pracujete a jde o bezbolestný proces?

V případě léčby chronických ran používáme tzv. holistický přístup. To tedy v praxi znamená, že se nezabýváme jen samotným ošetřením rány, ale náš přístup k pacientovi je všestranný. V medicíně hraje značnou roli i vzájemná důvěra. Zjišťujeme primární příčinu vzniku rány, sledujeme případná souběžná onemocnění pacienta a další významné skutečnosti související s jeho zdravotním stavem. Základem vstupního vyšetření je pohovor, při kterém dochází ke stanovení anamnézy, krevním odběrům, odběrům na mikrobiologické vyšetření a eventuálně zjištění nutričních hodnot pacienta. Právě proto je velmi důležitá mezioborová spolupráce dermatologů, chirurgů, diabetologů, praktických lékařů a nutričních terapeutů. Léčba hojení ran je prakticky bezbolestný proces. Používáme nejmodernější krycí materiály pro vlhké hojení ran, které pacientovi vybíráme doslova na míru.

Musí si pacient léčbu v takovém centru hradit?

Léčba je hrazena ze zdravotního pojištění. Zdravotníci v našem centru vyřeší hlavní příčinu defektu, naučí pacienta se o ránu starat. Veškerý materiál potřebný k následnému ošetření v domácím prostředí je možno vyzvednout při odchodu v lékárně v přízemí budovy.



JAK NA OBNOVU PLETI... S YUZU

Letní paprsky jsou pryč a pokud vaše pleť nezáří, čeká nás náročný úkol s její obnovou. Tradičním pomocníkem je v současné době chemický peeling. Cílem je získat zpět krásnou, zdravou a projasněnou pokožku. Tato procedura je založená na rozpuštění vrchní vrstvy pokožky pomocí speciálních kosmetických přípravků. Redukuje pigmentové skvrny a mělké vrásky. Používají se kyseliny různých koncentrací v odpovídajícím pH. Nejčastěji pak kyselina glykolová, kyselina trichloroctová a kyselina salicylová tak, abyste omezili „dření“ pokožky. Šetrné jsou gely a pletová mléka. Použití přírodních kyselin není vynález moderní doby - používají se již

od pradávna. V současnosti přichází na trh novinka. Jde o další alternativu kosmetického ošetření pomocí ovocných kyselin, tentokrát z ovoce zvaného yuzu. Jde o citrusový plod s chutí hořké mandarinky, se širokým spektrem využití. Citrus yuzu se objevil zhruba před 1200 lety ve starověké Číně, odkud se dostal do Jižní Koreje a do Japonska, kde je součástí tradičních receptur. Ve světě je poměrně vzácný, a proto patří k nejdražším citrusům na trhu. Plod je drobnější, obsahuje méně šťávy a hodně pecek. Díky svým účinkům a vysokému obsahu vitamínu C je nejlepší volbou pro všestranné použití. Nejen v kontaktní péči o pleť - jeho blahodárné účinky pocítíme v přísunu energie, posílení zdraví a nevšední chuť oceníme také v čaji nebo marmeládě. Citrusový plod se využije úplně celý. Pecka z yuzu se používá k výrobě aroma olejíčků vhodných k relaxaci a k povzbuzení unaveného organismu. Dopřejte si vnější i vnitřní očistu a obnovte energii s yuzu.

Bc. Šárka Laiblová

UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU OTEVŘELA DVĚ NOVÉ POBOČKY

Univerzita třetího věku Západočeské univerzity v Plzni nabízí od tohoto akademického roku seniorům a lidem ve třetím stupni invalidního důchodu opět více příležitostí ke studiu. Síť jejích poboček v Plzeňském a Karlovarském kraji se totiž rozšířila o dvě nové a přibyla také možnost on-line studia.

Až dosud působila Univerzita třetího věku v patnácti městech – v Plzni, Klatovech, Tachově, Stříbře, Zbirohu, Spáleném Poříčí, Rokycanech, Dobřanech, Plasích, Horažďovicích, Chebu, Aši, Sokolově, Karlových Varech a Mariánských Lázních. Od září ji lze navštěvovat také v Sušici a v Blovicích. Zatímco posluchače z Blovic čeká obor Archeologie a historie jižního Plzeňska, pobočka v Sušici připravila předmět Tajemství fauny a flóry.

Nové pobočky ale nejsou jedinou novinkou. „Máme za sebou rok on-line výuky a přesto, že se s ní někteří naši posluchači zpočátku smířovali velmi pomalu, mnozí nakonec poznali, že může mít svoje výhody,“ říká vedoucí Univerzity třetího věku Magdalena Edlová. „Proto jsme se rozhodli rozšířit nabídku kurzů o možnost studovat on-line pět vybraných předmětů z různých oborů,“ pokračuje Magdalena Edlová.

On-line přednášky jsou společné pro všechny posluchače, ať navštěvují jakoukoliv pobočku. Senioři se při nich mohou věnovat astronomii, dramaturgii opery, první republice, dění uvnitř těla v průběhu roku nebo tréninku paměti.



Foto: archiv U3V

KAM NA PODZIM ZA KULTUROU?

Katedrála sv. Bartoloměje se po sto letech dočkala celkové rekonstrukce a zve k návštěvě a k prohlídkám v novém hávu. Prohlédnout si tento gotický klenot můžete ve dvou návštěvnických okruzích s komentovanými prohlídkami. Během prohlídky interiéru se seznámíte s historií stavby katedrály, nahlédnete do Šternberské kaple, uvidíte nádherná vitrážová okna a dozvíte se více o stavebním slohu a Plzeňské madoně. Komentovaná prohlídka věže vás zase seznámí s historií zvonů a se stavbou katedrály. Budete mít jedinečnou příležitost obdivovat původní krov a chybět nebude závěrečný výstup na věžní ochoz.

Více o termínech a prodeji vstupenek se dozvíte v infocentru na náměstí Republiky 41 nebo na Palubě Hamburk. Vstupenky na všechny prohlídky je možné zakoupit online prostřednictvím Plzeňské vstupenky. Prohlídka podkroví s průvodcem není vhodná pro děti do 6 let a osoby se sníženou pohyblivostí.

Připravila Jaroslava Panušková z p. o. Plzeň-TURISMUS.

Foto: archiv Visit Plzeň

Sportovní  Plzeň

Plavecký přebor seniorů

i pro amatérské plavce

pod záštitou 1. náměstka primátora města Plzně Romana Zarzyckého

14. 10. | **2021**
8.00–13.00

Plavecký bazén Slovany

Bazén pro veřejnost zůstává otevřen

Registrace na místě od 8:00 do 10:00

Možnost zlepšení odborné techniky pod trenérským vedením
Testování metabolismu pro seniory zdarma

Tratě

50 m (limit 5 minut), 100 m (limit 10 minut), 200 m (limit 15 minut)

Kategorie

65–74 let, 75–84 let, 85 a starší

Další informace poskytně:

Odbor sportu, Smart Cities a podpory podnikání,
Kopeckého sady 11, Plzeň, cernyvi@plzen.eu, 378 033 502

www.plzen.eu

Partner:



PLZEŇSKÝ FESTIVAL STEPŮ 14. – 17. 10. 2021

Mezinárodní festival stepu přinese nejen galavečer stepu za účasti nejlepších tuzemských i zahraničních stepařů, ale též přednášky, výstavy, workshopy, tančírny a stepování v ulicích města. Slavnostní galavečer stepu proběhne 16. 10. 2021 od 19 hod. v Měšťanské besedě (večerem provází Roman Vojtek). Více informací naleznete na www.plzenskyfestivalstepu.cz.

KONCERT JIŘÍ SUCHÝ 90 & SEMAFOR & PLZEŇSKÁ FILHARMONIE 21. 10. 2021

Jedním z projektů nové koncertní sezóny Plzeňské filharmonie 2021/2022 je říjnový koncert k životnímu jubileu plzeňského rodáka Jiřího Suchého v Měšťanské besedě v Plzni od 19 hodin. Ve spolupráci Divadla Semafor a Plzeňské filharmonie zazní v komponovaném programu mimo jiné i neznámější melodie z pera Jiřího Suchého a Jiřího Šlitra. Více na www.plzenskafilharmonie.cz.

PLZEŇSKÉ OSLAVY VZNIKU REPUBLIKY 28. 10. 2021

Tradiční Plzeňské oslavy vzniku republiky připomenou 103. výročí vzniku samostatného Československa. Informace o akci naleznete na www.plzen.eu.

10. ROČNÍK FESTIVALU MŮJ ŽIVOT S... MŮJ ŽIVOT NA PLANETĚ 11. – 22. 10. 2021

Letošní jubilejní 10. ročník nese podtitul Můj život na planetě. Unikátní plzeňský festival, jehož základním stavebním kamenem je propojování závažných sociálních témat s kulturou, se letos zaměří na životní prostředí. Festival Můj život na planetě nabídne v měsících říjnu a listopadu 2021 divákům zajímavé akce ze světa divadla, filmu a literatury. Bližší informace na www.mujzivots.cz.

SLAVNOSTNÍ ROZSVÍCENÍ VÁNOČNÍHO STROMU NA NÁM. REPUBLIKY (28. 11. 2021)

Vánoční strom se každoročně rozsvěcuje na plzeňském náměstí Republiky první adventní neděli. Bohatý hudební program probíhající od 16 hodin vyvrcholí v 18 hodin slavnostním rozsvícením vánočního stromu. Kompletní program je k dispozici na www.plzen.eu.

(Termín konání akcí může být upraven na základě aktuální epidemiologické situace v České republice.)

ŠTRÁFEK S HUMOREM



Všechno listí posbírejte kvůli otiskům!



Léto končí, začíná babí léto. Jdeme domů Pepo, není již na co koukat.

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. 10. 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

Najděte názvy listnatých stromů ukryté v těchto větách:

- Hustá mlha brzdila provoz.
- Tohle léto po louce nikdo nechodil.
- Sousedí pálí papír v kamnech.
- Opravdu bude zítra hezky?

V následujících pojmech souvisejících s podzimem jsou přeházená písmena. Odhalte, o jaká slova se jedná.

- | | |
|-------------|-------------------|
| a) BYHOU | g) ŠAKTYAN |
| b) BEJINAŘY | h) LAŽUDY |
| c) PÍŠEK | i) ČEOHKNÍ |
| d) SÍTIL | j) BOAMBRRY |
| e) KUBICEV | k) VOHAML |
| f) KYŠIDUČ | l) REVPEOSTBATRON |

Hleďte společný pojem pro tato slova:

- památný, ovocný, listnatý
- jedlé, jedovaté, sušené
- osmihlavý, papírový, asijský
- babí, astronomické, rozmarné
- posvátný, táborový, strážní
- červené, stolní, jakostní

Doplňte slova v podzimních pranostikách:

- Září víno vaří – říjen víno
- Září jezdí na kobyle.
- Říjen kdy blýská – tak zima
- Šimona a – zima je všudy.
- Svatý Martin přijíždí na
- Na svatou Kateřinu – schováme se pod

TOTEMové jazykové okénko aneb LANGUAGE time

připravené našimi evropskými dobrovolnicemi Emmou a Beou.

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

- Spain - Paris - Germany - Czech Republic
- Shark - Dog - Horse - Giraffe
- Watch - See - Try - Look
- Apple - Peach - Grape - Onion
- Swim - Walk - Dive - Sail

Streichen Sie das Wort durch, das nicht zu den anderen passt.

- Hemd - Pullover - Kravatte - Nase
- Eisenbahn - Bank - Schiff - Flugzeug
- Garten - Sofa - Stuhl - Liege
- Wohnzimmer - Küche - Herd - Schlafzimmer
- aufregend - still - rennen - wunderbar

POZOR! POZOR! SENIORKAPELA hledá muzikanty

Seniorkapela je skupina zkušených i amatérských muzikantů, zpěváků a lidí, kteří milují hudbu celým svým srdcem. Rádi tráví společný čas zpíváním a hraním, trénují písně a skladby, které pak hrají na různých akcích pro své vrstevníky, v zařízeních pobytové péče apod.

Momentálně akutně hledáme podporu muzikantů, kteří umí hrát na harmoniku, kytaru, housle, ale i jiné hudební nástroje. Také hledáme člověka se stejným naladěním, co by se chtěl podílet na vedení skupiny, sestavoval repertoár a těšil se s námi z odehraných vystoupení. Máte rádi hudbu, hraje na nějaký nástroj a chtěli byste dělat radost druhým? Právě vás hledáme! Nezáleží na tom, zda znáte noty, spíše, zda hudbu cítíte! Informace na tel.: 732 343 947 nebo emailu: horakova@totemplzen.cz.



Foto: archiv Totem Plzeň